

## Regelmäßige Angebote

### MONTAGS:

- 09:30 – 10:30 Uhr Gymnastik im Sitzen  
10:30 – 11:30 Uhr Sport für aktive Senioren  
(mit Chris Auerswald)  
16:00 – 17:30 Uhr Tanzen (mit Frau Dr. Arndt)

### DIENSTAGS:

- 14:00 – 16:00 Uhr Spielenachmittag  
Karten-, Brett- und sonstige Tischspiele  
14:30 – 15:30 Uhr Kaffeeplauderei –  
offener Treff mit Kaffee- und Kuchenangebot  
16:30 – 18:00 Uhr Tanz für Junggebliebene  
UKB: 2 € (Anmeldung erwünscht)

### MITTWOCHS:

- 14:00 – 16:00 Uhr Korbflechten **für Jung und Alt**

### DONNERSTAGS:

- 09:00 – 10:30 Uhr Computerkurs für Anfänger •  
11:00 – 12:30 Uhr Smartphone-/Tablet-Kurs  
für Einsteiger •  
14:00 – 16:00 Uhr Kreatives Gestalten  
16:00 – 17:00 Uhr Computerkurs **für Jung und Alt**  
für Menschen mit Behinderung

### FREITAGS:

- 09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik  
10:00 – 11:00 Uhr Nordic Walking • UKB: 3 €  
09:00 – 10:30 Uhr Englisch (Anfänger) •  
10:45 – 12:15 Uhr Englisch (Fortgeschrittene) •  
13:00 und 14:00 Uhr Sport mit Sabine UKB: 2 €

• Anmeldung erforderlich!



## Selbsthilfegruppen, Vereine und Verbände treffen sich zu folgenden Terminen:

Mi., 2. Januar 2019 | 14:30 – 16:30 Uhr  
Selbsthilfegruppe „Aphasiker Leipzig“

Di., 8. Januar 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr  
Pommernstammtisch, Gruppe Sommerfeld

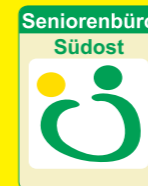
Sa., 12. Januar 2019 | 10:00 – 13:00 Uhr  
Tinnitus Selbsthilfe Leipzig

Mi., 16. Januar 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr  
Kreisgruppe Leipzig der  
Sudetendeutschen Landsmannschaft

Mo., 21. Januar 2019 | 13:00 – 15:00 Uhr  
Treffen des Regionalverbandes Poliomyelitis

*Mieten Sie attraktive Räumlichkeiten  
für Ihren Verein, die Firma oder privat.  
Wir beraten Sie gern.*

## Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



Titelfoto: Duschabe Gestaltung - Jans Lumik



Mattheuerbogen 6  
Leipzig-Probstheida

**Beratungszeiten Seniorenbüro:**  
Montag und Donnerstag 10 bis 13 Uhr

### Leistungen des Seniorenbüros:

- Informationen
- individuelle Beratung zu altersspezifischen  
Bedarfen, Wohnen, Gesundheitsprävention
- Hilfen zur Alltagsbewältigung
- Hilfen zur Tagesstrukturierung

### Dieses Angebot ist für:

- Seniorinnen und Senioren  
aller Bedarfsgruppen
- deren Angehörige und Bezugspersonen
- Institutionen
- Menschen mit Behinderung

*Die Beratung erfolgt  
unabhängig und kostenfrei.*

Gefördert durch die  
Stadt Leipzig Sozialamt



### Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“

Mattheuerbogen 6, 04289 Leipzig

amt. Leiterin: Vicky Gottas

☎ 0341 869769-123

@ seniorenbuero@asb-leipzig.de

@ kregeline@asb-leipzig.de

[www.asb-leipzig.de](http://www.asb-leipzig.de)



# Am Sonnenpark

## Januar 2019



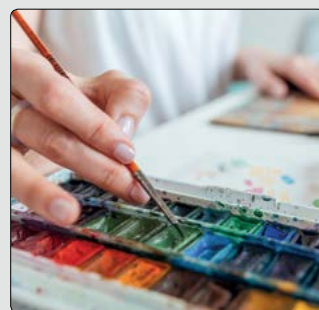
## Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



barrierefreier Zugang

Reservierung und Informationen:

03 41 86 97 69-0



### Aquarell-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene\*

Mi., 9. und  
23. Januar 2019,  
10:00 - 12:00 Uhr

Teilnahme jederzeit möglich

### „Kregeline“-Neujahrsdiskothek

Do., 3. Januar 2019 | 17:00 – 21:00 Uhr

(für Menschen mit Behinderung)

Wir tanzen in das neue Jahr!

UKB 2,00 €



### Nähcafé – offener Handarbeitstreff\*

Mo., 7. und 21. Januar 2019  
14:00 – 16:00 Uhr

Hilfe bei Ausbesserung und Reparatur von Kleidungs-  
stücken und Textilien (keine Änderungsschneiderei).  
Passendes Material sollte mitgebracht werden.  
Sie nähen, wir leiten Sie an.

UKB 2,00 €

### „Lesung am Kamin“ mit Dr. Michael Burgkhardt

Mo., 7. Januar 2019 | 16:00 – 17:00 Uhr

Notfallgeschichten des Dr. Bumm.  
Das zweite (andere) Arztbuch.

**EINTRITT FREI**



### Gesundheitsberatung und Ernährung\*

Fr., 11. Januar 2019  
10:00 – 12:00 Uhr

Thema: Gute Vorsätze für 2019 –  
von welchen Veränderungen  
profitieren wir am meisten?

UKB 2,00 €

### Modenschau von MK Mode Nr. 1 \*

Fr., 11. Januar 2019 | 15:00 – 16:00 Uhr

Mit unseren „Kregeline“-Models

UKB 3,00 €



### Bewusstes Atmen trainieren\*

Fr., 11 und  
25. Januar 2019  
15:30 – 17:00 Uhr

Atem ist Leben – Leben ist  
Bewegung. Atemtraining  
mit Sabine

UKB 3,00 €



### „Abschiednehmen und Trauern“ – für Angehörige und Interessierte

**TIPP**

Mo., 14. Januar 2019  
15:30 – 17:00 Uhr

Moderierter Gesprächsnachmittag in angenehmer  
Atmosphäre über die Themen Leben, Sterben  
und Trauer.

– kostenfrei –

### Tanzen im Sitzen\*

Do., 17. Januar 2019 | 10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration und Bewegung  
zu schwungvoller Musik

UKB 4,50 €



### Neujahrskonzert 2019 mit dem „Mühlenchor“ Groitzsch

Do., 17. Januar 2019  
16:00 – 17:00 Uhr (Einlass ab 15:30 Uhr)

**KARTEN IM VORVERKAUF**



inklusive einem Glas Sekt  
oder alkoholfreiem Getränk

UKB 3,50 €

### Tanzen und Singen im Sitzen\*

Mi., 23. Januar 2019 | 9:30 – 11:00 Uhr

(für Menschen mit und ohne Behinderung)

UKB 4,50 €

## VORSCHAU FEBRUAR

### Junge Stimmen und Instrumentalisten

Fr., 1. Februar 2019 | 15:00 Uhr

Die Konzertreihe der Leipziger Hochschule  
für Musik und Theater „Felix Mendelssohn  
Bartholdy“ wird 2019 fortgeführt.

### Tanz am Rollator

So., 3. Februar 2019 | 14:00 Uhr

mit anschl. gemeinsamen Kaffeetrinken



### Sparkassen-Mobil

Jeden Montag von 9:45 – 10:15 Uhr  
ist die Sparkasse vor Ort.

### Engelswieser Frischdienst aus dem Vogtland

Jeden Montag von 14:00 – 14:30 Uhr ist  
der mobile Lebensmittelhandel vor Ort.