

Regelmäßige Angebote

MONTAGS:

- 09:30 – 10:30 Uhr Gymnastik im Sitzen
10:00 – 12:00 Uhr Offene Handy-/Tablet-Sprechstunde UKB 1 €
10:30 – 11:30 Uhr Sport für aktive Senioren (mit Chris Auerswald)
14:30 – 16:00 Uhr Offener Treff zum Skat*
16:00 – 17:30 Uhr Tanzen (mit Frau Dr. Arndt)

DIENSTAGS:

- 09:00 – 10:30 Uhr Grundkurs Foto- und Bildbearbeitung am PC (6-teiliger Kurs)
14:00 – 16:00 Uhr Rommee-Nachmittag
14:30 – 15:30 Uhr Kaffeeplauderei – offener Treff mit Kaffee- und Kuchenangebot*
16:30 – 18:00 Uhr Tanz für Jungebliebene* UKB 2 €

MITTWOCHS:

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

DONNERSTAGS:

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

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) •
14:00 – 15:00 Uhr Sport mit Sabine UKB 2 €

• Anmeldung erforderlich!

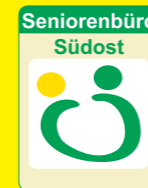


Selbsthilfegruppen, Vereine und Verbände treffen sich zu folgenden Terminen:

- Montag, 8. April 2019 | 13:00 – 16:00 Uhr
Tagung des Sozialverband VdK Sachsen e. V.
- Dienstag, 9. April 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr
Pommernstammtisch
- Mittwoch, 10. April 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr
Treffen der Sudetendeutschen Landsmannschaft
- Donnerstag, 11. April 2019 | 15:30 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 25. April 2019 | 15:30 – 16:30 Uhr
Treffen der Selbsthilfegruppe „Zuversicht“
- Samstag, 13. April 2019 | 10:00 – 13:00 Uhr
SHG Tinnitus Leipzig
- Montag, 15. April 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“



Gestaltung: Jens Lunik



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



Am Sonnenpark

April 2019



Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



barrierefreier Zugang

Nähcafé – offener Handarbeitstreff*

Mo., 1., 15. und 29. April 2019 | 13:00 – 16:00 Uhr

Wir sind Ihnen bei der Ausbesserung und Reparatur Ihrer Textilien behilflich. Ausbesserungsmaterial sollte mitgebracht werden – Wir helfen Ihnen gern, wir leiten Sie an. Keine Änderungsschneiderei! UKB 2,00 €

Aquarell-Kurs*

Mi., 3. und 17. April 2019 | 10:00 – 12:00 Uhr

für Einsteiger und Fortgeschrittene
(Teilnahme jederzeit möglich)

Tanzen im Sitzen*

Do., 4. und 18. April 2019 | 10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration und Bewegung zu schwungvoller Musik UKB 4,50 €

„Kregeline“-Diskothek*

Do., 4. April 2019 | 17:00 – 21:00 Uhr

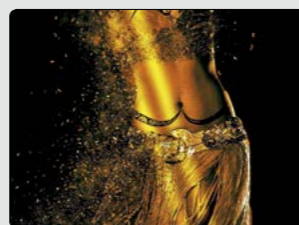
für Menschen mit Behinderung UKB 2,00 €



Tanz am Rollator*

So., 7. April 2019 | 14:00 – 15:00 Uhr

mit anschließendem gemeinsamen Kaffeetrinken
UKB 7,00 € (Anmeldung erforderlich)



„Der Bauchtanz und sein Zauber“

Mo., 8. April 2019
15:30 – 16:30 Uhr

UKB 4,00 €

Tanzen und Singen im Sitzen*

Mi., 10. April 2019 | 9:30 – 10:45 Uhr

für Menschen mit und ohne Behinderung UKB 4,50 €

Wissenswertes über Bienen

Do., 11. April 2019 | 15:00 – 16:30 Uhr

„Geschichte und Herstellung des Met“,
Vortrag von Imker Sandro Wittig – kostenfrei –



Gesundheitsberatung und Ernährung*

Fr., 12. April 2019 | 10:00 – 12:00 Uhr

Thema: „Die Milch machts“ – wirklich?
Wie Milch uns langsam verändert
UKB 2,00 €

Bewusstes Atmen trainieren*

Fr., 12. und 26. April 2019 | 15:30 – 17:00 Uhr

Atem ist Leben – Leben ist Bewegung.
Atemtraining mit Sabine UKB 3,00 €

TIPP DES MONATS



Buchlesung „Beamtenkühe und betrunkene Hühner“*

Mo., 16. April 2019
15:00 – 16:00 Uhr



Der Leipziger Autor Winfried Niebes nimmt die Zuhörer mit auf eine autobiographische Reise.

UKB 4,00 €

Sicher mobil – Thema Verkehrssicherheit*

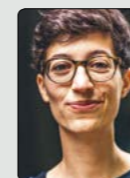
Mi., 17. April 2019 | 14:30 – 16:00 Uhr

offene Gesprächsrunde mit dem ADAC – kostenfrei –

Kreativ-Projekt für Menschen mit Beeinträchtigung

Do., 18. April 2019 | 9:30 – 12:00 Uhr

Anmeldung erwünscht! UKB 4,00 € inkl. Getränke



Junge Stimmen und Instrumentalisten

Do., 25. April 2019
16:00 – 17:00 Uhr

Innerhalb der Konzertreihe der Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“ freuen wir uns auf Hanna Hagel und Masako Ono. Die Altistin Hanna Hagel singt Lieder und Arien. Masako Ono begleitet am Klavier. UKB 9,00 €

Reservierung und Informationen:
☎ 03 41 86 97 69-100



VORSCHAU MAI

21. Mai 2019: Fahrt in die
Keramikscheune Spickendorf in
einem barrierefreien Reisebus

Informationen und Buchung direkt am Service.

22.–28. April 2019

Waffeln für jeden Geschmack

Herzhafte und süße Waffeln
im Cafe & Bistro „Am Sonnenpark“



Sparkassen-Mobil

Jeden Montag von 8:30 – 9:15 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.