

Regelmäßige Angebote

MONTAGS

- 09:30 – 10:30 Uhr Gymnastik im Sitzen
10:30 – 11:30 Uhr Sport für aktive Senioren unter Leitung von Chris Auerswald
14:30 – 16:00 Uhr offener Treff zum Skat* – das Gehirn spielerisch trainieren und Kontakte knüpfen kostenfrei
16:00 – 17:30 Uhr Tanzen unter Leitung von 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 in geselliger Runde* kostenfrei
14:30 – 15:30 Uhr Kaffeeplauderei – offener Treff mit Kaffee- und Kuchenangebot*

MITTWOCHS

- 14:00 – 16:00 Uhr Korbflechten* **Achtung nicht nur für Senioren!**

DONNERSTAGS

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

FREITAGS

- 09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik*
10:00 – 11:00 Uhr Nordic Walking*, UKB 3,00 Euro Anmeldung erforderlich!
09:00 – 10:30 Uhr Englisch, Anmeldung erforderlich!
10:45 – 12:15 Uhr Englisch, Anmeldung erforderlich!
14:00 – 15:00 Uhr Sport mit Sabine*, UKB 2,00 Euro



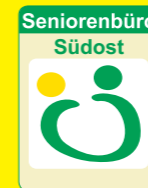
Selbsthilfegruppen, Vereine und Verbände treffen sich zu folgenden Terminen:

- Mittwoch, 08. Mai 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr
Treffen der Sudetendeutschen Landsmannschaft
- Donnerstag, 09. Mai 2019 | 15:30 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 23. Mai 2019 | 15:30 – 16:30 Uhr
Treffen der Selbsthilfegruppe „Zuversicht“
- Samstag, 11. Mai 2019 | 10:00-13:00 Uhr
SHG Tinnitus
- Dienstag, 14. Mai 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr
Pommernstammtisch
- Samstag, 18. Mai 2019 | 10:00 – 13:00 Uhr
Gesprächskreis der GBS Initiative Leipzig
- Montag, 20. Mai 2019 | 13:00 – 15:00 Uhr
Treffen des Regionalverbandes Polioyelitis

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

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

Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



Gestaltung: Jens Lunak

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Leipzig e. V.

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






Am Sonnenpark

Mai 2019

Auf Tour mit dem ASB Leipzig
**Busfahrt zur
Keramikscheune Spickendorf
mit Kaffeetrinken und Buffet**
Dienstag, 21. Mai 2019
Abfahrt 13:15 Uhr
Anmeldung erforderlich



**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

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Leipzig e. V.

**Seniorenbüro Südost
mit Begegnungsstätte
„Kregeline“**



 **barrierefreier Zugang**

„Kregeline-Diskotheek“*

Donnerstag, 02. Mai 2019 | 17:00 – 21:00 Uhr

für Menschen mit Behinderung

UKB 2,00 €

Tanzen im Sitzen*

Donnerstag, 02. und 16. Mai 2019 | 10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration und Bewegung zu schwingvoller Musik

UKB 4,50 €



„So wild das Land“

Di., 07. Mai 2019 | 15:30 – 17:00 Uhr

Ein kritischer – tierbildreicher – Vortrag zum südlichen Afrika von Welten- erzähler Jörg Hertel

VVK 4 €/AK 5 €

Kurse für pflegende Angehörige

Mo., 06. Mai (Kursbeginn) sowie 8., 14., 16. und

20. Mai 2019 | jeweils 15:00 – 16:30 Uhr

Wer sich entschieden hat einen Angehörigen oder Bekannten zu pflegen, steht vor einer großen Herausforderung. Der PFLEGEKURS BASIS vermittelt die allgemeinen Grundlagen und Unterstützungshilfen im Alltag. Erfahren Sie alles Wissenswerte in fünf zusammenhängenden Modulen. Die Teilnahme am PFLEGEKURS BASIS ist kostenfrei. Nähere Infos am Service. Eine Anmeldung ist notwendig.

Tanz für Junggebliebene*

Dienstag, 07., 14., 21. und 28. Mai 2019 |

16:30 – 18:00 Uhr

Tanzen ist die beste Medizin und macht dabei noch Spaß – machen Sie mit!

UKB 2,00 €

Tanzen und Singen im Sitzen*

Mittwoch, 08. Mai 2019 | 9:45 – 10:45 Uhr

für Menschen mit und ohne Behinderung

UKB 4,50 €



Gesundheitsberatung und Ernährung*

Freitag, 10. Mai 2019 |

10:00 – 12:00 Uhr

Thema: Wie Diabetes entsteht. Vorbeugen ist besser als Spritzen.

UKB 2,00 €

Bewusstes Atmen trainieren*

Fr, 10. und 24. Mai 2019 | 15:30 – 17:00 Uhr

Atem ist Leben – Leben ist Bewegung.

Atemtraining mit Sabine

UKB 3,00 €

Näh- und Strick- Café*

Montag, 13. und 27. Mai 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr

Offener Strick- und Handarbeitstreff. Wir sind Ihnen bei der Ausbesserung und Reparatur Ihrer Kleidungsstücke und Textilien behilflich. Wir helfen Ihnen gern, Sie nähen, wir leiten Sie an. Keine Änderungsschneiderei! Nähmaschinen sind vorhanden.

UKB 2,00 €



Vortrag zum Thema „Wohngeld für Heimbewohner“*

Dienstag, 14. Mai 2019 | 14:00 Uhr

Steigende Heimkosten – was tun, wenn die Rente nicht ausreicht? (Sozialamt Leipzig)

kostenfrei



Aquarell-Kurs* (Einsteiger und Fortgeschrittene)

Mittwoch, 15. und 29. Mai 2019 | 10:00 – 12:00 Uhr

Teilnahme jederzeit möglich!

Sicher mobil*

Mittwoch, 15. Mai 2019 | 14:30 – 16:00 Uhr

offene Gesprächsrunde mit dem ADAC

Modenschau mit MK Mode Nr. 1*

Freitag, 17. Mai 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr

Mit unseren „Kregeline“-Modells

UKB 3,00€

Busfahrt in die Keramikscheune

Spickendorf im barrierefreien Reisebus

Dienstag, 21. Mai 2019 | Abfahrt

ca. 13:15 Uhr; Rückfahrt ca. 16:45 Uhr

inkl. Kaffeetrinken in der Keramikscheune Spickendorf und Abendbuffet im Café & Bistro „Am Sonnenpark“

Anmeldung erforderlich

Preis 44,00 €



Junge Stimmen und Instrumentalisten

Donnerstag, 23. Mai 2019 |

16:00 – 17:00 Uhr

Jugend musiziert-Preisträger „Querflöte und Klavier“;

Es musizieren die Lehnert- Schwestern mit ihren Partnern: Lisa-Marie Klein, Amalia Schlesier und Marius Hipper.

UKB 9,00 €

6.–12. Mai 2019

Maibowle

im Café & Bistro „Am Sonnenpark“



Museum im Koffer*

Dienstag, 28. Mai 2019 | 15:00 – 16:00 Uhr

Kleingartengeschichte – „Wie der Schrebergarten zu seinem Namen kam“

UKB 4,00 €

Angrillen zum Männertag

Donnerstag, 30. Mai 2019 | ab 11:00 Uhr

im Café & Bistro „Am Sonnenpark“

REWE baut um – wir fahren auf.

Ab 06. Mai 2019 neu bei uns:

Montag bis Freitag FRÜHSTÜCK

Für Eilige auch zum Mitnehmen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Café & Bistro „Am Sonnenpark“



Jeden Montag von 08:30 – 09:15 Uhr ist die Spar-

kasse mit dem **Sparkassenmobil** vor Ort.

14:00 Uhr ist der mobile **Lebensmittelhandel** vor Ort.