

## Regelmäßige Angebote und Kurse

### MONTAGS:

Sport für Senioren mit Chris Auerswald  
09:30 – 10:30 Uhr Gymnastik im Sitzen  
10:30 – 11:30 Uhr Sport für aktive Senioren

### DIENSTAGS:

14:00 – 16:00 Uhr Spielenachmittag  
Karten-, Brett- und andere Tischspiele  
14:00 – 16:00 Uhr „Kregeline“-Modeltreff  
jeden 1. und 3. Dienstag

### MITTWOCHS:

08:30 – 10:00 Uhr Computerkurs•  
10:30 – 12:00 Uhr Computerkurs•  
14:00 – 16:00 Uhr Sabines Spielenachmittag  
Es werden das Kreuzworträtsel-Kartenspiel und  
Scrabble gespielt.  
15:00 – 17:00 Uhr Korbflechten

### DONNERSTAGS:

14:00 – 16:00 Uhr Kreatives Gestalten

### FREITAGS:

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik  
09:00 und 10:45 Uhr Englisch•  
13:00 und 14:00 Uhr Sport mit Sabine UKB: 2 Euro  
15:30 – 16:30 Uhr Yoganastik  
Das Trainingsprogramm für mehr Bewegung im  
täglichen Leben UKB: 3 Euro

• Anmeldung erforderlich!

## Treff von Selbsthilfegruppen, Vereinen und Verbänden

Mittwoch, 01. November 2017  
14:30 – 16:30 Uhr  
**Selbsthilfegruppe „Aphasiker Leipzig“**

Donnerstag, 09. und 23. November 2017  
16:00 – 17:00 Uhr  
**Selbsthilfegruppe „SHG Zuversicht“**

Freitag, 10. November 2017  
14:00 – 16:00 Uhr  
**Pommernstammtisch, Gruppe H.-J. Pallas**

Mittwoch, 15. November 2017  
14:00 – 16:00 Uhr  
**Vorstandssitzung Kreisgruppe Leipzig  
der Sudetendeutschen Landsmannschaft**

Montag, 20. November 2017  
13:00 – 15:00 Uhr  
**Treffen des Regionalverbandes Poliomyelitis**

Montag, 20. November 2017  
14:00 – 16:00 Uhr  
**Literatur et cetera**

Donnerstag, 23. November 2017  
14:30 – 16:30 Uhr  
**Treffen der IG Metall**

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

## PFLEGEVERSICHERUNG 2017

### Was steht mir und meinen pflegenden Angehörigen zu?

Mit den Pflegestärkungsgesetzen I und II wurde die  
Pflege in Deutschland deutlich verbessert. So erhalten  
gerade Menschen mit Demenz erstmals einen gleich-  
berechtigten Zugang zu allen Leistungen der Pflegever-  
sicherung. Auch pflegende Angehörige werden jetzt  
besser unterstützt.

Erfahren Sie alles Wissenswerte in fünf zusammen-  
hängenden Modulen. Bitte beachten Sie, dass nur alle  
Module zusammen belegbar sind.

→ **28. November 2017 | 15:00 – 16:30 Uhr**  
Vorstellungsrunde und  
Einführung in das Thema Pflege.

→ **30. November 2017 | 15:00 – 16:30 Uhr**  
Vortrag und Gesprächsrunde mit der AOK  
über wichtige gesetzliche Bestimmungen.

→ **04. Dezember 2017 | 15:00 – 16:30 Uhr**  
Vortrag und Gesprächsrunde mit dem Sanitätshaus  
Matthies – Unterstützung durch Hilfsmittel.

→ **07. Dezember 2017 | 15:00 – 16:30 Uhr**  
Gesprächsrunde mit dem Hospizverein  
über Vorsorge und Patientenverfügungen.

→ **13. Dezember 2017 | 15:00 – 16:30 Uhr**  
Rückblick

### INFORMATION UND ANMELDUNG:

Seniorenbüro Südost  
mit Begegnungsstätte „Kregeline“

ASB-Objekt „Am Sonnenpark“  
Mattheuerbogen 6, 04289 Leipzig  
Telefon: 0341 869769-125  
E-Mail: katja.steglich@asb-leipzig.de

# Am Sonnenpark



November

Seniorenbüro Südost  
mit Begegnungsstätte  
„Kregeline“

Telefon 0341 869769-123

♿ barrierefreier Zugang



### Aquarell-Kurs\*

Mi., 01., 15. und 29.11.2017  
10:00 – 12:00 Uhr

für Einsteiger und  
Fortgeschrittene

*Teilnahme jederzeit möglich*



### Tanzen im Sitzen\*

Do., 02. und 16.11.2017  
10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration und Bewegung  
zu schwungvoller Musik

UKB 4,50 €



### „Kregeline“-Discothek

Do., 02.11.2017  
17:00 – 21:00 Uhr

für Menschen  
mit Behinderung

UKB 2,00 €



### Literatur – Liebe zur kleinen literarischen Form\*

Mo., 06.11.2017  
14:00 – 15:00 Uhr

Selbst geschrieben oder in einem Buch entdeckt:  
Wer möchte uns, egal ob alt oder jung, erfreuen mit  
Vorlesen und darüber plaudern? UKB 2,00 €

### Tanz für Junggebliebene\*

Di., 07., 14. und 28.11.2017 | 16:30 – 18:00 Uhr

Tanz ist die beste Medizin und macht dabei noch  
Spaß – machen Sie mit. UKB 2,00 €



### Wissenswertes über Bienen

Mi., 08.11.2017  
15:00 – 16:00 Uhr

mit Imker Sandro Wittich



### Museum im Koffer\*

Do., 09.11.2017  
14:30 – 15:30 Uhr

Die Geschichte der Mitropa –  
mit der Museologin  
Erdmuthe Bader UKB 4,00 €



### Gesundheitsberatung und Ernährung\*

Fr., 10.11.2017  
10:00 – 12:00 Uhr

Thema: Gicht, Rheuma, Arthritis –  
Schmerzwirksame Pflanzenmittel UKB 2,00 €

### Nähcafé\*

Mo., 13.11. und 27.11.2017 | 14:00 – 16:00 Uhr

Hilfe bei der Ausbesserung und Reparatur  
Ihrer Kleidungsstücke und Textilien. Ausbesserungs-  
material sollte mitgebracht werden. UKB 2,00 €

### Sicher Mobil – Verkehrssicherheit

Mi., 15.11.2017 | 14:30 – 16:00 Uhr

Offene Gesprächsrunde mit dem ADAC



### Indische Singegruppe „Boggians“

Mi., 15.11.2017  
15:30 – 16:30 Uhr

Lassen Sie sich von den  
harmonischen Klängen  
verwöhnen.

### Modenschau von MK Mode Nr. 1

Do., 16.11.2017 | 15:00 – 16:00 Uhr

mit den „Kregeline“-Models UKB 2,00 €



### Literatur-Lesung

Di., 21.11.2017  
14:30 – 15:30 Uhr

Poesie und Musik –  
mit Sabine Wunderlich



### Junge Preisträger an ein und zwei Klavieren

Do., 23.11.2017  
15:00 – 16:00 Uhr

Junge Stimmen und Instrumentalisten der Hoch-  
schule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn  
Bartholdy“ Leipzig UKB 8,00 €



### Vortrag zum Thema Schwerbehinderung

mit der Stadt Leipzig

Mi., 29.11.2017  
14:00 – 15:00 Uhr

Reservierung und Informationen:

☎ 0341 869769-0