

## Regelmäßige Angebote und Kurse

### MONTAGS:

- 09:00 – 12:30 Uhr Computerkurs • **NEUER TERMIN**  
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 sonstige Tischspiele  
14:00 – 16:00 Uhr „Kregeline“-Modelltreff  
jeden 1. und 3. Dienstag

### MITTWOCHS:

- 14:00 – 16:00 Uhr Sabines Spielenachmittag  
(Kreuzworträtsel-Kartenspiel und Scrabble)  
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 •  
10:00 – 11:00 Uhr Nordic Walking – **NEU**  
**Anfänger** UKB: 3 €  
11:15 – 12:15 Uhr Nordic Walking – **NEU**  
**Fortgeschrittene** UKB: 3 €  
13:00 und 14:00 Uhr Sport mit Sabine UKB: 2 €

• Anmeldung erforderlich!



## Treff von Selbsthilfegruppen, Vereinen und Verbänden

Mi., 2. Mai 2018 | 14:30 – 16:30 Uhr  
Selbsthilfegruppe „Aphasiker Leipzig“

Di., 8. Mai 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr  
Pommernstammtisch, Gruppe Sommerfeld

Mo., 14. Mai 2018 | 13:00 – 15:00 Uhr  
Treffen des Regionalverbandes Poliomyelitis

Mi., 16. Mai 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr  
Vorstandssitzung Kreisgruppe Leipzig  
der Sudetendeutschen Landsmannschaft

Do., 24. Mai 2018 | 16:00 – 17:00 Uhr  
Selbsthilfegruppe „SHG Zuversicht“

Do., 31. Mai 2018 | 15:00 – 17:00 Uhr  
IG Metall

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

## Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



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

Leiterin: Verena Schläger

- ☎ 0341 869769-123  
@ seniorenbuero@asb-leipzig.de  
@ kregeline@asb-leipzig.de

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



Mattheuerbogen 6  
Leipzig-Probstheida

# Am Sonnenpark

Angrillen zum Männertag  
(auch für Frauen)

Do., 10. Mai, ab 11:00 Uhr



## Mai

## Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



**barrierefreier Zugang**

### Aquarell-Kurs (Einsteiger+Fortgeschrittene)\*

Mi., 2., 16. und 30. Mai 2018 | 10:00 – 12:00 Uhr  
Teilnahme jederzeit möglich



### Tanz für Junggebliebene\*

Di., 8., 15., 29. Mai 2018  
16:30 – 18:00 Uhr

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

### „Kregeline“-Discothek

Do., 5. Mai 2018 | 17:00 – 21:00 Uhr  
für Menschen mit Behinderung UKB 2,00 €

### Tanzen im Sitzen\*

Do., 3. und 17. Mai 2018 | 10:00 – 11:00 Uhr  
Konzentration und Bewegung zu schwungvoller Musik UKB 4,50 €

### Nähcafé – offener Handarbeitstreff\*

Mo., 7. und 28. Mai 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr  
Hilfe bei Ausbesserung und Reparatur von Kleidungsstücke und Textilien (keine Änderungsschneiderei). Material sollte mitgebracht werden. UKB 2,00 €

### Angrillen zum Männertag (auch für Frauen)

Do., 10. Mai 2018 | ab 11.00 Uhr

### Gesundheitsberatung und Ernährung\*

Fr., 11. Mai 2018 | 10:00 – 12:00 Uhr  
Thema: „Wem’s juckt, der kratze sich“ – oder man tut etwas dagegen UKB 2,00 €

### Vortrag zum Hausnotruf vom ASB

Di., 15. Mai 2018 | 15:00 – 16:00 Uhr  
Herr Böhme beantwortet Fragen zum Hausnotruf.

### Gedichte mit musikalischer Untermalung\*

Do., 17. Mai 2018 | 15:00 – 15:45 Uhr  
Die Gedichte liest Frau Brandt. UKB 2,00 €



### Kaffeeplauderei\*

NEUES ANGEBOT

Di., 22. Mai 2018  
14:30 – 15:30 Uhr

Neu: Jeden Dienstag stehen unsere Räumlichkeiten zum offenen Treff zur Verfügung. Ein Kaffee- und Kuchenangebot steht für Sie bereit. Lernen Sie nette Leute kennen und lassen uns plaudern.

### Modenschau von MK Mode Nr. 1

NEUER TERMIN

Fr., 25. Mai 2018 | 15:00 – 16:00 Uhr  
mit den „Kregeline“-Modells UKB 2,50 €

### Junge Stimmen und Instrumentalisten: „Tiefe Saiten – virtuos gespielt“

Do., 31. Mai 2018 | 16:00 – 17:00 Uhr  
Innerhalb der Konzertreihe der Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“ freuen wir uns auf Kontrabass-Studenten. UKB 9,00 €



### Sparkassen-Mobil

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

Reservierung und Informationen:

☎ 0341 869769-0

### Vorschau Juni 2018



### Kurse für pflegende Angehörige PFLEGEKURS BASIS

12.6. (Kursbeginn) sowie 14., 18., 20. und am 26.6.; 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. **Eine Anmeldung ist notwendig.** Hinweis: Es ist nicht möglich nur einzelne Module zu besuchen. Nähere Infos am Service.

### SCHLEMMEN UND SPAREN

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie im *Café & Bistro „Am Sonnenpark“* **Erdbeereisbecher** 1,- Euro günstiger.

Gilt vom 30. April bis 6. Mai 2018.



### Auf Tour mit dem ASB Leipzig in die Lutherstadt Wittenberg

Do., 3. Mai 2018 | 13:00 – 19:00 Uhr

Info und Buchung beim Service im ASB-Objekt „Am Sonnenpark“, Telefon 0341 86 97 69-0 (Mo.–Fr., von 9 bis 15 Uhr) 44,00 €



Der komfortable Reisebus ist mit einer Hebebühne für Fahrgäste im Rollstuhl ausgestattet. Die Fahrt wird von Pflegefachkräften begleitet.

Vorläufiger Reiseplan: 13:00 Uhr Abfahrt vom ASB-Objekt „Am Sonnenpark“; **Kaffeetrinken** in der „Alten Canzley“ in Wittenberg; optional: Sonderführung Stadtkirche „St. Marien“ (zzgl. 7,- €); 18:00 Uhr **Schlemmerbuffet** im Café & Bistro „Am Sonnenpark“