

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 sonstige Tischspiele

14:30 – 15:30 Uhr Kaffeeplauderei –

offener Treff mit Kaffee- und Kuchenangebot

MITTWOCHS:

14:00 – 16:00 Uhr Korbflechten **Für Jung und Alt!**

DONNERSTAGS:

09:00 – 12:30 Uhr Computerkurs•

14:00 – 16:00 Uhr Kreatives Gestalten

16:00 – 17:00 Uhr Computerkurs für
Für Jung und Alt! Menschen mit Behinderung

FREITAGS:

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

09:00 und 10:45 Uhr Englisch•

10:00 – 11:00 Uhr **Nordic Walking – Anfänger** UKB: 3 €

11:15 – 12:15 Uhr **Nordic Walking – Fortgeschrittene** UKB: 3 €

13:00 und 14:00 Uhr Sport mit Sabine UKB: 2 €

• Anmeldung erforderlich!



Treff von Selbsthilfegruppen, Vereinen und Verbänden

Mi., 5. September 2018 | 14:30 – 16:30 Uhr
Selbsthilfegruppe „Aphasiker Leipzig“

Mi., 12. September 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr
Kreisgruppe Leipzig der Sudetendeutschen Landsmannschaft

Do., 13. September 2018 | 16:00 – 17:00 Uhr
Do., 27. September 2018 | 16:00 – 17:00 Uhr
Selbsthilfegruppe „Zuversicht“

Di., 18. September 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr
Pommernstammtisch, Gruppe Sommerfeld

Mo., 24. September 2018 | 13:00 – 15:00 Uhr
Treffen des Regionalverbandes Poliomyelitis

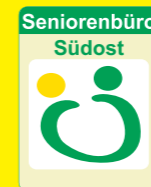
Mieten Sie attraktive Räumlichkeiten für Ihren Verein, die Firma oder privat. Wir beraten Sie gern.



Sparkassen-Mobil

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

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

amt. Leiterin: Vicky Gottas

☎ 0341 869769-123

@ seniorenbuero@asb-leipzig.de

@ kregeline@asb-leipzig.de

www.asb-leipzig.de



Mattheuerbogen 6
Leipzig-Probstheida

Am Sonnenpark

„Wissenswertes über Bienen“
von Imker Sandro Wittig

Do., 13. September, 15 Uhr



September

Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



 **barrierefreier Zugang**



Tanz für Junggebliebene*

Di., 4., 11. und 25. Sept. 2018
16:30 – 18:00 Uhr

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

Aquarell-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene*

Mi., 5., 19. und 26. September 2018
10:00 – 12:00 Uhr

Teilnahme jederzeit möglich

Bewusstes Atmen trainieren*

Mi., 5. und 19. Sept. 2018 | 16:00 – 17:30 Uhr

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



„Kregeline“-Discothek*

Do., 6. September 2018
17:00 – 21:00 Uhr

für Menschen mit Behinderung
UKB 2,00 €

Tanzen im Sitzen*

Do., 6. und 20. Sept. 2018 | 10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration und Bewegung
zu schwungvoller Musik UKB 4,50 €

Nähcafé – offener Handarbeitstreff*

Mo., 3. und 17. Sept. 2018 | 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 €



Reisevortrag: „Karibik: extraordinär!“

Di., 11. September 2018,
15:00 – 16:00 Uhr

Barbados, Grenada,
Bonaire, Aruba, Cartagena,
San Blas, Panamakanal:
Multimedia-Vortrag von
Weltenbummler Jörg Hertel
VVK 5,00 €/AK 6,00 €

Wissenswertes über Bienen

Do., 13. September 2018 | 15:00 – 16:00 Uhr

Vortrag von Imker Sandro Wittig Eintritt frei

Gesundheitsberatung und Ernährung*

Fr., 14. September 2018 | 10:00 – 12:00 Uhr

Thema: „Fibromyalgie, Neuropathie, Weichteil-
rheuma – welche Lebensmittel die Situation lindern
oder verschlimmern“ UKB 2,00 €

Sicher Mobil – mit dem ADAC*

Mi., 19. September 2018 | 14:30 – 16:00 Uhr

Offene Gesprächsrunde zur Verkehrssicherheit

Junge Stimmen und Instrumentalisten: „Musikalische Augenblicke“

Do., 27. September 2018 | 16:00 – 17:00 Uhr

Innerhalb der Konzertreihe der Hochschule für
Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“
freuen wir uns auf „Musikalische Augenblicke“ am
Klavier und in der Kammermusik mit 12 Musizieren-
den im Alter von 7 bis 17 Jahren. UKB 9,00 €



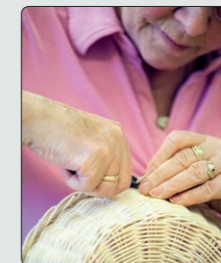
KURSE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

4. September (Kursbeginn)
sowie 6., 10., 12. und am
17. September 2018; jeweils
15:00 – 16:30 Uhr

Wer sich entschieden hat einen Angehörigen oder
Bekanntem zu pflegen, steht vor einer großen He-
erausforderung. Der **PFLEGEKURS BASIS** vermittelt
die allgemeinen Grundlagen und Unterstützungs-
hilfen im Alltag. Erfahren Sie alles Wissenswerte in
fünf zusammenhängenden Modulen.

Die Teilnahme am PFLEGEKURS BASIS ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist notwendig. [Nähere Infos am Service.](#)



Kursangebot: Korbflechten*

mittwochs | 14:00 – 16:00 Uhr

Gefragt sind Geduld, Finger-
fertigkeit und Freude an der
Arbeit mit Naturmaterialien.
Einstieg jederzeit; ohne Anmeldung



Für unser Café & Bistro suchen wir eine

Servicekraft (m/w/i/t)

geringfügige Beschäftigung

auch für Quereinsteiger oder
als studentische Aushilfe

regelmäßige Arbeitszeiten

Ausschreibung online unter asb-leipzig.de

Fragen und Bewerbung: Telefon 0341 64954-162,
personalabteilung@asb-leipzig.de