

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 Spielenachmittag mit
Kreuzworträtsel-Kartenspiel und Scrabble

DONNERSTAGS:

11:00 – 12:30 Uhr **NEU** Smartphone-/Tablet-Kurs
(Android). Wir erklären Schritt für Schritt die An-
wendung; einfach Gerät und Fragen mitbringen. •

14:00 – 16:00 Uhr Kreatives Gestalten

FREITAGS:

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

09:00 – 10:30 Uhr Englisch •

10:45 – 12:15 Uhr Englisch •

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

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

• Anmeldung erforderlich!



Treff von Selbsthilfegruppen, Vereinen und Verbänden

Mi., 7. November 2018 | 14:30 – 16:30 Uhr
Selbsthilfegruppe „Aphasiker“

Do., 8. und 22. November 2018 | 16:00 – 17:00 Uhr
Selbsthilfegruppe „Zuversicht“

Sa., 10. November 2018 | 13:00 – 16:00 Uhr
Tagung Sozialverband VdK Sachsen e.V.

Di., 13. November 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr
Pommernstammtisch, Gruppe Sommerfeld

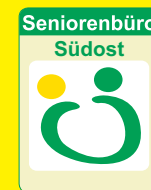
Mi., 14. November 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr
Kreisgruppe Leipzig der
Sudetendeutschen Landsmannschaft

Mo., 19. November 2018 | 13:00 – 15:00 Uhr
Treffen des Regionalverbandes Poliomyelitis

Do., 29. November 2018 | 14:30 – 16:30 Uhr
Treffen der IG Metall

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

Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



Titelfoto: Marcus Jacob; Gestaltung: Jörn Lünak

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



Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Leipzig e.V.



Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Leipzig e.V.

Mattheuerbogen 6
Leipzig-Probstheida

Am Sonnenpark

Kursangebot: Korbflechten
mittwochs, 14:00 Uhr



November

Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



barrierefreier Zugang

Tanzen im Sitzen*

Do., 1. und 15. Nov. 2018 | 10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration und Bewegung zu schwungvoller Musik

UKB 4,50 €



„Kregeline“-Discothek*

Do., 1. November 2018
17:00 – 21:00 Uhr

(für Menschen mit Behinderung) UKB 2,00 €



Bewusstes Atmen trainieren*

Fr., 2., 16. und 30. Nov. 2018
15:30 – 17:00 Uhr

Atem ist Leben – Leben ist Bewegung. Atemtraining mit Sabine

UKB 3,00 €

Mobiler Bürgerservice – Meldestelle im Haus*

Di., 6. November 2018 | 9:00 – 12:00 Uhr

Wohnsitze können an-, ab- oder umgemeldet, Ausweise/Pässe beantragt werden u. v. m. Nur Barzahlung.

Tanz für Junggebliebene*

Di., 6., 20 und 27. Nov. 2018 | 16:30 – 18:00 Uhr

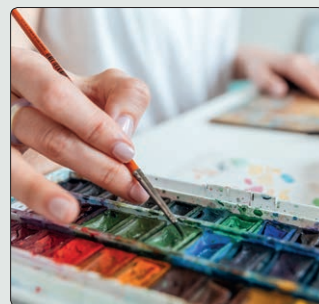
Tanz ist Medizin und macht Spaß

UKB 2,00 €

Korbflechten*

Mi., 7., 14. und 28. Nov. 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr

Körbe unter professioneller Anleitung einfach selbst flechten. Dieses Angebot ist kostenfrei; Sie bezahlen nur das Material für Ihr erstelltes Körbchen.



Aquarell-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene*

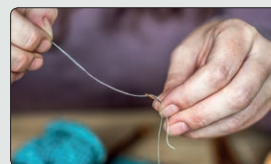
Mi., 7. und 28. November 2018
10:00 – 12:00 Uhr

Teilnahme jederzeit möglich

Gesundheitsberatung und Ernährung*

Fr., 9. November 2018 | 10:00 – 12:00 Uhr

Thema: „Husten, Schnupfen, Erkältungszeit – 10 gute Hausmittel, um schnell wieder fit zu sein“ UKB 2,00 €



Nähcafé – offener Handarbeitstreff*

Mo., 12. und 26. Nov. 2018
14:00 – 16:00 Uhr

Hilfe bei Ausbesserung und Reparatur von Kleidungsstücken und Textilien (keine Änderungsschneiderei). Passendes Material sollte mitgebracht werden. Sie nähen, wir leiten Sie an. UKB 2,00 €

„Kapverden – Afrika im Atlantik“

Di., 13. November 2018 | 15:30 – 17:00 Uhr

Weltenerzähler Jörg Hertel präsentiert seine eindrückliche Studie der kapverdischen Lebenskultur – inklusive einer Kollektion tiefenentspannter Hunde.

VVK 5,00 €/AK 6,00 €

Modenschau von MK Mode Nr. 1*

Fr., 23. November 2018 | 15:00 – 16:00 Uhr

mit unseren „Kregeline“-Models UKB 2,50 €

Tanzen und Singen im Sitzen*

Mi., 28. November 2018 | 9:30 – 11:00 Uhr

(für Menschen mit Behinderung)

Auch für Angehörige und Kinder geeignet!

Anmeldung erforderlich.

UKB 4,50 €



Junge Stimmen und Instrumentalisten: „Romantische Musik in der Vorweihnachtszeit“

Do., 29. Nov. 2018
15:00 – 16:00 Uhr

Innerhalb der Konzertreihe der Leipziger Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“ musizieren Karolin Ketzler-Grüneberg (Klarinette) und Chizunu Böhme (Klavier). UKB 9,00 €



KURSE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

19. November 2018 (Kursbeginn) sowie 22., 26., 28. November und am 4. Dezember 2018; 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:

- Vorstellungsrunde und Einführung in das Thema Pflege
- Vortrag und Gesprächsrunde mit der AOK über wichtige gesetzliche Bestimmungen
- Vortrag und Gesprächsrunde mit dem Sanitäts-haus Matthies: Unterstützung durch Hilfsmittel
- Gesprächsrunde mit dem Hospizverein über Vorsorge und Patientenverfügungen
- Rückblick und Perspektiven.

Die Teilnahme am PFLEGEKURS BASIS ist kostenfrei.

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



Sparkassen-Mobil

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