

## Regelmäßige Angebote

### MONTAGS:

- 09:30 – 10:30 Uhr Gymnastik im Sitzen  
10:30 – 11:30 Uhr Sport für aktive Senioren  
(mit Chris Auerswald)  
16:00 – 17:30 Uhr Tanzen (mit Frau Dr. Arndt)

### 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 – 10:30 Uhr Computerkurs für Anfänger •  
11:00 – 12:30 Uhr Smartphone-/Tablet-Kurs  
für Einsteiger •  
14:00 – 16:00 Uhr Kreatives Gestalten  
16:00 – 17:00 Uhr Computerkurs **für Jung und Alt**  
für Menschen mit Behinderung

### FREITAGS:

- 09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik  
09:00 – 10:30 Uhr Englisch •  
10:45 – 12:15 Uhr Englisch •  
13:00 und 14:00 Uhr Sport mit Sabine UKB: 2 €

• Anmeldung erforderlich!

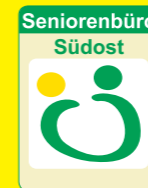


## Selbsthilfegruppen, Vereine und Verbände treffen sich zu folgenden Terminen:

- Sa., 1. Dezember 2018 | 10:00 – 13:00 Uhr  
Gesprächskreis der GBS Initiative  
Mi., 5. Dezember 2018 | 14:30 – 16:30 Uhr  
Selbsthilfegruppe „Aphasiker Leipzig“  
Sa., 8. Dezember 2018 | 10:00 – 13:00 Uhr  
Tinnitus Selbsthilfe Leipzig  
Mo., 10. Dezember 2018 | 13:00 – 16:00 Uhr  
Tagung Sozialverband VdK Sachsen e. V.  
Di., 11. Dezember 2018 | 14:00 – 16:00 Uhr  
Pommernstammtisch, Gruppe Sommerfeld  
Mi., 12. Dezember 2018 | 13:00 – 15:00 Uhr  
Selbsthilfegruppe Demenz, Pflegende Angehörige  
Do., 17. Dezember 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.*

## Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



Titelfoto: Duschabe Gestaltung - Jans Lunik



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



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



# Am Sonnenpark



## Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



 **barrierefreier Zugang**



### Nähcafé – offener Handarbeitstreff\*

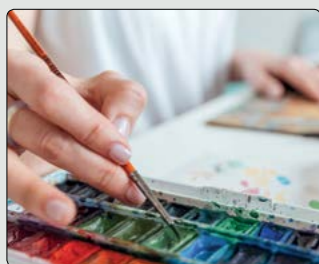
Mo., 3. und 10. Dez. 2018  
14:00 – 16:00 Uhr

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 €

### Tanz für Junggebliebene\*

Di., 4. und 11. Dezember 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. Dezember 2018  
10:00 – 12:00 Uhr

Teilnahme jederzeit möglich

### Wir basteln Lebkuchenhäuser\*

Do., 6. Dezember 2018 | 9:00 – 12:00 Uhr

für Menschen mit und ohne Behinderung,  
Anmeldung erforderlich

UKB 5,00 €  
inkl. einer Tasse Tee oder Kaffee



### Tanzen im Sitzen\*

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

Konzentration und Bewegung  
zu schwungvoller Musik UKB 4,50 €



### „Kregeline“-Diskothek am Nikolaustag\*

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

(für Menschen mit Behinderung)  
Wir tanzen in die Weihnachtszeit  
mit DJ Alex! UKB 2,00 €



### „Wohlfühlen hat noch nie so gut geschmeckt“

Di., 11. Dezember 2018 | 12:30 – 14:00 Uhr

Zu Ernährungsmythen, neuen Trends und Tipps  
rund um gesundes Essen; Vortrag mit Ernährungs-  
beraterin Frau Anja Haddad UKB 5,00 €

### „Lesung am Kamin“ mit Dr. Michael Burgkhardt

Di., 11. Dezember 2018 | 16:00 – 17:00 Uhr

Die Erinnerungen des Dr. Bumm.  
Das andere Arztbuch.

**KOSTENFREI**



### Junge Stimmen und Instrumentalisten: „Sind die Lichter angezündet“ – allerhand Weihnachtliches zum Zuhören und Mitsingen

Do., 13. Dez. 2018  
15:00 – 16:00 Uhr

Innerhalb der Reihe der Leipziger Hochschule für  
Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“  
singen und sprechen Studierende der Gesangsklasse  
von Prof. Ilse-Christine Otto und der Klasse Bühnen-  
sprechen von Susanne Schau-Fiukowski. UKB 9,00 €



### Gesundheitsberatung und Ernährung\*

Fr., 14. Dezember 2018  
10:00 – 12:00 Uhr

Thema: Gewürze mit Gesund-  
heitspotenzial – wärmende,  
wohltuende Gewürztees sowie  
Gewürzsalbe gegen Gelenk-  
schmerzen UKB 2,00 €



### Bewusstes Atmen trainieren\*

Fr., 14. Dezember 2018  
15:30 – 17:00 Uhr

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

### Glühwein, Feuerschale und musikalische Begleitung

**KOSTENFREI**

Di., 18. Dezember 2018 | ab 17:00 Uhr

Gemütliches Beisammensein mit Glühwein,  
Feuerschale und musikalischer Begleitung

## VORSCHAU JANUAR

### Neujahrskonzert

Do., 17. Januar 2019  
mit dem „Mühlenchor“ Groitzsch



### Sparkassen-Mobil

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