

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
16:30 – 18:00 Uhr Tanz für Junggebliebene
UKB: 2 € (Anmeldung erwünscht)

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
10:00 – 11:00 Uhr Nordic Walking • UKB: 3 €
09:00 – 10:30 Uhr Englisch (Anfänger) •
10:45 – 12:15 Uhr Englisch (Fortgeschrittene) •
13:00 und 14:00 Uhr Sport mit Sabine UKB: 2 €

• Anmeldung erforderlich!



Selbsthilfegruppen, Vereine und Verbände treffen sich zu folgenden Terminen:

Mi., 2. Januar 2019 | 14:30 – 16:30 Uhr
Selbsthilfegruppe „Aphasiker Leipzig“

Di., 8. Januar 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr
Pommernstammtisch, Gruppe Sommerfeld

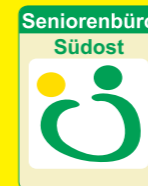
Sa., 12. Januar 2019 | 10:00 – 13:00 Uhr
Tinnitus Selbsthilfe Leipzig

Mi., 16. Januar 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr
Kreisgruppe Leipzig der
Sudetendeutschen Landsmannschaft

Mo., 21. Januar 2019 | 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 Lumik



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



Am Sonnenpark

Januar 2019



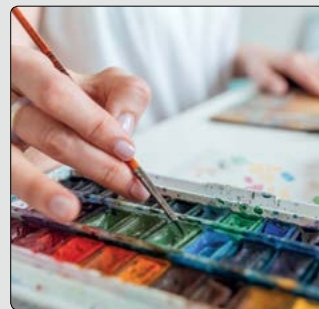
Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



barrierefreier Zugang

Reservierung und Informationen:

03 41 86 97 69-0



Aquarell-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene*

Mi., 9. und 23. Januar 2019, 10:00 - 12:00 Uhr

Teilnahme jederzeit möglich

„Kregeline“-Neujahrskonzert

Do., 3. Januar 2019 | 17:00 – 21:00 Uhr

(für Menschen mit Behinderung)

Wir tanzen in das neue Jahr!

UKB 2,00 €



Nähcafé – offener Handarbeitstreff*

Mo., 7. und 21. Januar 2019 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 €

„Lesung am Kamin“ mit Dr. Michael Burgkhardt

Mo., 7. Januar 2019 | 16:00 – 17:00 Uhr

Notfallgeschichten des Dr. Bumm. Das zweite (andere) Arztbuch.

EINTRITT FREI



Gesundheitsberatung und Ernährung*

Fr., 11. Januar 2019 10:00 – 12:00 Uhr

Thema: Gute Vorsätze für 2019 – von welchen Veränderungen profitieren wir am meisten?

UKB 2,00 €

Modenschau von MK Mode Nr. 1 *

Fr., 11. Januar 2019 | 15:00 – 16:00 Uhr

Mit unseren „Kregeline“-Models

UKB 3,00 €



Bewusstes Atmen trainieren*

Fr., 11 und 25. Januar 2019 15:30 – 17:00 Uhr

Atem ist Leben – Leben ist Bewegung. Atemtraining mit Sabine

UKB 3,00 €



„Abschiednehmen und Trauern“ – für Angehörige und Interessierte

Mo., 14. Januar 2019 15:30 – 17:00 Uhr

Moderierter Gesprächsnachmittag in angenehmer Atmosphäre über die Themen Leben, Sterben und Trauer.

– kostenfrei –

Tanzen im Sitzen*

Do., 17. Januar 2019 | 10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration und Bewegung zu schwungvoller Musik

UKB 4,50 €



Neujahrskonzert 2019 mit dem „Mühlenchor“ Groitzsch

Do., 17. Januar 2019 16:00 – 17:00 Uhr (Einlass ab 15:30 Uhr)

KARTEN IM VORVERKAUF



inklusive einem Glas Sekt oder alkoholfreiem Getränk

UKB 3,50 €

Tanzen und Singen im Sitzen*

Mi., 23. Januar 2019 | 9:30 – 11:00 Uhr

(für Menschen mit und ohne Behinderung)

UKB 4,50 €

VORSCHAU FEBRUAR

Junge Stimmen und Instrumentalisten

Fr., 1. Februar 2019 | 15:00 Uhr

Die Konzertreihe der Leipziger Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“ wird 2019 fortgeführt.

Tanz am Rollator

So., 3. Februar 2019 | 14:00 Uhr

mit anschl. gemeinsamen Kaffeetrinken



Sparkassen-Mobil

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

Engelswieser Frischdienst aus dem Vogtland

Jeden Montag von 14:00 – 14:30 Uhr ist der mobile Lebensmittelhandel vor Ort.