

Regelmäßige Angebote

MONTAGS:

- 09:30 – 10:30 Uhr Gymnastik im Sitzen
10:00 – 12:00 Uhr Offene Handy-/Tablet-Sprechstunde: Wir haben ein Ohr für Ihre Fragen zum Gerät und dessen Anwendung. – kostenfrei – **NEU**
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
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 – 14:00 Uhr Sport mit Sabine UKB: 2 €

• Anmeldung erforderlich!



Selbsthilfegruppen, Vereine und Verbände treffen sich zu folgenden Terminen:

Sa., 9. Februar 2019 | 10:00 – 13:00 Uhr
Tinnitus Selbsthilfe Leipzig

Mo., 11. Februar 2019 | 13:00 – 16:00 Uhr
Tagung des Sozialverband VdK Sachsen e.V.

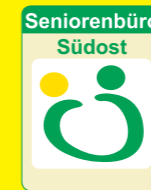
Mi., 13. Februar 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr
Treffen der Sudetendeutschen Landsmannschaft

Do., 14. Februar 2019 | 16:00 – 17:00 Uhr
Do., 28. Februar 2019 | 16:00 – 17:00 Uhr
Treffen SHG Zuversicht

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

Reservierung und Informationen:
 **03 41 86 97 69-0**

Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



Gestaltung: Jens 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



Am Sonnenpark

Februar 2019



Tanz am Rollator **TIPP**
So., 3. Februar 2019
14:00 – 15:00 Uhr

Seniorenbüro Südost
mit Begegnungsstätte
„Kregeline“

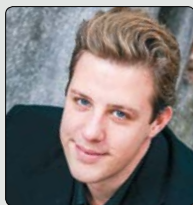


 barrierefreier Zugang



Junge Stimmen und Instrumentalisten: „Liedmatinee mit dem Duo Kollé-Boeschoten“

Fr., 1. Februar 2019
15:00 – 16:00 Uhr



Innerhalb der Konzertreihe der Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“ freuen wir uns auf Sarah Kollé und Alexander Boeschoten. UKB 9,00 €

Bewusstes Atmen trainieren*

Fr., 1. und 15. Februar 2019 | 15:30 – 17:00 Uhr

Atem ist Leben – Leben ist Bewegung.
Atemtraining mit Sabine

UKB 3,00 €



Tanz am Rollator* **TIPP DES MONATS**

So., 3. Febr. 2019 | 14:00 – 15:00 Uhr

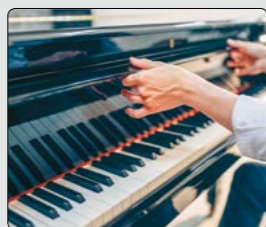
Lassen Sie sich überraschen, wie wir mit viel Spaß Koordination und Gedächtnis trainieren. Anschließend können Sie sich bei Kaffee und Kuchen stärken. UKB 7,00 €

Nähcafé – offener Handarbeitstreff*

Mo., 4. und 18. Februar 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr

Hilfe bei Ausbesserung und Reparatur von Textilien.
Sie nähen, wir leiten Sie an.

UKB 2,00 €



Gedichte mit musikalischer Untermalung

Mo., 4. Februar 2019
15.00 – 16:00 Uhr

UKB 3,00 €



Tanz für Junggebliebene*

Di., 5., 19. und 26. Februar 2019
16:30 – 18:00 Uhr

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

Aquarell-Kurs (Einsteiger und Fortgeschrittene)*

Mi., 6. und 20. Februar 2019 | 10:00 – 12:00 Uhr

Teilnahme jederzeit möglich

„Fit für's Internet“* **NEU**

Mi., 6. Februar 2019 | 15:00 – 16:00 Uhr

Informationen zur Veranstaltungsreihe, speziell für Seniorinnen und Senioren (Start im März 2019); durchgeführt vom Landesfilmdienst – kostenfrei –

Tanzen im Sitzen* **für Jung und Alt**

Do., 7. und 21. Februar 2019 | 10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration, Bewegung, Musik
UKB 4,50 €

„Kregeline“-Disothek* **für Jung und Alt**

Do., 7. Februar 2019 | 17:00 – 21:00 Uhr

für Menschen mit Behinderung
UKB 2,00 €

Gesundheitsberatung und Ernährung*

Fr., 8. Februar 2019 | 10:00 – 12:00 Uhr

Thema: Nahrungsergänzung Ja oder Nein?
Wenn Ja, welche?
UKB 2,00 €

Sicher mobil*

Mi., 20. Februar 2019 | 14.30 – 16:00 Uhr

offene Gesprächsrunde zum Thema
Verkehrssicherheit mit dem ADAC – kostenfrei –

„Elstertal zwischen Leipzig und Zeitz“

Do., 21. Februar 2019 | 15:30 – 16.30 Uhr

Kulturhistorischer Diavortrag mit Dr. Frantzke

Karten im Vorverkauf VVK: 5,00 € / AK: 6,00 €



Sparkassen-Mobil

Jeden Montag von 8:30 – 9:15 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.



Junge Stimmen und Instrumentalisten: „Lieder und Klaviermusik von Frederik Chopin“

Do., 28. Februar 2019
15:00 – 16:00 Uhr

Die Sopranistin Katharina Scheliga (Foto) und die Pianistin Birgit Polter musizieren und moderieren Duette und Klavierwerke.

UKB 9,00 €



KURSE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

30. Januar (Kursbeginn) sowie 5., 7., 11. und am 13. Februar 2019; 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.

Die Teilnahme am PFLEGEKURS BASIS ist kostenfrei.

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