

## Regelmäßige Angebote

### MONTAGS:

- 09:30 – 10:30 Uhr Gymnastik im Sitzen  
10:00 – 12:00 Uhr Offene Handy-/Tablet-Sprechstunde UKB: 1 €  
10:30 – 11:30 Uhr Sport für aktive Senioren (mit Chris Auerswald)  
14:30 – 16:00 Uhr Offener Treff zum Skat **NEU**  
16:00 – 17:30 Uhr Tanzen (mit Frau Dr. Arndt)

### DIENSTAGS:

- 09:00 – 10:30 Uhr Grundkurs Foto- und Bildbearbeitung am PC (6-teiliger Kurs) **NEU**  
14:00 – 16:00 Uhr Rommee-Nachmittag  
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 + Smartphone-/Tablet-Kurse für Einsteiger •  
11:00 – 12:30 Uhr  
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:

Dienstag, 12. März 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr  
Pommernstammtisch

Mittwoch, 13. März 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr  
Treffen der Sudetendeutschen Landsmannschaft

Donnerstag, 14. März 2019 | 15:30 – 16:30 Uhr  
Donnerstag, 28. März 2019 | 15:30 – 16:30 Uhr  
Treffen der Selbsthilfegruppe „Zuversicht“

Montag, 25. März 2019 | 13:00 – 15:00 Uhr  
Treffen des Regionalverbandes Poliomyelitis

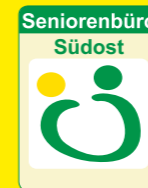
Sonnabend, 30. März 2019 | 10:00 – 13:00 Uhr  
Gesprächskreis der GBS Initiative

**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 Lunak



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

## März 2019

**FÜR JUNG UND ALT**

Clownsvisite  
im Café & Bistro

Rosenmontag,  
4. März 2019,  
15:00 – 16:00 Uhr



## Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



 **barrierefreier Zugang**

### Modenschau mit MK Mode Nr. 1

Fr., 1. März 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr

Mit unseren „Kregeline“-Models UKB 3,00 €



### Tanz am Rollator\*

So., 3. März 2019 | 14:00 – 15:00 Uhr

mit anschließenden gemeinsamen Kaffeetrinken

UKB 7,00 € (Anmeldung erforderlich)

### Nähcafé – offener Handarbeitstreff\*

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

Hilfe bei Ausbesserung und Reparatur von Textilien (keine Änderungsschneiderei). Sie nähen, wir leiten Sie an.

UKB 2,00 €



### Clownsvisite am Rosenmontag

TIPP DES MONATS

Mo., 4. März 2019 | 15:00 – 16:00 Uhr

Die Gesundheitsclowns zaubern Ihnen ein Lächeln auf das Gesicht. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

UKB 2,22 €

### Aquarell-Kurs (Einsteiger und Fortgeschrittene)\*

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

Teilnahme jederzeit möglich

### Tanzen im Sitzen\*

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

Konzentration, Bewegung, Musik UKB 4,50 €

### Faschings-Diskotheek\*

Do., 7. März 2019 | 17:00 – 21:00 Uhr

Für Menschen mit Behinderung. Verkleidung erwünscht!



UKB 2,00 €



### Gesundheitsberatung und Ernährung\*

Fr., 8. März 2019  
10:00 – 12:00 Uhr

Thema: Mythos „Osteoporose“ – Was steckt dahinter und was kann man dagegen tun? UKB 2,00 €

### Bewusstes Atmen trainieren\*

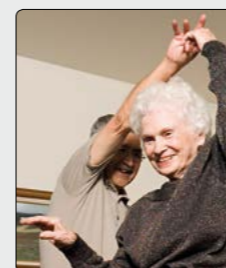
Fr., 8. und 22. März 2019 | 15:30 – 17:00 Uhr

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

### Barrierefrei unterwegs\*

Di., 12. März 2019 | 15.00 – 16:30 Uhr

Die LVB informiert über die sichere Nutzung der Straßenbahnen und Busse in Leipzig – kostenfrei –



### Tanz für Junggebliebene\*

Di., 12. und 26. März 2019  
16:30 – 18:00 Uhr

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

### Tanzen und Singen im Sitzen \*

Mi., 13. März 2019 | 9:30 – 11:00 Uhr

für Menschen mit und ohne Behinderung UKB 4,50 €

### FIT FÜR'S INTERNET

Start der 5-teiligen Veranstaltungsreihe\*

speziell für Seniorinnen und Senioren

Fr., 15. März 2019 | 10:15 – 11:45 Uhr

Themen u. a.: Technische Grundlagen und Funktionsweise des Handys; Kommunizieren über das Internet; Suchen und Finden im Netz; Ein Blick in die Zukunft des Internets



Anmeldung erforderlich! Wöchentlich freitags. Ende der Veranstaltungsreihe am 12. April 2019. Durchführt vom Landesfilmdienst Sachsen e. V.

### Sicher mobil\*

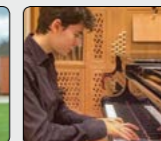
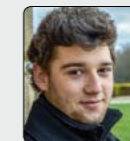
Mi., 20. März 2019 | 14.30 – 16:00 Uhr

offene Gesprächsrunde zum Thema Verkehrssicherheit mit dem ADAC – kostenfrei –

### Der Lohnsteuerhilfeverein informiert\*

Di., 26. März 2019 | 10:00 – 11:30 Uhr

Thema: Rentenbesteuerung  
Anmeldung erwünscht! – kostenfrei –



### Junge Stimmen und Instrumentalisten: „Romantisches in Wort und Klang“

Do., 28. März 2019 | 15:00 – 16:00 Uhr

Lieder und Klaviermusik von Robert Schumann, mit Valentin Schneider (Bariton) und Arda Arman (Klavier). Karten im Vorverkauf UKB 9,00 €

11.-17. März 2019

### „Woche der Windbeutel“

Wechselndes Angebot von köstlichen Windbeuteln im Cafe & Bistro „Am Sonnenpark“



### 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.