

Regelmäßige Angebote

MONTAGS

- 09:30 – 10:30 Uhr Gymnastik im Sitzen
10:30 – 11:30 Uhr Sport für aktive Senioren unter Leitung von Chris Auerswald
14:30 – 16:00 Uhr offener Treff zum Skat* – das Gehirn spielerisch trainieren und Kontakte knüpfen kostenfrei
16:00 – 17:30 Uhr Tanzen unter Leitung von Frau Dr. Arndt

DIENSTAGS

- 9:00 – 10:30 Uhr Grundkurs Foto- und Bildbearbeitung am PC (6-teiliger Kurs)
14:00 – 16:00 Uhr Rommee-Nachmittag in geselliger Runde* kostenfrei
14:30 – 15:30 Uhr Kaffeeplauderei – offener Treff mit Kaffee- und Kuchenangebot*

MITTWOCHS

- 14:00 – 16:00 Uhr Korbflechten

Achtung nicht nur für Senioren!

DONNERSTAGS

- 09:00 – 10:30 Uhr Smartphone- / Tablet-Kurs für Einsteiger, Anmeldung erforderlich!
11:00 – 12:30 Uhr Smartphone- / Tablet-Kurs für Einsteiger, Anmeldung erforderlich!
14:00 – 16:00 Uhr Kreatives Gestalten * **für Jung und Alt**
16:00 – 17:00 Uhr Computerkurs für Menschen mit Behinderung *

FREITAGS

- 09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik*
10:00 – 11:00 Uhr Nordic Walking*
Anmeldung erforderlich!
09:00 – 10:30 Uhr Englisch, Anmeldung erforderlich!
10:45 – 12:15 Uhr Englisch, Anmeldung erforderlich!
14:00 – 15:00 Uhr Sport mit Sabine*, UKB 2,00 Euro



Selbsthilfegruppen, Vereine und Verbände treffen sich zu folgenden Terminen:

Di., 11. Juni 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr
Pommernstammtisch

Mi., 12. Juni 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr
Treffen der Sudetendeutschen Landsmannschaft

Do., 6. Juni 2019 | 15:30 – 16:30 Uhr

Do., 20. Juni 2019 | 15:30 – 16:30 Uhr
Treffen der Selbsthilfegruppe „Zuversicht“

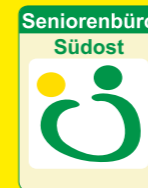
Sa., 15. Juni 2019 | 10:00 – 13:00 Uhr
SHG Tinnitus Leipzig

Mo., 17. Juni 2019 | 13:00 – 16:00 Uhr
Tagung des Sozialverband VdK Sachsen e. V.

Mo., 17. Juni 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“



Gestaltung: Jens Lunak

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Leipzig e. V.

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



Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



 **barrierefreier Zugang**

Am Sonnenpark

Juni 2019



Unser Tipp des Monats

Süßes im Glas – wir kochen Marmelade

Do., 13. Juni 2019
16.00 Uhr Anmeldung erwünscht

Tanz für Junggebliebene*

Di., 4., 11., 18. und 25. Juni 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., 5. Juni 2019 | 10:00 – 12:00 Uhr
Teilnahme jederzeit möglich!

„Kregeline“-Diskothek*

Do., 6. Juni 2019 | 17:00 – 21:00 Uhr
Für Menschen mit Behinderung

UKB 2,00 €

Tanzen im Sitzen*

Do., 6. und 20. Juni 2019 | 10:00 – 11:00 Uhr
Konzentration und Bewegung zu schwungvoller Musik

UKB 4,50 €



Männerchor Taucha

Do., 6. Juni 2019 | 16:00 – 17:00 Uhr
Sommerkonzert

UKB 5,00 €



Bewusstes Atmen trainieren*

Fr., 7. und 21. Juni 2019 | 15:30 – 17:00 Uhr

Atem ist Leben – Leben ist Bewegung. Atemtraining mit Sabine

UKB 3,00 €

Näh- und Strick-Café*

Mo., 10. und 24. Juni 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr
Offener Strick- und Handarbeitstreff. Wir sind Ihnen bei der Ausbesserung und Reparatur Ihrer Kleidungsstücke und Textilien behilflich. Wir helfen Ihnen gern, Sie nähen, wir leiten Sie an. Keine Änderungsschneiderei! Nähmaschinen sind vorhanden.

UKB 2,00 €

Tanzen und Singen im Sitzen*

Mi., 12. Juni 2019 | 9:45 – 10:45 Uhr
Für Menschen mit und ohne Behinderung

UKB 4,50 €



Süßes im Glas – wir kochen Marmelade*

Do., 13. Juni 2019 | 16:00 Uhr
Stellen Sie in netter Gesellschaft und unter Anleitung leckere Fruchtarmelade her!

Anmeldung erwünscht! UKB 4,00 €

Gesundheits- und Ernährungsberatung*

Fr., 14. Juni 2019 | 10:00 – 12:00 Uhr
Thema: Lebensmittelkunde – von Unverträglichkeiten bis Pseudoallergien

UKB 2,00 €



Bilder-Reise mit Jörg Hertel

Di., 18. Juni 2019 | 15:00 – 17:00 Uhr
Mittelamerika – Von Mexiko bis zum Panamakanal

VVK 5 €/AK 6 €

Sicher mobil*

Mi., 19. Juni 2019 | 14:30 – 16:00 Uhr
Offene Gesprächsrunde mit dem ADAC

Vortrag rund um die Themen Seniorenzüge und barrierefreies Wohnen*

Mo., 24. Juni 2019 | 16:00 – 17:00 Uhr
MS Umzüge informiert!

Aromatische Kräutersäckchen selbst herstellen

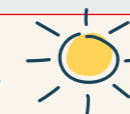
Do., 27. Juni 2019 | 9:00 – 11:00 Uhr
Unter Anleitung von Heilpraktikerin Nadine Rosenke
Für Menschen mit und ohne Behinderung
UKB 5,00 Euro inkl. einer Tasse Kräutertee

Junge Stimmen und Instrumentalisten

Do., 27. Juni 2019 | 16:00 – 17:00 Uhr
Eine sommerlich leichte Brise aus dem Reich der Operette und Chanson gestaltet von Studierenden der Klasse Prof. Ilse-Christine Otto
UKB 9,00 €



VORSCHAU: Sommerfest im ASB-Objekt „Am Sonnenpark“ am 5. Juli 2019



Reservierung und Informationen:
☎ 03 41 86 97 69-100

Das Café & Bistro „Am Sonnenpark“ plant ab 10. Juni 2019 die **Woche der Erdbeere** mit Köstlichkeiten rund um die süße Sommerfrucht.

Frühstücksangebot im Café & Bistro
Mo.–Fr. ab 7.45 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Auch zum Mitnehmen.

Jeden Montag von 08:30 – 09:15 Uhr ist die Sparkasse mit dem **Sparkassenmobil** vor Ort. 14:00 Uhr ist der mobile **Lebensmittelhandel** vor Ort.