

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
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*
16.30 – 18:00 Uhr Tanz für Junggebliebene
Anmeldung erwünscht, UKB 2,00 €

MITTWOCHS

- 14:00 – 16:00 Uhr Korbflechten

Angebot ist auch für Kinder geeignet!

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 erwünscht!
09:00 – 10:30 Uhr Englisch Anmeldung erwünscht!
10:45 – 12:15 Uhr Englisch Anmeldung erwünscht!
14:00 – 15:00 Uhr Sport mit Sabine* UKB 2,00 €

Kennen Sie unseren Mittagstisch?

Montag, 01. Juli 2019

- Pasta-Pfanne „Toskana“ (Nudeln mit gebratenen Geflügelstreifen); Fruchtjoghurt 4,90 €
- Vorsuppe; Grießbrei mit warmen Pflaumen, Zucker-Zimt; Fruchtjoghurt 4,10 €

Dienstag, 02. Juli 2019

- gebratenes Fischfilet, Dillgurken, Salzkartoffeln; Erdbeerkompott 5,80 €
- deftiger Käse-Laucheintopf mit Hackfleisch; Erdbeerkompott 4,10 €

Mittwoch, 03. Juli 2019

- Frikadelle gefüllt mit Schafskäse, Tomatenreis mit gemischtem Salat; Melone 4,90 €
- süß-saure Kartoffelrahmstücke mit Jagdwurstwürfeln; Melone 4,10 €

Donnerstag, 04. Juli 2019

- Nudeleintopf mit Hühnerklein; Zitronenquark 4,10 €
- Kartoffelpuffer mit Räucherlachscreme; bunter Salat; Zitronenquark 4,90 €

Freitag, 05. Juli 2019

- gefüllte Paprikaschote, Schinken-Kartoffelpüree; Rote Grütze mit Vanillesoße 4,90 €
- Blumenkohl mit Käsesoße, Kartoffeln, gemischter Salat; Rote Grütze mit Vanillesoße 4,90 €

Sonntag, 06. Juli 2019

- Weiß-Bohnen-Eintopf mit Kasslerwürfeln; Banane 4,10 €
- Kräuterquark mit Salzkartoffeln, Butter und Leberwurst; Banane 4,90 €

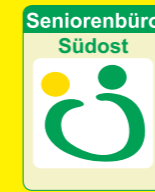
Sonntag, 07. Juli 2019

- Putenrollbraten, Schwarzwurzeln, Salzkartoffeln; Dessertspeise 5,80 €
 - Lammgulasch, Schwarzwurzeln, Salzkartoffeln; Dessertspeise 5,80 €
- Änderungen vorbehalten!

Täglich zwei Menüs zur Auswahl sowie Salat

Die Speispläne gibt es am Service im Objekt „Am Sonnenpark“ und im Internet: www.asb-leipzig.de/sonnenpark/cafeteria.php

Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“



Thiefoto: PR Karina Klüber; Gestaltung: Jensi Lunak

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



Mattheuerbogen 6
Leipzig-Probstheida

Am Sonnenpark

Juli 2019



Unser Tipp des Monats

SOMMERFEST
u. a. mit Karina Klüber („The Voice of Germany“)
Freitag, 5. Juli 2019
ab 14.30 Uhr EINTRITT FREI!



Seniorenbüro Südost mit Begegnungsstätte „Kregeline“

barrierefreier Zugang



EINTRITT FREI

Willkommen zum Sommerfest des ASB-Objekts „Am Sonnenpark“

Freitag, 05. Juli 2019 | ab 14.30 Uhr

Das bunte ASB-Sommerfest-Programm 2019 startet mit dem Auftritt unserer **Tanzgruppe** unter der Leitung von Frau Dr. Arndt. Wir freuen uns auch auf das Leipziger Gymnastik-Talent **Hanna Marie Hergett** vom Turn- und Gymnastikclub Leipzig e. V. – die 11-Jährige ist die amtierende Sachsenmeisterin in der Schülerklasse. Den musikalischen Höhepunkt an diesem Nachmittag präsentiert **Karina Klüber** – die Sängerin ist vielen Fernsehzuschauern bekannt von der Talentschau „The Voice of Germany“. Das Sommerfest wird bei schönem Wetter im Freien stattfinden. Für das leibliche Wohl sorgt das Cafe & Bistro vom ASB-Objekt „Am Sonnenpark“ (Grill/Kaffee und Kuchen usw.)



Vortrag zum Thema barrierefreies Reisen*

Montag, 01. Juli 2019 |
15:30 – 16:30 Uhr

Wissenswertes zum Thema
Reisen mit körperlichen Beein-
trächtigungen. Die Reiseagentur
Ettlich informiert! kostenfrei

Tanzen im Sitzen*

Donnerstag, 04. Juli 2019 | 10:00 – 11:00 Uhr

Konzentration und Bewegung zu schwungvoller Musik
UKB 4,50 €



„Kregeline-Sommerdisco“ mit DJ ALEX *

Donnerstag, 04. Juli 2019 |
17:00 – 21:00 Uhr

für Menschen mit Behinderung
UKB 2,00 €

Bewusstes Atmen trainieren*

Fr., 05. und 19. Juli 2019 | 15:30 – 17:00 Uhr

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

Nähcafé*

Montag, 08. und 22. Juli 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr

Wir sind bei der Ausbesserung und Reparatur Ihrer
Textilien behilflich. Sie nähen, wir leiten Sie an.
Keine Änderungsschneiderei/keine Nähkurse. UKB 2,00 €

Tanzen und Singen im Sitzen*

Mittwoch, 10. Juli 2019 | 9:45 – 10:45 Uhr

für Menschen mit und ohne Behinderung UKB 4,50 €



Gesundheits- und Ernährungsberatung*

Freitag, 12. Juli 2019 | 10:00 – 12:00 Uhr

Thema: Alarm im Darm – Chaos im Kopf?
Finde deine Ruhestategie! UKB 2,00 €



Tanzen am Rollator*

Sonntag, 14. Juli 2019 |

14:00 – 15:00 Uhr
mit anschließendem
gemeinsamen Kaffeetrinken
(Anmeldung erwünscht) UKB 7,00 €

Modenschau mit MK Mode Nr. 1*

Freitag, 19. Juli 2019 | 14:00 – 16:00 Uhr

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

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



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

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

Frühstücksangebot im Café & Bistro

Mo.–Fr. ab 7.45 Uhr

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch.

Auch zum Mitnehmen.