

**Begegnungs- und
Beratungszentrum**
»Am Friedensstein«



November '24

Monatsprogramm

20. November
Hobby-Kreativ
Markt
14 - 17 Uhr



FREITAG 1. NOVEMBER

09.30 Uhr Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

MONTAG 4. NOVEMBER

10.00 Uhr „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei
Groschenhefte Basar

10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 5. NOVEMBER

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

10.00 Uhr Smartphone-Sprechstunde → 1 h | 3 €
*Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren
Problemen rund ums Handy.*

13.00 Uhr **Busausflug in das Bunte Häusle
nach Altenberg** → ca. 3 h | 36 €

mit Elbe-exclusiv Herrn Franke

*Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum
01.11.2024 an.*

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 6. NOVEMBER

13.30 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

14.15 Uhr Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €

17.00 Uhr Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*

18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 7. NOVEMBER

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.00 Uhr Treff der Skatspieler → 1,5 h | 2 €

15.00 Uhr Treff der Angehörigengruppe Demenz → 1,5 h | kostenfrei

17.00 Uhr Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfeverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 8. NOVEMBER

09.30 Uhr Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

MONTAG 11. NOVEMBER

10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei

14.00 Uhr **ADAC Verkehrsteilnehmerschulung** → 1 h | 3 €

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 12. NOVEMBER

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.30 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

14.15 Uhr Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 13. NOVEMBER

10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

17.00 Uhr Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*

18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 14. NOVEMBER

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.30 Uhr Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €

17.00 Uhr Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfeverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 15. NOVEMBER

09.30 Uhr Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

MONTAG 18. NOVEMBER

10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei

13.30 Uhr „Um die Ecke gedacht“
Gedächtnistraining → 1,5 h | 3 €

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 19. NOVEMBER

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

10.00 Uhr Smartphone-Sprechstunde → 1 h | 3 €
*Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren
Problemen rund ums Handy.*

13.30 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

14.15 Uhr Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 20. NOVEMBER

Hobby-Kreativ Markt

Handarbeiten | Bastelmaterial | Kleidertausch

von 14 bis 17 Uhr

im Bürgersaal Cossebaude, Dresdner Straße 3, 01156 Dresden



DONNERSTAG 21. NOVEMBER

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.30 Uhr Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €

17.00 Uhr Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfeverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 22. NOVEMBER

09.30 Uhr Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

MONTAG 25. NOVEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **Tanztee im Bürgersaal Cossebaude** unter dem Motto „Festlich zum Jahresabschluss“ freuen wir uns auf Ihre schönsten Kleider und Anzüge. → 3 h | 10 € inkl. Kaffeegedeck
- 18.00 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

DIENSTAG 26. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 27. NOVEMBER

- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 28. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Beweglicher durch Funktionstraining* mit dem Landesselbsthilfverband Sachsen für Osteoporose

FREITAG 29. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

VORSCHAU

03. DEZEMBER



13.30 Uhr

Kreativtreff

In der Vorweihnachtszeit wollen wir kreativ werden.

Neben Ausdrucksmalerei gestalten wir Anhänger und andere tolle Sachen aus Wolle oder Ton.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

16. DEZEMBER



12.30 Uhr

Herzliche Einladung zum Weihnachtsbrunch

Lassen Sie uns im vorweihnachtlichen Trubel ein wenig zur Ruhe kommen und uns bei Kerzenlicht und Leckereien auf die Weihnachtsfeiertage einstimmen.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Nachmittag mit viel Spaß, guter Unterhaltung und netten Gesprächen in geselliger Runde.

Unkostenbeitrag: 10 €

Zur besseren Planung bitten wir Sie um Anmeldung bis 11.12.2024.



* Yoga, Funktionstraining & Entspannungskurse

Information zur Anmeldung erhalten Sie im Begegnungszentrum.

WIR FÜR SIE



**Uta
Fischer**

Leiterin



**Manuela
Stöhr**

Mitarbeiterin



**Hanna
Wagner**

Bereichsleitung

Ihre Veranstaltung in unseren Räumen

Gerne können Sie die barrierefreien Räumlichkeiten des ASB-Begegnungs- & Beratungszentrum »Am Friedensstein« auch für Ihre Feierlichkeiten, Seminare, Workshops etc. nutzen.

Die Vermietung kann tageweise und stundenweise erfolgen. Inbegriffen sind eine vollausgestattete Küche, Toiletten, WLAN und Leinwand.

Rufen Sie uns an und wir besprechen gerne alles Weitere mit Ihnen.

Telefon: 0351 45256328



ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum

»Am Friedensstein«

Dresdner Straße 3
01156 Dresden

Begegnungszentrum
Telefon: 0351 45256328

Beratungsstelle
Telefon: 0351 45402013

Mail: friedensstein@asb-dresden.de
www.asb-dresden-kamenz.de/am-friedensstein

Öffnungszeiten Begegnungszentrum

Mo – Do: 09.00 – 16.00 Uhr
Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

Senioren Mittagstisch

Mo – Fr: 12.00–13.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie
in unserem Begegnungszentrum

Sprechzeiten Seniorenberatung

Di: 13.30 – 17.30 Uhr
Do: 09.00 – 12.00 Uhr

Kostenfreie Beratung für Senioren & Angehörige

Wir helfen diskret und individuell im Beratungszentrum oder im Hausbesuch bei:

- behördlichen Angelegenheiten und Hilfe bei Anträgen
- Fragen zu häuslicher Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit
- Information und Vermittlung von altersgerechten Diensten
- Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- Unterstützung bei der Bewältigung akuter sozialer und gesundheitlicher Problemlagen

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.asb-dresden-kamenz.de/seniorenberatung

Impressum

ASB Dresden & Kamenz gGmbH
ASB-Regionalverband e.V.
Leutewitzer Ring 84
01169 Dresden
Telefon: 0351 4182-0
asb-dresden-kamenz.de

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH
Michaela@Pixabay (Titel), Terri Cnudde/
PublicDomainPictures@Pixabay (Tipps&Vorschau)

Zum digitalen
Monatsprogramm
Änderungen vorbehalten



**Bitte melden Sie sich für jede
Veranstaltung an.**

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner