

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



Juli '24

Monatsprogramm

**Schließung
des Begegnungs-
zentrums wegen
Umbauarbeiten**

Montag, 29. Juli -
Freitag, 02. Aug.



MONTAG 1. JULI

- 10.00 Uhr** „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei
Groschenhefte Basar
- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
-
- 13.30 Uhr** **Gedächtnisspiele** → 1,5 h | 3 €
- 18.00 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 2. JULI

- 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.*
-
- 14.00 Uhr** **Ausflug in den Garten des
Kinderzentrums Cossebaude** → 2 h | kostenfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 3. JULI

- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 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 4. JULI

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 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 5. JULI

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

MONTAG 8. JULI

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

13.00 Uhr **Busausflug mit Elbe-exclusiv
Herr Franke**

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 9. JULI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

14.00 Uhr **Sommer-Eisbar** → 2 h | 3 €
Heute kreieren wir unseren
eigenen Eisbecher

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 10. JULI

10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

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 11. JULI

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 12. JULI

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

MONTAG 15. JULI

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

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 16. JULI

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 17. JULI

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 18. JULI

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 19. JULI

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

MONTAG 22. JULI

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

13.30 Uhr **Busausflug ins Blaue mit Herrn Schäfer**

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

DIENSTAG 23. JULI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.30 Uhr **Kreativtreff Ausdrucksmalerei** → 2 h | 3 €

Lassen Sie sich von den leuchtenden Farben inspirieren.

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse.

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 24. JULI

10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

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 25. JULI

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 Landesselbsthilfefverband Sachsen für Osteoporose



FREITAG 26. JULI

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

UNSERE BUSAUSFLÜGE IM JULI



MONTAG 8. JULI

zur Kräuterbaude nach Saupsdorf

mit Elbe-exclusiv Herrn Franke

Kaffeetrinken mit Kräuterstunde
am Tisch

Kosten: 36 € zzgl. Kaffeegedeck

→ *Bitte melden sie sich verbindlich
bis zum 04. Juli an.*



MONTAG 22. JULI

ins Blaue mit Herrn Schäfer

kleine Rundfahrt mit Kaffeetrinken

Kosten: 20 € zzgl. Kaffeegedeck

→ *Bitte melden sie sich verbindlich
bis zum 12. Juli an.*



***YOGA & 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,
Nicky©Pixabay (Titel), Petra/gate74/
Jill Wellington©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