

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



August '24

Monatsprogramm

Montag,
26. August

**Geburtstags- &
Sommerfest**

12.30 Uhr



MONTAG 5. AUGUST

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

DIENSTAG 6. AUGUST

- 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** **Singkreis – den Alltag vergessen** → 2 h | 2 €
singen nach Herzenslust in
gemütlicher Runde
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 7. AUGUST

- 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 8. AUGUST

- 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 9. AUGUST

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

MONTAG 12. AUGUST

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 13. AUGUST

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 14. AUGUST

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 15. AUGUST

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 16. AUGUST

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

MONTAG 19. AUGUST

- 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 20. AUGUST

- 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** **Paris – Besuchen Sie gemeinsam**
„die Stadt der Liebe“ → 1,5 h | 3 €
Lichtbildervortrag von Herrn
V. Bormann
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 21. AUGUST

- 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 22. AUGUST

- 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 23. AUGUST

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

MONTAG 26. AUGUST

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

ab 12.30 Uhr **Geburtstags- & Sommerfest** → ca. 3 h | 10 €

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 27. AUGUST

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 28. AUGUST

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 29. AUGUST

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

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

14.00 –
18.00 Uhr **Wir besuchen gemeinsam die
Eröffnungsfeier des neuen ASB-
Begegnungs- & Beratungszentrum
„Luise“ auf der Warthauer Straße**

Es erwartet Sie ein buntes und vielseitiges Programm, u. a. mit dem Meißner Blasorchester, Komiker, Bastelstraße für Groß und Klein, Tombola und ein Eisstand für den süßen Gaumen

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

FREITAG 30. AUGUST

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

TIPPS & VORSCHAU



26. AUGUST | ab 12:30 Uhr

Geburtstags- & Sommerfest

- Für das leibliche Wohl und Plätze im Schatten ist gesorgt
- Leckeres vom Grill und Süßes vom Büfett
- 14.30 Uhr Musikalisches Programm zu Gast Herr Heimbach

Unkostenbeitrag: 10 €

Wir wünschen viel Spaß, gute Unterhaltung und nette Gespräche in geselliger Runde.

→ *Eine vorherige Anmeldung bis zum 21.08.2024 ist erforderlich.*

*YOGA & ENTSPANNUNGSKURSE

Information zur Anmeldung erhalten Sie im Begegnungszentrum.



10. SEPTEMBER | 16 – 19 Uhr

Schulung zum Krankheitsbild Demenz

Aufklärung und Information zur Krankheit, zu Kommunikationsmöglichkeiten und vorhandenen Hilfestrukturen

24. SEPTEMBER | 16 – 19 Uhr

Aufbauschulung zum Krankheitsbild Demenz

Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen und kommunikative Ansätze



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
Gerd Altmann©Pixabay (Titel)
DisobeyArt©adobe.stock (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