

**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](mailto:friedensstein@asb-dresden.de)  
[www.asb-dresden-kamenz.de/am-friedensstein](http://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](http://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](http://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