Begegnungs- und Beratungs-zentrum ››Am Friedensstein‹‹

in Cossebaude

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

AUGUST ’25

KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

	FREITAG 1. AUGUST	
09.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h | 2 €
	MONTAG 4. AUGUST	
10.00 Uhr	„Ausleihen & Tauschen“ Groschenhefte Basar	→ 2 h | kostenfrei
13.30 Uhr	**Mal- & Zeichenzirkel** Freies Malen mit Acrylfarben und Stiften.	→ 2 h | 3 €
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h | kostenfrei
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
	DIENSTAG 5. AUGUST	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	
	MITTWOCH 6. AUGUST	
x	Seniorensitzgymnastik	→ entfällt
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. AUGUST	
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
	FREITAG 8. AUGUST	
09.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h | 2 €

	MONTAG 11. AUGUST	
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h | kostenfrei
14.00 Uhr	**Infoveranstaltung: "Sicher leben - sicher zu Hause"** Jan Voigtländer, Fachberater Zentrale Dienste von der Polizeidirektion Dresden, informiert Sie zum Thema: Schutz vor Diebstahl, Betrug und Internetkriminalität.	→ 1,5 h | kostenfrei
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
	DIENSTAG 12. AUGUST	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h| 3 €
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	
	MITTWOCH 13. 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 14. AUGUST	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h | 2 €
17.00 Uhr	Beweglicher durch Funktionstraining* mit dem Landesselbsthilfeverband Sachsen für Osteoporose	

	FREITAG 15. AUGUST	
09.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h | 2 €
	MONTAG 18. AUGUST	
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h | kostenfrei
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
	DIENSTAG 19. AUGUST	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	**Island-Abenteuer** **Lichtbildervortrag von Herrn Bartels** Erleben Sie die atemberaubende Landschaft und die einzigartigen Sehenswürdigkeiten der Insel.	→ 1 h | 3 €
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	
	MITTWOCH 20. 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 21. AUGUST	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h | 2 €
17.00 Uhr	Beweglicher durch Funktionstraining* mit dem Landesselbsthilfeverband Sachsen für Osteoporose	
	FREITAG 22. AUGUST	
09.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h | 2 €

	MONTAG 25. AUGUST	
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h | kostenfrei
14.00 Uhr	**Tanztee im Bürgersaal Cossebaude** Genießen Sie Musik, Tanz und nette Gesellschaft!	→ 3 h | 10 € inkl. Kaffeegedeck
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
	DIENSTAG 26. AUGUST	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 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. 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 28. AUGUST	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h | 2 €
17.00 Uhr	Beweglicher durch Funktionstraining* mit dem Landesselbsthilfeverband Sachsen für Osteoporose	
	FREITAG 29. AUGUST	
09.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h | 2 €

VORSCHAU

29. SEPTEMBER | 14 Uhr

Modemobil „Mode die zu Ihnen kommt“

Entdecken Sie die neue Herbst-& Winterkollektion auf unserer Modenschau!
Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Ihre Lieblingsstücke direkt zu kaufen.

JEDEN WOCHENTAG

12.00 – 13.00 Uhr gemeinsamer Mittagstisch

20. – 28. SEPTEMBER

Woche der Demenz

22.09. | 16–18 Uhr
Tagespflege als Entlastungsmöglichkeit für pflegende Angehörige

Lernen Sie die Räumlichkeiten der ASB-Tagespflege Cossebaude kennen und kommen Sie ins Gespräch mit den Kolleginnen der Seniorenberatung Cossebaude und Briesnitz.

24.09. | 15 Uhr
Gut erholt durch richtigen Schlaf

Frau Stosch vom Verein zur Selbsthilfe Schlafapnoe/ Schlafstörungen e.V. erläutert Ihnen was Schlafstörungen sind und was Sie selbst für einen erholsamen Schlaf tun können.

***YOGA & ENTSPANNUNGSKURSE**

Information zur Anmeldung erhalten Sie im Begegnungszentrum.

WIR FÜR SIE

Uta Fischer
Leiterin

Manuela Stöhr
Mitarbeiterin

Hanna Wagner
Bereichsleitung

Unsere Ehren-amtlichen

Ihre Veranstaltung in unseren Räumen

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

Die Vermietung kann tageweise und stundenweise erfolgen. Inbegriffen sind eine vollausge-stattete 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

Telefon: 0351 45256328

E-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 Infos in unserem Begegnungszentrum

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 erhalten Sie unter:
Telefon: 0351 45402013 www.asb-dresden-kamenz.de/seniorenberatung

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

Impressum

ASB-Regionalverband e.V.
Leutewitzer Ring 84
01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0
www.asb-dresden-kamenz.de

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH
standret©AdobeStock (Titel),
PixelShot©AdobeStock(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.