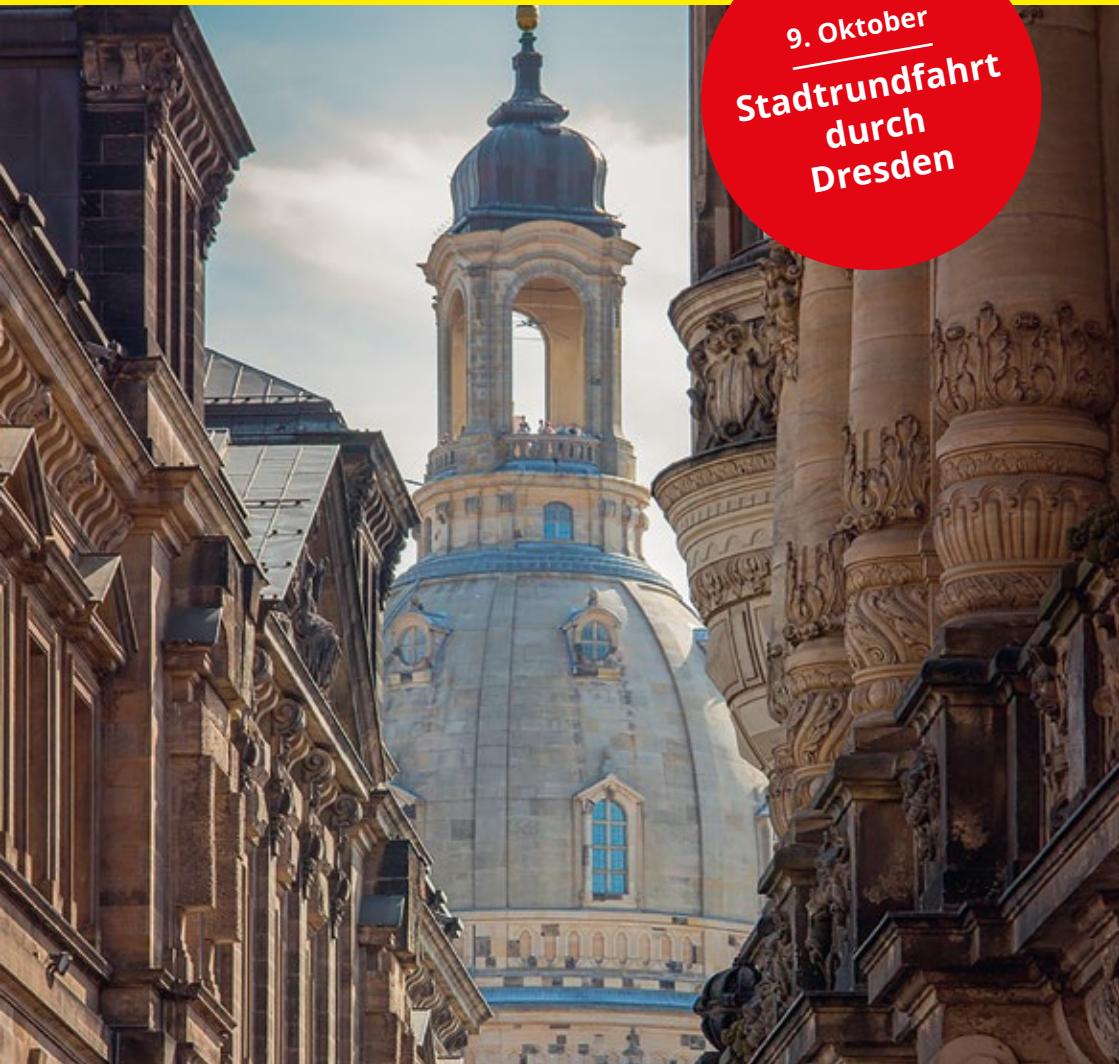


**Begegnungs- und
Beratungszentrum
»Am Friedensstein«**



Oktober '23

Monatsprogramm



9. Oktober
Stadtrundfahrt
durch
Dresden

MONTAG 2. OKTOBER

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	

MITTWOCH 4. OKTOBER

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 5. OKTOBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Tablet und Smartphone Kurse	→ 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 6. OKTOBER

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

MONTAG 9. OKTOBER

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
13.30 Uhr	Stadtrundfahrt durch Dresden Treffpunkt: im Begegnungszentrum Abfahrt: 14.00 Uhr <i>Anmeldung bis 04.10.2023</i>	→ 2 h kostenfrei
18.00 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 10. OKTOBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde <i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i>	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Kreativtreff- Ausdrucksmalerei	→ 2 h 3 €
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 11. OKTOBER

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 12. OKTOBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Tablet und Smartphone Kurse	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €

FREITAG 13. OKTOBER

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

MONTAG 16. OKTOBER

14.00 Uhr	ADAC Verkehrsteilnehmerschulung	→ 1 h 3 €
18.00 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 17. OKTOBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	Singkreis – Singen von Volksliedern, Schlagern, Wanderliedern und vielen bekannten Melodien in fröhlicher Runde	→ 1,5 h 3 €
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 18. OKTOBER

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 19. OKTOBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Tablet und Smartphone Kurse	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €

FREITAG 20. OKTOBER

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

MONTAG 23. OKTOBER

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
13.30 Uhr	Geburtstagsfeier der Monate September & Oktober Livemusik mit dem Duo Frieder & Matthias	→ 2 h 3 €
18.00 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 24. OKTOBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde <i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i>	→ 1 h 3 €
x	Bitte beachten – heute kein Mittagstisch	
14.00 Uhr	»Um die Ecke gedacht« Gedächtnistraining	→ 1,5 h 3 €
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 25. OKTOBER

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 26. OKTOBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Tablet und Smartphone Kurse	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Treff der Skatspieler und Spielenachmittag	→ 2,5 h 2 €

FREITAG 27. OKTOBER

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

MONTAG 30. OKTOBER

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	»Sardinien« Musikalischer Reisebericht in Bildern zu Gast Herr Bormann	→ 1 h 3 €
18.00 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

VORSCHAU

22. NOVEMBER

14.00 bis 17.00 Uhr

Hobby-Kreativ Markt im Bürgersaal Cossebaude

**Handarbeiten, Bastelmanual
Kleidertausch**

Dresdner Straße 3
in 01156 Dresden

**Sie möchten auch ein
privater Verkäufer werden?**

Anmeldung unter:

Tel. 0351 45256328 oder E-Mail
friedensstein@asb-dresden.de



WEIHNACHTEN

IM SCHUHKARTON

Während der Abgabewoche
vom 6. bis 13. November
können auch in diesem Jahr
wieder Ihre selbstgepackten
Schuhkartons bei uns im
ASB-Begegnungs- und
Beratungszentrum »Am Friedens-
stein« abgegeben werden.

Alle Infos und Packtipps zur Aktion
erhalten Sie bei den Mitarbeiter-
innen des ASB bzw. unter
weihnachten-im-schuhkarton.org



***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 barriere-freien 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



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

Dresdner Straße 3

01156 Dresden

Begegnungszentrum

Telefon: 0351 45256328

Beratungsstelle

Telefon: 0351 45402013

Mail: friedensstein@asb-dresden.dewww.asb-dresden-kamenz.de/am-friedenstein**Öffnungszeiten Begegnungszentrum**

Mo–Do: 09.00–16.00 Uhr

Fr: 09.00–14.00 Uhr

Senioren Mittagstisch

Mo–Fr: 12.00–13.00 Uhr

Nähre Informationen erhalten Sie
in unserem Begegnungszentrum**Sprechzeiten Seniorenberatung**

Di: 13.30–17.30 Uhr

Do: 09.00–12.00 Uhr

Zusätzliche Gebühren

Unkostenbeitrag pro Veranstaltung → 3 €

Englisch | Skat | Spieletreff → 2 €

Kreativtreff → je nach Materialaufwand

Bitte melden Sie sich für jede Veranstaltung an.

Änderungen vorbehalten

Zum digitalen
Monatsprogramm**Impressum**

ASB Dresden & Kamenz gGmbH

ASB-Regionalverband e.V.

Leutewitzer Ring 84

01169 Dresden

Telefon: 0351 41820

asb-dresden-kamenz.de

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH,

Samaritan's Purse e.V. (Vorschau),

www.pixabay.com (Titel)Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.gefördert durch die
Landeshauptstadt DresdenDresden.
Dresdeñ