

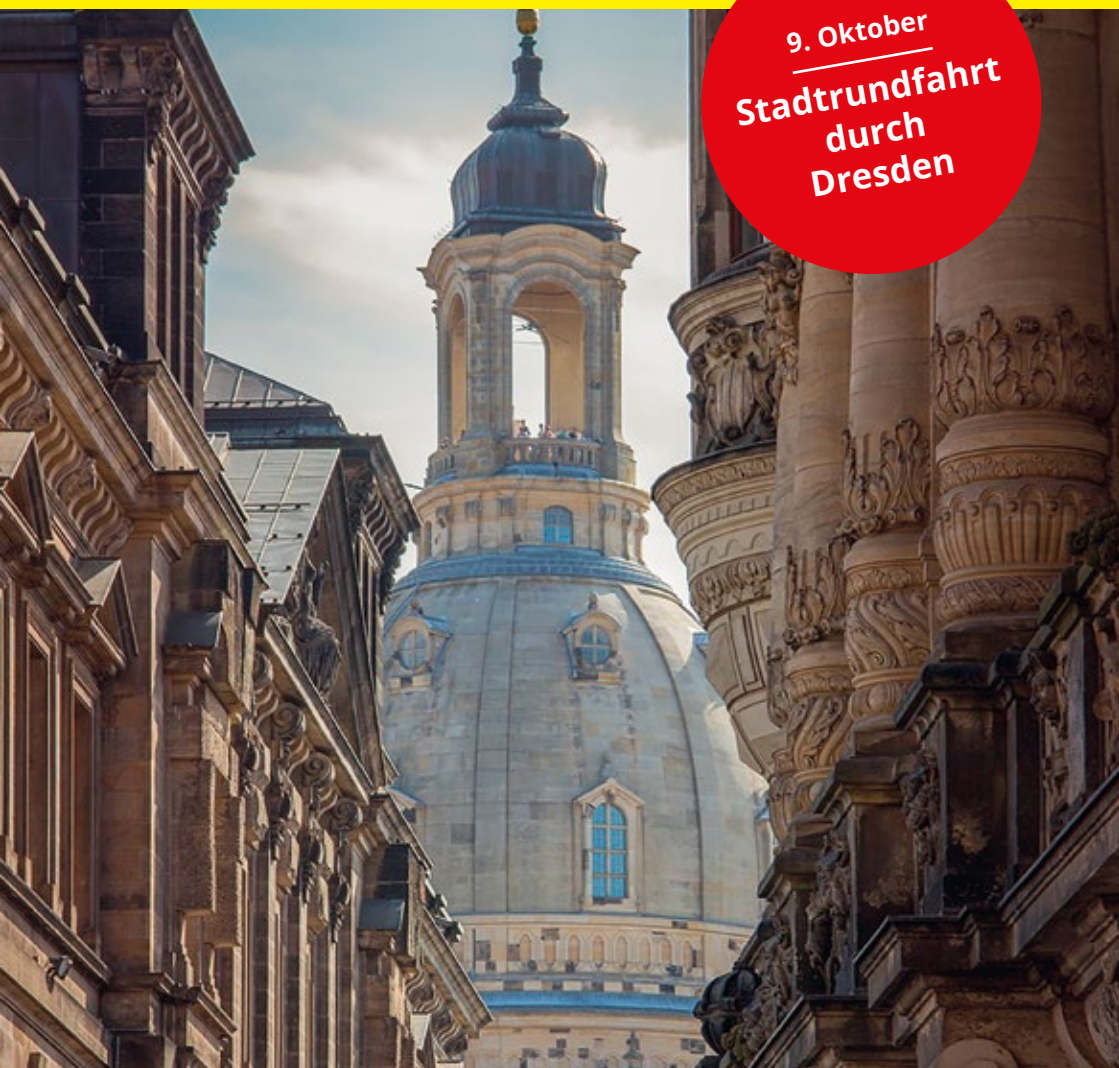
**Begegnungs- und
Beratungszentrum**
»Am Friedensstein«



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** → 2 h | kostenfrei
Treffpunkt: im Begegnungszentrum
Abfahrt: 14.00 Uhr
Anmeldung bis 04.10.2023
- 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	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 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	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 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, Bastelmaterial
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.



**JEDEN
WOCHENTAG
12.00 – 13.00 Uhr
gemeinsamer
Mittagstisch**

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



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

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)

