

Begegnungs- und
Beratungszentrum
»Am Friedensstein«



März '24

Monatsprogramm

14. März
INFOABEND
Ätherische Öle
18.00 Uhr



FREITAG 1. MÄRZ

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

MONTAG 4. MÄRZ

10.00 Uhr »Ausleihen & Tauschen« → 2 h | kostenfrei
Groschenhefte Basar

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

14.00 Uhr **Singkreis – den Alltag vergessen,
sich etwas Gutes tun,
Freude und Gemeinsamkeit erleben!** → 2 h | 2 €

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 5. MÄRZ

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

10.00 Uhr **Smartphone Kurs – WhatsApp** → 1,5 h | 3 €

14.00 Uhr **Smartphone Kurs – WhatsApp** → 1,5 h | 3 €

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 6. MÄRZ

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 7. MÄRZ

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. MÄRZ

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

MONTAG 11. MÄRZ

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

14.00 Uhr Gedächtnisspiele → 2 h | 3 €

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 12. MÄRZ

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

!
*Bitte beachten – heute kein Mittagstisch –
Abholung möglich*

14.00 Uhr **Gemeinsames Bowling spielen
mit der Wii auf der großen Leinwand** → 2 h | 3 €

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 13. MÄRZ

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. MÄRZ

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

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

18.00 Uhr **Infoabend Ätherische Öle** → 2 h | kostenfrei

mit Aroma-Beraterin Saskia Schroll

Lernen Sie die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit kennen.

FREITAG 15. MÄRZ

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

MONTAG 18. MÄRZ

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 19. MÄRZ

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 **Kreativtreff – Ausdrucksmalerei** → 2 h | 3 €
**Ausdrucksmalen ist Malen ohne Absicht
und ohne Thema. Sie brauchen
keinerlei Vorkenntnisse.**

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

**Wir basteln
Osterdekoration**

MITTWOCH 20. MÄRZ

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. MÄRZ

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

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

FREITAG 22. MÄRZ

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

MONTAG 25. MÄRZ

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

14.00 Uhr **Tanztee im Bürgersaal Cossebaude** → 3 h | 10 €
Tanzen hält fit und Geselligkeit inkl. Kaffeegedeck
macht gute Laune!

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 26. MÄRZ

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

14.00 Uhr **»Um die Ecke gedacht«** → 1,5 h | 3 €
Gedächtnistraining

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 27. MÄRZ

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. MÄRZ

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

09.30 Uhr Englischtreff von Freitag → 1 h | 2 €

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

**Wir wünschen allen Besuchern
frühlingshafte Osterfeiertage.**



TIPPS & VORSCHAU



5. MÄRZ | 10.00 oder 14.00 Uhr

Smartphone Kurs – WhatsApp

Wir üben mit den
Teilnehmenden:

- das Versenden von Nachrichten und Bildern
- Audio- und Videotelefonie
- Gruppen einrichten
- den Standort versenden

→ *Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.*



13. APRIL | 14.00 bis 17.00 Uhr

Hobby-Kreativ Markt im Bürgersaal Cossebaude

**Handarbeiten
Bastelmaterial
Kleidertausch**

Sie sind kreativ und möchten
gern mitmachen?

→ *Anmeldung unter
Tel. 0351 45256328*



***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 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

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;

www.pixabay.com (Titel, Tipp, innen)

