

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



# April '24

Monatsprogramm

Samstag  
13.04.2024

**Hobby-Kreativ  
Markt**

14 -17 Uhr



## DIENSTAG 2. APRIL

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 10.00 Uhr „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei  
Groschenhefte Basar
- 10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 13.30 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 3. APRIL

- 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 4. APRIL

- 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 5. APRIL

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

## MONTAG 8. APRIL

- 10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 9. APRIL

- 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 **Infocafé** → 1 h | kostenfrei  
**zum Thema Steuererklärung**  
Frau Mann erklärt die vereinfachte  
Steuererklärung für Senioren.

- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 10. APRIL

- 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 11. APRIL

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €

## FREITAG 12. APRIL

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

## SAMSTAG 13. APRIL

- 14 – 17 Uhr** **Hobby-Kreativ Markt**  
**im Bürgersaal Cossebaude**  
*Handarbeiten | Bastelmaterial |  
Kleidertausch*

## MONTAG 15. APRIL

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **Musikalischer Lichtbildervortrag**  
**Herr Bormann »La Palma«** → ca. 1 h | 3 €  
Das Naturerlebnis auf dieser Insel  
des ewigen Frühlings wird durch  
brillante Fotos und landestypischer  
Musik untermalt.
- 18.00 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg → 1 h | 2 €

## DIENSTAG 16. APRIL

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr Kreativtreff Ausdrucksmalerei → 2 h | 3 €
- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 17. APRIL

- 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 18. APRIL

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €

## FREITAG 19. APRIL

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

## MONTAG 22. APRIL

- 10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr **ADAC Verkehrsteilnehmerschulung** → ca. 1 h | 3 €
- 18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 23. APRIL

- 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.*

---

**13.30 Uhr**      **Geburtstagsfeier  
der Monate März & April**      → 2 h | 3 €  
Das Duo Liederwiese aus Dresden  
lädt ein zu Volksliedern, Weltmusik  
und lebendiger Traditionspflege.  
Lieder zum Mitsingen und Zuhören.

**19.30 Uhr**      Yoga mit Frau Lenz\*

### MITTWOCH 24. APRIL

**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 25. APRIL

**09.30 Uhr**      Frauengymnastik      → 1 h | 3 €

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

### FREITAG 26. APRIL

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

### MONTAG 29. APRIL

**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 30. APRIL

**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\*

# TIPPS & VORSCHAU



14. MAI | 10.00 oder 14.00 Uhr

## Fit am Smartphone

Wir üben mit den Teilnehmenden:

- Fotografieren
  - Bilder bearbeiten
  - Bilder ausdrucken
  - Bilder online bestellen
- *Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.*



27. MAI | 14.00 – 17.00 Uhr

## Tanztee im Bürgersaal Cossebaude

→ 10 € inkl. Kaffeegedeck



## \*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](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

## Zusätzliche Gebühren

Unkostenbeitrag pro Veranstaltung → 3 €

Englisch | Skat | Spielertreff → 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 4182-0  
[asb-dresden-kamenz.de](http://asb-dresden-kamenz.de)

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH  
[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) (Titel, Vorschau, innen)  
AdobeStock©Frog\_Ground (Vorschau)

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt  
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresdner