

Begegnungs- und
Beratungszentrum
»Am Friedensstein«



September '23

Monatsprogramm

12. September
KREATIVTREFF
Ausdrucks-
malerei



FREITAG 1. SEPTEMBER

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

MONTAG 4. SEPTEMBER

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

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

14.00 Uhr **Infocafé zum Thema** → 2 h | kostenfrei
»Leistungen der Pflegeversicherung«

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 5. SEPTEMBER

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

14.00 Uhr Ausflug zum Bismarkturm → 2 h | 3 €
auf der Herrenkuppe
zu Fuß oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 6. SEPTEMBER

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. SEPTEMBER

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 8. SEPTEMBER

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

MONTAG 11. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **Tanztee im Bürgersaal Cossebaude** → 3 h | 10 €
mit der Elbflorenz Diskothek Herr Bormann
inklusive Kaffeegedeck
- 18.00 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 12. SEPTEMBER

- 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 → 1 h | 3 €
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 13. SEPTEMBER

- 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. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 10.00 Uhr** Tablet und Smartphone Kurse → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Treff der Skatspieler → 1,5 h | 2 €
- 13.30 Uhr** Ausflug zum Seniorentag → 1,5 h | kostenfrei
mit den öffentlichen Verkehrsmitteln
in das Sachsen Forum Dresden.

FREITAG 15. SEPTEMBER

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

MONTAG 18. SEPTEMBER

- 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. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
14.00 Uhr Bowlingnachmittag – wir spielen → 2 h | 2 €
Bowling auf der Wii

- 17.00 Uhr **Unser Angebot zur Woche der Demenz** → 2 h | kostenfrei
**»Stressbewältigung & Entspannungstraining
für pflegende Angehörige«**
Theorie- und Praxiskurs zur Stärkung
der Resilienz mit Anja Goldberg

- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 20. SEPTEMBER

- 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. SEPTEMBER

- 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 €

- 17.00 Uhr **Unser Angebot zur Woche der Demenz** → 1,5 h | kostenfrei
**»Demenz ist vermeidbar –
Tipps und Anregungen zur Vorbeugung«**
Vortrag von Hanna Wagner mit anschließender
Gesprächsrunde zum Erfahrungsaustausch.

FREITAG 22. SEPTEMBER

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

MONTAG 25. SEPTEMBER

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

14.00 Uhr **»Modemobil –** → 2 h | kostenfrei

**Mode die zu Ihnen kommt«
Modepräsentation und Verkauf
im Begegnungszentrum**

Frau Bäs stellt die neue Herbst- und Winterkollektion 2023 vor.

18.00 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 26. SEPTEMBER

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

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 27. SEPTEMBER

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. SEPTEMBER

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 29. SEPTEMBER

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

TIPPS

14. SEPTEMBER

10.00 bis 16.00 Uhr

Seniorentag im Sachsen Forum Dresden

Unter dem Motto
»Genuss & Lebensfreude«

Vor Ort zu Gast sind:

- Die Enkel von Herricht & Preil
- Dresdner Ballhaus Ensemble



UNSERE ANGEBOTE

ZUR WOCHE DER DEMENZ

16. bis 23.09.2023

19. SEPTEMBER

17.00 Uhr

»Stressbewältigung & Entspannungstraining für pflegende Angehörige«

Theorie- und Praxiskurs
zur Stärkung der Resilienz mit
Anja Goldberg

21. SEPTEMBER

17.00 Uhr

»Demenz ist vermeidbar – Tipps und Anregungen zur Vorbeugung«

Vortrag von Hanna Wagner
mit anschließender Gesprächs-
runde zum Erfahrungsaustausch.



*YOGA & ENTSPANNUNGSKURSE

Nähere Informationen 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.

Ein Anruf genügt, und wir besprechen gerne alles Weitere mit Ihnen.



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

