



März 2023

www.asb-goerlitz.de

Herzlich willkommen: Die Begegnungs- und Beratungsstätte des ASB Regionalverband Zittau/Görlitz e. V. ist für alle Menschen offen, die an unseren Veranstaltungen teilnehmen möchten oder unsere Unterstützung benötigen. Dabei ist Hilfe zur Selbsthilfe in einer harmonischen und mitmenschlichen Atmosphäre unser Anspruch. Bei Alltagsfragen möchten wir mit unseren Möglichkeiten beratend helfen und gemeinsam eine Bewältigungsstrategie finden. Grundlage für unser Handeln bildet die Vereinsatzung. Die Schreibweise in diesem Programm ist an alle Geschlechter adressiert.

Um unseren Begegnungstreff mit sozialem Charakter und ehrenamtlichen Engagement langfristig zu halten und zu fördern, bitten wir Sie um eine finanzielle Spende in der Veranstaltung. Auch wären wir Ihnen sehr dankbar, wenn Sie unsere Vereinsarbeit zukünftig als ASB-Mitglied unterstützen und/oder selbst aktiv ehrenamtlich tätig werden - **herzlichen Dank**. Wir freuen uns auf Sie: Interessenten melden sich bitte in der ASB-Geschäftsstelle unter Ruf 03581 735-102 bei Herrn Burkhardt.

Alle Veranstaltungen sind nur mit Voranmeldung möglich, da unsere Räume über eine begrenzte Platzanzahl verfügen. Achten Sie dabei auf die jeweils gültigen Hygieneregeln. Nachfolgend informieren wir Sie über unsere aktuellen Angebote und Termine:

Seniorentreff

Anmeldung DI und DO von 11:30 - 14:00 Uhr unter 03581 **66 930 60** (Frau Möller und Frau Reiche) oder per E-Mail: verbandsarbeit@asb-gr.de

- MO, 06.03., 14:30 Uhr - Begegnungstreff
- MI, 08.03., 14:30 Uhr - Kaffeeklatsch
- MO, 13.03., 14:30 Uhr - Begegnungstreff
- MI, 15.03., 14:30 Uhr - Kaffeeklatsch
- MO, 20.03., 14:30 Uhr - Begegnungstreff
- MI, 22.03., 14:30 Uhr - Kaffeeklatsch

Mehrgenerationenangebote

Anmeldung immer mittwochs von 10:00 - 13:00 Uhr unter 03581 **66 930-60 oder -62** (Frau Schiefer) oder per E-Mail: verbandsarbeit@asb-gr.de

- **Themenabend** mit Herrn Graber > 1. MO im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr
- **Sport/Muskelaufbau** mit Herrn Graber > 1., 3. und 4 DI: 16:00 - 17:00 Uhr DO, 18:00 - 19:30 Uhr
- **Seniorentanzgruppe** mit Frau Schneider > FR, 14:00 - 16:00 Uhr
- **Line Dance** ohne Altersbegrenzung mit Herrn Graber > DI, 17:00 - 18:30 Uhr
- **rhythmische Tanzgymnastik** ohne Altersbegrenzung mit Herrn Graber > DI, 18:30 - 20:00 Uhr
- **SHG Depression** - Gruppentreffen mit Herrn Mende/Frau Schiefer > 1. und 3. FR im Monat, 16:00 - 19:00 Uhr
- **AG Schach** mit Herrn Reimann - ohne Altersbegrenzung > 24. März, 17:00 - 19:00 Uhr
- **Nordic Walking** entlang des Berzdorfer Sees ohne Altersbegrenzung mit Herrn Graber > jeden DI, 9:30 Uhr, **Treff:** Bahnhof Hagenwerder (Nordic-Walking-Stöcke bitte selbst mitbringen)

Beratungs- und Unterstützungsangebote

Anmeldung und Kontakt hinter den Angeboten oder per E-Mail: verbandsarbeit@asb-gr.de:

- **Bürgerberatung** nach telefonischer Vereinbarung DI/DO 10:00 - 12:00 Uhr und DO 13:30 - 15:00 Uhr, Telefon 03581 66 930 62 (Herr Hartmann)
- **Wunsch-Omas- und Wunsch-Opas:** DI 13:00 - 17:00 Uhr Sprechstunde sowie der 4. DI im Monat von 9:00 - 12:00 Uhr - Erfahrungsaustausch - Telefon 03581 66 930 62 (Frau Kreibich)
- **Schuldnerberatung** nach telefonischer Vereinbarung 03581 66 930 61 (Frau Rosenbaum)

- **Wünschewagen-Sprechstunde** nach telefonischer Vereinbarung - MI von 10:00 - 13:00 Uhr unter 03581 66 930 60 oder 03581 735-102
- kostenfreies **Pflege-Beratungsgespräch** nach telefonischer Rücksprache 03581 735-120 (Frau Vanek)

Gemeinsam digital - Medienkompetenz für Ältere

Voranmeldung immer mittwochs von 10:00 - 13:00 Uhr unter 03581 66 930 60 (Frau Schiefer) oder per E-Mail: verbandsarbeit@asb-gr.de

Sie möchten sich schon lange mit einem Smartphone oder Tablet näher befassen und einen sicheren Umgang mit den neuen Medien pflegen? Ihre Enkel und Kinder wohnen in anderen Städten oder Ländern und Sie wollen sie mal wieder unkompliziert sehen (z. B. über Videotelefonie)? Sie haben schon einmal darüber nachgedacht, im Internet nach Strickmustern, Wanderkarten oder Gesundheitsinformationen zu suchen? Haben Sie eine Frage mit „Ja“ beantwortet, benötigen aber Unterstützung bei der Bedienung? Dann helfen Ihnen unsere ehrenamtlichen Technikbotschafterinnen der TU Dresden vom Projekt „Gemeinsam in die digitale Welt 2“! Es wird sich Zeit für Sie und Ihre Fragen genommen und Sie müssen keine Angst haben, etwas nicht zu verstehen. Unsere geschulten Ehrenamtlichen werden Ihnen helfen, im Alltag besser mit der modernen Technik zurecht zu kommen und die Vorteile der digitalen Welt kennen und schätzen zu lernen.

- **2. , 16. und 30. März von 15:30 bis 17:30 Uhr**

Erste Hilfe

Voranmeldung online unter www.asb-goerlitz.de

Damit möglichst jeder Erste Hilfe leisten kann, bietet der ASB verschiedene Kurse an, die Grundlagen vermitteln oder vorhandene Kenntnisse auffrischen. **ASB-Mitglieder erhalten jährlich einen Erste-Hilfe-Kurs gratis.**

- **Termin** - Erste Hilfe am **18. März**, Beginn 8 Uhr, NEU: **Grenzweg 8, Saal, Görlitz-Rauschwalde**

Termine 2023

- 28.04. - 01.05. > ASJ Landesjugendtreffen mit -wettbewerb in Zittau
- 06.05. > Samaritertag (ASB-Fest und Tag der offenen Tür Görlitz-Rauschwalde)
- 10.06. > Nudelparty zur ASB-Landesmeisterschaft Sachsen innerhalb des Europamarathons
- 10.06. > Ausbildungsmesse Insidertreff Löbau (Wir bilden aus: Pflegefachmann/Pflegefachfrau)
- 11.06. > ASB-Landesmeisterschaft und Europamarathon
- 08.07. - 16.07. > Sommerferienecamp der ASJ-Sachsen in Schneeberg

Spielzeugspenden-Sammlung und -Ausgabe

Wir suchen ständig gut erhaltenes, funktionsfähiges und gereinigtes Spielzeug für Kinder* bedürftiger Familien (* bis 12 Jahre). Zum Beispiel: Puppen, Gesellschaftsspiele, Spielzeugautos etc. **ABER: Keine Kleidung und Plüschtiere nur mit schriftlichem Nachweis einer chemischen Reinigung.** Die Annahme erfolgt jeweils montags und mittwochs von 11:00 bis 15:00 Uhr, Jakobstraße 5/Hinterhaus in 02826 Görlitz - Frau Möller. **Vorab unser Dankeschön an Sie.**

Nächste Ausgabetermine vor dem Kindertag:

- Mittwoch, 24. Mai 2023 von 14 - 18 Uhr und
- Donnerstag, 25. Mai 2023 von 10 - 14 Uhr

Unser Dank gilt...



insbesondere unseren ehrenamtlichen Betreuern, Fördermitgliedern und Spendern. Weiterhin wird die ASB-Begegnungsstätte in einzelnen Projekten durch die Stadt Görlitz und die Sparkasse Oberlausitz/Niederschlesien gefördert, worüber wir ebenfalls sehr dankbar sind. Das Spendenkonto des ASB RV ZI/GR e. V. lautet: Sparkasse Oberlausitz-Niederschlesien - IBAN: DE54 8505 0100 0019 0028 90 BIC: WELADED1GRL - Spende Verbandsarbeit - Ihre Kontaktdaten. **DANKE**