



Kursangebot im ASB-Servicehaus Oschatz

29. September | 16.30 - ca. 18 Uhr

Starke Kinder brauchen Regeln – Entspannte Familien klare Grenzen

Erfahren Sie, wie Sie in herausfordernden Situationen richtig handeln und liebevoll Grenzen setzen.

Kursleiterin: Stefanie Kleye, Teilnahme: 15 € p. P.

20. Oktober | 18.30 - ca. 20 Uhr

Stressbewältigung

Erlernen Sie Strategien, wie Sie mit dem alltäglichen Stress besser umgehen können. Kursleiterin: Stefanie Kleye, Teilnahme: 15 € p. P.

22. Oktober | 15 Uhr

Herbstgesteck gestalten

Kreativ im Herbst – ein Angebot für alle Generationen

Kursleiterin: Silke Hörügel, Teilnahme: 10 € p. P.

5. November | 18 - ca. 20 Uhr

Ziele erreichen mit Ihrem Vision-Board

Ein Vision-Board ist ein großartiges Werkzeug, die eigenen Wünsche und Ziele bildhaft zu machen und somit auch zu erreichen. Kursleiterin: Stefanie Kleye, Teilnahme: 25 € p. P. inkl. Material

11. November | 18 - 19 Uhr

Selbstverteidigung für Erwachsene **Ab Januar: Selbstverteidigung für Kinder!**

Lernen Sie sich effektiv zu verteidigen. Die erste Stunde ist eine kostenlose Probestunde.

Weitere Termine: 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.

Anmeldung im ASB-Servicehaus. Kursleiterin: Jürgen Römling

27. November | 16 - ca. 18 Uhr

Die elektronische Patientenakte – So funktioniert sie!

In diesem Vortrag der AOK erfahren Sie alles, was es über die ePA zu wissen gibt
Kostenfrei und informativ. Wir bitten um Voranmeldung!

4. Dezember | 18.30 - ca. 20 Uhr

Starke Kinder brauchen Regeln – Entspannte Familien klare Grenzen

Erfahren Sie, wie Sie in herausfordernden Situationen richtig handeln und liebevoll Grenzen setzen.

Kursleiterin: Stefanie Kleye, Teilnahme: 15 € p. P.

9. Dezember | 15 Uhr

Weihnachtskarten gestalten mit Aquarell

Kreativ zur Weihnachtszeit – ein Angebot für alle Generationen

Kursleiterin: Silke Hörügel, Teilnahme: 8 € p. P.

10. Dezember | 18.30 - ca. 20 Uhr

Resilienz – Die Strategie des "Stehauf"-Menschen

Erfahren Sie, wie Sie mit Belastungen und Krisen gelassener umgehen, Ihre innere Stärke fördern – für mehr seelische Widerstandskraft im Alltag und Beruf.

Let's Talk about **DEMENZ**

zum Tag der offenen Tür im
ASB-Servicehaus in Oschatz

25. 9. von 9 bis 16 Uhr

Vorträge und Angebote rund um das
Thema Demenz

Landesinitiative
Demenz Sachsen e.V.

ALZHEIMER GESELLSCHAFT

Unterstützt durch Mittel der
kassenartenübergreifenden
Förderung nach § 20h SGB V

Fragen / Anmeldung zu unseren Kursen

Franziska Hoigt

Servicehaus-Koordinatorin

Tel: 03435 9888996 | E-Mail: franziskahoigt@asb-to.de

**Für alle Veranstaltungen bitten
wir um Voranmeldung.**

Wir behalten uns vor den Kurs abzusagen,
falls die benötigte Mindestteilnehmerzahl
nicht erreicht wird.





ASB-Servicehaus Oschatz bietet Ihnen

Nachmittagsbeschäftigung für 5. und 6. Klässler

Wenn die Kinder in die Oberschule kommen, fehlt vielen Familien die Hortbetreuung. Gerne möchten wir ein wöchentliches Nachmittagsangebot für Ihre Kinder kreieren, bei dem wir zusammen kochen, gestalten, Erste Hilfe erlernen, sportlich aktiv werden und mehr. Allerdings sind wir hier auf Ihr Feedback bzgl. der richtigen Uhrzeit und des passenden Wochentages angewiesen. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Servicehaus-Koordinatorin Franziska Hoigt.

Geburtsvorbereitungskurs mit Hebamme Anny

Ein klassischer, von der Krankenkasse finanzierter Kurs zur perfekten Vorbereitung auf die Geburt. Bitte sprechen Sie uns für Termine an oder melden sich direkt bei Hebamme Anny unter 01525 8779205.

Opferschutzberatung

Sexualisierte Gewalt ist zum Beispiel: anzügliche Blicke, Vergewaltigung, ungewolltes Anfassen und vieles mehr. Die Beratung ist für Menschen ab 14 Jahren gedacht, die so etwas erlebt haben und Unterstützung brauchen. Auch Angehörige und Fachkräfte können sich melden. Termine erhalten Sie telefonisch bei Psychologin Svenja Fiedler unter 0152 5957 0459.

Seniorensport

Immer schön fit bleiben! Bei Interesse an Sportkursen für Senioren melden Sie sich bitte direkt bei Koordinatorin Fr. Hoigt.

Der ASB-Besuchshundediens

Regelmäßig wird unser ausgebildeter Besuchshund Ebbo im Team mit seinem Frauchen vor Ort im Servicehaus Oschatz sein. Wenn Sie Lust haben Ebbo zu treffen, sprechen Sie uns gerne an.

Neugründung einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

Sie pflegen Ihre Familienangehörigen? Was für eine Mammut-Aufgabe! Austausch und die Expertise von Pflege-Fachkräften können helfen. Bei Interesse: 03421 758 6357.

Alles in einem Haus

Sozialstation

Ambulante Pflege, Hausnotruf, Pflegeberatung- und schulung

Tel: 03435 6665631 | E-Mail: pflegeinoschatz@asb-to.de

Fahrdienst

Schüler- und Krankenfahrten, Liegend- und Rollstuhltransport, Privatfahrten

Tel: 03435 6665630 | E-Mail: fahrdienst@asb-to.de

Erste Hilfe

Vom Erste-Hilfe-Grundkurs über Erste Hilfe bei Kindernotfällen und Erste Hilfe am Hund bis hin zur Ausbildung von Kindern als Pausenhelfer als GTA an Schulen

Tel: 03421 731664 | E-Mail: erstehilfe@asb-to.de

Wir sind der ASB Kreisverband Torgau-Oschatz e.V.

Kirchplatz 3, 04758 Oschatz

Tel: 03435 9888996 | E-Mail: info@asb-to.de

www.asb-to.de

Nutzen Sie
unsere Räume
für Ihre Ideen!

**Wir helfen
hier und jetzt.**