

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

APRIL '26



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MITTWOCH 1. APRIL

10.00 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spielenachmittag (Schach, Rommé, ...)	→ 1,5 h 2 €
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DONNERSTAG 2. 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
17 & 18 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	



**WIR WÜNSCHEN ALLEN EIN
SONNIGES UND FROHES OSTERFEST!**



DIENSTAG 07. APRIL

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 08. APRIL

09.30 Uhr	Treff der Männerwandergruppe Schloss Batzdorf – Narzissenwiese, Runde von Scharfenberg Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum Dresdner Str. 3	Anmeldung unter 0351 452 563 28
10.00 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spielenachmittag (Schach, Rommé, ...)	→ 1,5 h 2 €
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DONNERSTAG 09. APRIL

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €
17 & 18 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	

FREITAG 10. APRIL

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

MONTAG 13. APRIL

10.00 Uhr	„Ausleihen & Tauschen“ Groschenhefte Basar	→ 2 h kostenfrei
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	Abenteuer-Radreise Australien Der Weltenbummler Harald Lasch präsentiert im 3. Teil seines Multi- media-Vortrags Eindrücke, Erfahrun- gen & Bildmaterial seiner Radreise durch Australien.	→ 2 h 3 € Der 4. Teil findet am 18.05. 14 Uhr statt.
17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 14. APRIL

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Gedächtnisspiele – Trainiere dein Gedächtnis und hab Spaß dabei!	→ 1,5 h 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 15. APRIL

10.00 Uhr	Seniorenstz gymnastik	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstz gymnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spielemachmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DONNERSTAG 16. APRIL

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €
17 & 18 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	

FREITAG 17. APRIL

09.30 Uhr	Englishtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h 2 €
-----------	-------------------------------	-------------

MONTAG 20. APRIL

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

13.30 Uhr	Die Themenreihe „Wo wir zu Hause sind“ führt in die Ortsteile unserer Umgebung.	→ 3 h 2 €
-----------	--	-------------

Geführter Spaziergang durch den alten Dorfkern Gohlis mit anschl. Kaffee & Kuchen im ASB-Begegnungszentrum.

Treffpunkt: Dorfplatz Gohlis, Dorfstr. 19

Bitte melden Sie sich bis 17.04. an.

17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
--------------------------	--	--

DIENSTAG 21. APRIL

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	
13.30 Uhr	Seniorenstz gymnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spielenachmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 22. APRIL

10.00 Uhr	Seniorenstz gymnastik	→ 45 min 3 €
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DONNERSTAG 23. APRIL

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €

13.00 Uhr	Kaffeeklatsch im Landhotel-Kutsche Busausflug in Richtung Oberschöna mit Elbe-exklusiv Ute & Rolf Franke	→ ca. 4 h 40 € zzgl. Speisen & Getränke
------------------	---	---

17 & 18 Uhr Funktionstraining Osteoporose*

FREITAG 24. APRIL

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

MONTAG 27. APRIL

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

14.00 Uhr	Tanztee im Bürgersaal Cossebaude Genießen Sie Musik, Tanz & nette Gesellschaft!	→ 3 h 10 € inkl. Kaffeegedeck
------------------	--	------------------------------------

17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
--------------------------------------	--	--

DIENSTAG 28. APRIL

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
------------------	-----------------	-------------

09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfkлуб Mobschatz	
------------------	-------------------------------------	--

10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	→ 1 h 3 €
------------------	-------------------------	-------------

14.00 Uhr	ADAC Verkehrsteilnehmerschulung Schulung für Verkehrsteilnehmer mit Dr. M. Bürger (Rechtsanwalt) im Rahmen des ADAC-Programms „sicher mobil“.	→ 1 h 3 €
------------------	---	-------------

17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
------------------	--	--

19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	
------------------	---------------------	--

MITTWOCH 29. APRIL

10.00 Uhr	Seniorenstz gymnastik	→ 45 min 3 €
------------------	-----------------------	----------------

13.30 Uhr	Seniorenstz gymnastik	→ 45 min 3 €
------------------	-----------------------	----------------

14.15 Uhr	Spielemachmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €
------------------	--------------------------------------	---------------

17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
------------------	-------------------------------	--

18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
------------------	--	--

DONNERSTAG 30. APRIL

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
------------------	-----------------	-------------

13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €
------------------	-----------------------	---------------

VORSCHAU

29. APRIL | 9 – 16 Uhr



Tag der offenen Tür im Begegnungs- zentrum "Luise"

Wartaer Straße 25, DD-Cotta

„Aktiv im Alter – Begegnen,
Informieren, Mitmachen.“

Lernen Sie unsere vielfältigen
Beratungs- und Begegnungsan-
gebote kennen. Werden Sie aktiv
beim Morgensport, informieren
Sie sich rund um Pflege und Blut-
hochdruck und kommen Sie bei
unserem
Kuchen-
basar
gemein-
sam ins
Ge-
spräch.
Wir freuen
uns
auf
Sie!



19. MAI | 14 Uhr



Der Frühling hat sich eingestellt: Musikalischer Nachmittag bei Kaffee & Kuchen

Freuen Sie sich auf Musik von
Vivaldi, Frühlingsgedichte, ge-
meinsames Singen.

Genießen Sie einen stimmungs-
vollen Nachmittag in frühlings-
hafter Atmosphäre.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Eine Anmeldung ist erforderlich.

* Yoga, Funktionstraining & Entspannungskurse

Information zur
Anmeldung erhalten Sie
im Begegnungszentrum.



WIR FÜR SIE



**Uta
Fischer**

Leiterin



**Manuela
Stöhr**

Mitarbeiterin



**Hanna
Wagner**

Bereichsleitung



**Unsere Ehren-
amtlichen**

KOSTENFREIE BERATUNG FÜR SENIOREN & ANGEHÖRIGE

Wir helfen diskret und individuell im Beratungszentrum oder im Hausbesuch bei:

- behördlichen Angelegenheiten und Hilfe bei Anträgen
- Fragen zu häuslicher Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit
- Information und Vermittlung von altersgerechten Diensten
- Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- Unterstützung bei der Bewältigung akuter sozialer und gesundheitlicher Problemlagen

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon: 0351 45402013

www.asb-dresden-kamenz.de/seniorenberatung

BERATUNGSSPRECHZEITEN IN DEN WESTLICHEN ORTSCHAFTEN

COSSEBAUDE

im Begegnungszentrum,
Dresdner Straße 3

Dienstag

13.30 – 17.30 Uhr

Donnerstag

09.00 – 12.00 Uhr

OBERWARTHA

im Kulturraum,
Max-Schwan Str. 4

jeden 2. Dienstag im Monat

10.00 – 12.00 Uhr

MOBSCHATZ

im Dorfklub Mobschatz,
Am Tummelsgrund 7b

jeden 3. Dienstag im Monat

14.30 – 16.30 Uhr

ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«

Dresdner Straße 3
01156 Dresden

Telefon: 0351 45256328

E-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 Infos in unserem Begegnungszentrum

IHRE VERANSTALTUNG IN UNSEREN RÄUMEN

Gerne können Sie unsere barrierefreien Räumlichkeiten 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



Impressum

ASB-Regionalverband e.V.
Leutewitzer Ring 84
01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0
www.asb-dresden-kamenz.de

Fotos: braetschit©Pixabay (Titel), Frauke Riether
©Pixabay, inna72©AdobeStock (Vorschau/Inhalt)

Zum digitalen
Monatsprogramm

Änderungen vorbehalten



**Bitte melden Sie sich für jede
Veranstaltung an.**

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner