

## Zusätzliche Gebühren:

Unkostenbeitrag pro Veranstaltung | 3,10€

Englisch Gesprächskreis | 2,00 €

Skattreff | 2,00 €

Kreativ und Handarbeitszirkel | je nach Materialaufwand

Bitte melden Sie sich für jede Veranstaltung an.  
Änderungen vorbehalten.

# Begegnungs- und Beratungszentrum

„Am Friedensstein“

Programm | März 2023



Dresdner Straße 3 | 01156 Dresden/Cossebaude  
Begegnungszentrum Telefon: 0351. 4525 63 28  
Beratungsstelle Telefon: 0351. 4540 20 13  
friedensstein@asb-dresden.de

## Öffnungszeiten Begegnungszentrum

Montag - Donnerstag 09.00 - 16.00 Uhr

Freitag 09.00 - 14.00 Uhr

## Senioren Mittagstisch

Montag - Freitag 12.00 - 13.00 Uhr

eine Anmeldung ist bis 08.00 Uhr erforderlich.

## Sprechzeiten Seniorenberatung

Dienstag 13.30 - 17.30 Uhr

Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr

Unsere Räumlichkeiten  
bieten Platz für max.30  
Personen und können zum  
Beispiel für private Feiern  
oder Vereinstreffen  
gemietet werden.

Das Begegnungszentrum wird durch  
das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Jeden Wochentag gibt es bei uns  
Leckeres zum Mittag!

12.00 bis 13.00 Uhr Mittagstisch im Begegnungszentrum



- Mi | 1.3.** 10.00-11.00 Uhr Seniorensitzgymnastik  
13.30-14.00 Uhr Seniorensitzgymnastik  
14.15 Uhr **Spielenachmittag**  
18.30 Uhr **Entspannungskurs**  
mit Frau Goldberg
- Do | 2.3.** 9.30-10.30 Uhr Frauengymnastik  
09.00-09.45 Uhr **Tablet und Smartphone Kurs**  
Anfänger Kurs 1  
10.00-10.45 Uhr **Tablet und Smartphone Kurs**  
Anfänger Kurs 2  
11.00-11.45 Uhr Handysprechstunde  
13.00-14.30 Uhr Treff der **Skatspieler**  
15.00 Uhr **Treff der Angehörigen-**  
**gruppe Demenz**
- Fr | 3.3.** 09.30-10.30 Uhr Englischtreff  
(Gesprächskreis)
- Mo | 6.3.** 10.00-12.00 Uhr „Ausleihen & Tauschen“  
**Groschenhefte Basar**  
10.30-11.30 Uhr **Handarbeits-Treff** wir  
stricken Bettschuhe und  
Armstulpen für die Bewohner  
von Pflegeeinrichtungen

14.00 Uhr

**Karaoke-Nachmittag** wir  
singen gemeinsam mit  
musikalischer Unterstützung  
deutsche Schlager

# Bastelflohmarkt

## Samstag

# 01. April 2023

## von 14 bis 17 Uhr

im Bürgersaal Cossebaude  
Dresdner Straße 3 in 01156 Dresden

### Sie möchten ein privater Verkäufer werden?

Anmeldung unter **Tel. 0351/ 45256328**

per **E-Mail: [friedensstein@asb-dresden.de](mailto:friedensstein@asb-dresden.de)**

# Tanztee

mit der Elbflorenz Diskothek Herr Bormann

**Tanzen hält fit und Geselligkeit  
macht gute Laune!**

**Dienstag 21.03.2023  
von 15-18 Uhr**

im Bürgersaal Cossebaude  
Dresdner Straße 3  
01156 Dresden/ Cossebaude

**Anmeldung und Details  
im Begegnungszentrum Tel. 0351.4525 6328**



- |                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| <b>Mo   6.3.</b>  | 18.00 Uhr  | <b>Entspannungskurs</b><br>mit Frau Goldberg  |
| <b>Di   7.3.</b>  | 09.30-10.30 Uhr<br>14.00 Uhr<br>19.30 Uhr  | Frauengymnastik<br><b>Kreativtreff</b> – malen,<br>zeichnen & gestalten<br><b>Yoga</b> mit Frau Lenz  |
| <b>Mi   8.3.</b>  | 10.00-10.45 Uhr<br>13.30- 14.00 Uhr<br>14.15 Uhr<br>18.30 Uhr                              | Seniorenstuhlgymnastik<br>Seniorenstuhlgymnastik<br><b>Spielemittag</b><br><b>Entspannungskurs</b> (wie 6.3.)   |
| <b>Do   9.3.</b>  | 9.30-10.30 Uhr<br>9.00-09.45 Uhr<br>10.00-10.45 Uhr<br>11.00– 11.45 Uhr<br>13.30-16.00 Uhr | Frauengymnastik<br><b>Tablet u. Smartphone Kurs 1</b><br><b>Tablet u. Smartphone Kurs 2</b><br>(wie 2.3.)<br><b>Handysprechstunde</b><br>Treff der <b>Skatspieler</b> |
| <b>Fr   10.3.</b> | 09.30-10.30 Uhr  | Englishtreff (Gesprächskr.)   |
| <b>Mo   13.3.</b> | 10.30-11.30 Uhr<br>14.00 Uhr<br>18.00 Uhr  | <b>Handarbeits-Treff</b> (wie 6.3.)<br><b>ADAC</b> Verkehrsteilnehmer-<br>schulung mit Herrn Bürger<br><b>Entspannungskurs</b> (wie 6.3.)                             |
| <b>Di   14.3.</b> | 9.30-10.30 Uhr<br>14.00 Uhr  | Frauengymnastik<br><b>Gedächtnisspiele</b> z.B. Bingo   |

<b>Di   14.3.</b>	19.30 Uhr	<b>Yoga</b> mit Frau Lenz
<b>Mi   15.3.</b>	10.00-10.45 Uhr 13.30-14.00 Uhr 14.15 Uhr 18.30 Uhr	Senioren-sitzgymnastik Senioren-sitzgymnastik <b>Spielenachmittag</b> <b>Entspannungskurs</b> (wie 6.3.)
<b>Do   16.3.</b>	9.30-10.30 Uhr 9.00-09.45 Uhr 10.00-10.45 Uhr  11.00-11.45 Uhr 13.30-16.00 Uhr	Frauengymnastik <b>Tablet u. Smartphone Kurs 1</b> <b>Tablet u. Smartphone Kurs 2</b> (wie 2.3.) <b>Handysprechstunde</b> Treff der <b>Skatspieler</b>
<b>Fr   17.3.</b>	09.30-10.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskr.)
<b>Mo   20.3.</b>	10.30-11.30 Uhr <b>14.00 Uhr</b>  18.00 Uhr	<b>Handarbeits-Treff</b> (wie 6.3.) <b>„Schweden“ Lichtbildervortrag</b> von Herrn Winkelhöfer  <b>Entspannungskurs</b> (wie 6.3.)
<b>Di   21.3.</b>	9.30-10.30 Uhr <b>14.00 Uhr</b>	Frauengymnastik <b>Tanztee</b> im Bürgersaal Cossebaude   <b>Anmeldung &amp; Details im Begegnungszentrum erfragen</b>
<b>Mi   22.3.</b>	19.30 Uhr 10.00-10.45 Uhr 13.30-14.00 Uhr 14.15 Uhr 18.30 Uhr	<b>Yoga</b> mit Frau Lenz Senioren-sitzgymnastik Senioren-sitzgymnastik <b>Spielenachmittag</b> <b>Entspannungskurs</b> (wie 6.3.)

<b>Do   23.3.</b>	9.30-10.30 Uhr 9.00-09.45 Uhr 10.00-10.45 Uhr  11.00-11.45 Uhr 13.30-16.00 Uhr	Frauengymnastik <b>Tablet u. Smartphone Kurs 1</b> <b>Tablet u. Smartphone Kurs 2</b> (wie 2.3.) <b>Handysprechstunde</b> Treff der <b>Skatspieler</b>
<b>Fr   24.3.</b>	09.30-10.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskr.)
<b>Mo   27.3.</b>	10.30-11.30 Uhr 14.00 Uhr 18.00 Uhr	<b>Handarbeits-Treff</b> (wie 6.3.) <b>Gedächtnistraining</b> <b>Entspannungskurs</b> (wie 6.3.)
<b>Di   28.3.</b>	9.30-10.30 Uhr <b>Unser Veranstaltungsraum öffnet heute erst 14 Uhr – bitte beachten – kein Mittagstisch</b> 14.00 Uhr  19.30 Uhr	Frauengymnastik <b>Bowlingnachmittag</b> – wir spielen Bowling auf der Wii <b>Yoga</b> mit Frau Lenz
<b>Mi   29.3.</b>	10.00-10.45 Uhr 14.15 Uhr 18.30 Uhr	Senioren-sitzgymnastik <b>Spielenachmittag</b> <b>Entspannungskurs</b> (wie 6.3.)
<b>Do   30.3.</b>	9.30-10.30 Uhr 9.00-09.45 Uhr 10.00-10.45 Uhr  11.00-11.45 Uhr 13.30-16.00 Uhr	Frauengymnastik <b>Tablet u. Smartphone Kurs 1</b> <b>Tablet u. Smartphone Kurs 2</b> (wie 2.3.) <b>Handysprechstunde</b> Treff der <b>Skatspieler</b> und <b>Spielenachmittag</b>
<b>Mi   31.3.</b>	09.30-10.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskr.)