

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

NOVEMBER '26



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MONTAG 02. NOVEMBER

10.00 Uhr	„Ausleihen & Tauschen“ Groschenhefte Basar	→ 2 h kostenfrei
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	Marokko Reisebericht mit beeindruckenden Bildern von Peter Bartels Lassen Sie sich von den Farben, Düften und Geschichten Marokkos inspirieren und entdecken Sie ein Land voller kulturel- ler Vielfalt und faszinierender Kontraste.	→ 1,5 h 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 03. NOVEMBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 04. NOVEMBER

09.25 Uhr	Treff der Männerwandergruppe <u>Wo geht es hin:</u> Auf dem Caspar- David-Friedrich Weg von Schmilka bis Krippen <u>Treffpunkt:</u> S-Bahn Dresden-Strehlen (9.32 Uhr mit der S1 nach Schmilka)	→ 11 km mittel- schwer (4,5 h) Informationen & Anmeldung unter 0351 45 25 63 28.
x	Seniorenstuhlgymnastik	→ entfällt
13.30 Uhr	Seniorenstuhlgymnastik	→ 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 05. NOVEMBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 1,5 h 2 €
15.00 Uhr	Treff der Angehörigengruppe Demenz <i>Eine Anmeldung ist erforderlich.</i>	→ 1,5 h kostenfrei
17 & 18 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

FREITAG 06. NOVEMBER

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

MONTAG 09. NOVEMBER

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

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 10. NOVEMBER

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

x Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz → entfällt

14.00 Uhr „Kreatives Schreiben – Gemeinsam etwas zu Papier bringen“ → 2 h | kostenfrei

Haben Sie Gedanken, Erinnerungen oder Geschichten, die Sie gerne aufschreiben möchten?
In unserer Schreibgruppe können Sie in geselliger Runde schreiben, sich inspirieren lassen und Freude am kreativen Schreiben entdecken.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 11. NOVEMBER

10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

Vorstellung der digitalen Angebote der Bibliothek sowie des Bücherhausdienst. → 3 h | kostenfrei

13.30 Uhr **Gemeinsames Kaffeetrinken im Begegnungszentrum**

14.00 Uhr **Vortrag in Räumen der Bibliothek**

17.00 Uhr Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*

18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 12. NOVEMBER

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

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

17 & 18 Uhr Funktionstraining Osteoporose*

FREITAG 13. NOVEMBER

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

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

MONTAG 16. NOVEMBER

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung Schulung für Verkehrsteilnehmer mit Herrn Dr. M. Bürger (Rechtsanwalt) im Rahmen des ADAC-Programms „sicher mobil“.	→ 1,5 h 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 17. NOVEMBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
x	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ entfällt
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spielemachmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 18. NOVEMBER

Hobby-Kreativ Markt

Handarbeiten | Bastelmateriel | Kleidertausch

von 14 bis 17 Uhr

im Bürgersaal Cossebaude, Dresdner Straße 3, 01156 Dresden

Ob liebevoll gestaltetes Kunsthandwerk, selbstgenähte Kleidung oder handgemachte Dekorationen – auf unserem Hobby- Kreativmarkt haben Sie die Gelegenheit, Ihre Werke zu präsentieren und zu verkaufen.

Sie sind kreativ und möchten gern mitmachen? 0351 45256328



DONNERSTAG 19. NOVEMBER

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

FREITAG 20. NOVEMBER

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

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

MONTAG 23. NOVEMBER

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spilennachmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 24. NOVEMBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
x	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ entfällt
14.00 Uhr	Abenteuer Radreise: Von Malaysia bis nach China (Multimedia-Vortrag – Teil 1 mit H. Lasch) Eine spannende Reise mit dem Fahrrad durch faszinierende Landschaften, fremde Kulturen und besondere Begegnungen.	→ 2 h 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 25. NOVEMBER

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

DONNERSTAG 26. NOVEMBER

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

FREITAG 27. NOVEMBER

09.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h 2 €
16.00 Uhr	Cossebauder „Elbfunkeln“ Weihnachtsmarkt (Dresdner Straße 43, 01156 Dresden/Cossebaude)	→ 4 h

MONTAG 30. NOVEMBER

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	Tanztee im Bürgersaal Cossebaude Unter dem Motto „Festlich zum Jahresabschluss“ freuen wir uns auf Ihre schönsten Kleider und Anzüge.	→ 3 h 10 € inkl. Kaffeegedeck
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

VORSCHAU

01.12.26 | 13.30 UHR



Musikalischer Adventsnachmittag

Gemütliches Beisammensein

bei Kaffee & Kuchen

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen musikalischen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre. Gemeinsam mit Familie Hannich möchten wir singen, Gedichte hören und die vorweihnachtliche Zeit genießen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

14.12.26 | 13.30 UHR

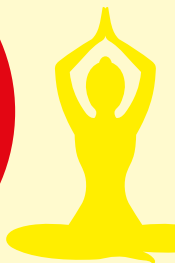


Weihnachts- konzert mit der Geigerin Katrin Wettin im Bürger- saal Cossebaude

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen musikalischen Nachmittag zur Weihnachtszeit.

Lassen Sie sich von festlichen Klängen verzaubern und genießen Sie gemeinsam mit uns die vorweihnachtliche Zeit.

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: ASB Dresden & Kamenz,
neelam279@AdobeStock, Kathrin Wettin (Vorschau),
[Michaela at home@Pixabay](mailto:Michaela.at.home@Pixabay) (Titel)

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