Begegnungs- und Beratungs-zentrum ››Am Friedensstein‹‹

in Cossebaude

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

DEZEMBER ’26



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

	DIENSTAG 01. DEZEMBER	
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 €
13.30 Uhr	**Musikalischer Adventsnachmittag** **Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und 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.*	→ 2 h | 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	
	MITTWOCH 02. DEZEMBER	
10.00 Uhr	Seniorensitzgymnastik	→ 45 min | 3 €
13.30 Uhr	Seniorensitzgymnastik	→ 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 03. DEZEMBER	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 1,5 h | 2 €
15.00 Uhr	Treff der Angehörigengruppe Demenz *Eine Anmeldung ist erforderlich.*	→ 1,5 h | kostenfrei
17 & 18 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	
	FREITAG 04. DEZEMBER	
09.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h | 2 €
	MONTAG 07. DEZEMBER	
10.00 Uhr	„Ausleihen & Tauschen“ Groschenhefte Basar	→ 2 h | kostenfrei
14.00 Uhr	**Weihnachtsfeier der Strickgruppe Fadenspiel**	
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

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

	DIENSTAG 08. DEZEMBER	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min | 3 €
13.30 Uhr	**Mit Köpfchen durch die Weihnachtszeit – Gedächtnistraining**	→ 2 h | 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	
	MITTWOCH 09. DEZEMBER	
10.00 Uhr	Seniorensitzgymnastik	→ 45 min | 3 €
13.30 Uhr	Seniorensitzgymnastik	→ 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 10. DEZEMBER	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h | 2 €
17 & 18 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	
	FREITAG 11. DEZEMBER	
09.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h | 2 €
	MONTAG 14. DEZEMBER	
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h | kostenfrei
13.30 Uhr	**Weihnachtskonzert mit der Geigerin Katrin Wettin im Bürgersaal 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.*	→ 3 h | 5 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

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

	DIENSTAG 15. DEZEMBER	
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 €
14.00 Uhr	**Weihnachtsfeier der Frauengymnastik-gruppe im Bürgersaal Cossebaude**	
13.30 Uhr	Seniorensitzgymnastik	→ 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 16. DEZEMBER	
10.00 Uhr	Seniorensitzgymnastik	→ 45 min | 3 €
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
	DONNERSTAG 17. DEZEMBER	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h | 2 €
17 & 18 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	
	FREITAG 18. DEZEMBER	
09.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h | 2 €
	MONTAG 21. DEZEMBER	
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h | kostenfrei
14.00 Uhr	**Mal- & Zeichenzirkel** **Freies Malen mit Acrylfarben & Stiften**	→ 2 h | 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

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

	DIENSTAG 22. DEZEMBER	
09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h | 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min | 3 €
13.30 Uhr	Seniorensitzgymnastik	→ 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 23. DEZEMBER	
10.00 Uhr	Seniorensitzgymnastik	→ 45 min | 3 €
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	



Wir wünschen Ihnen eine friedvolle und besinnliche Weihnachtszeit, schöne und gemütliche Stunden im Kreise Ihrer Lieben sowie einen guten Start in ein gesundes und glückliches neues Jahr!

Herzliche Einladung zum Neujahrscafé

Am 11. Januar 2027 um 13:30 Uhr möchten wir gemeinsam mit Ihnen ins neue Jahr starten. Bei Kaffee und Kuchen möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und erfahren, welche Wünsche und Ideen Sie für das neue Jahr mitbringen.
Wir freuen uns auf ein herzliches Miteinander und auf viele schöne Begegnungen mit Ihnen!

Herzliche Weihnachtsgrüße
Ihr Team vom ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedensstein“

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

VORSCHAU

11.01.2027 | 13.30 UHR



Neujahrscafé

Bei Kaffee und Kuchen möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und erfahren, welche Wünsche und Ideen Sie für das neue Jahr mitbringen.

Wir freuen uns auf ein herzliches Miteinander und auf viele schöne Begegnungen mit Ihnen!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

27.01.2027 | 10 - 12 UHR



Seniorenkabarett „Die zornigen Alten“

Mit Humor und einem Augenzwinkern nehmen „Die zornigen Alten“ verschiedene Betrugsmaschen aufs Korn. Unterhaltsam zeigen sie, wie schnell man Opfer werden kann. Ein Polizeibeamter ergänzt das Kabarett mit wertvollen Tipps zum Schutz vor Betrug. Lachen, schmunzeln und dabei Wichtiges lernen!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

JEDEN WOCHENTAG

12.00 – 13.00 Uhr gemeinsamer Mittagstisch

*** 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, shaiith©AdobeStock, Polizeidirektion Dresden (Vorschau), by-studio©adobeStock (Inhalt), neelam279©AdobeStock (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