

**Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«**  
in Cossebaude



# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

NOVEMBER '25

19. November  
Hobby-Kreativ  
Markt  
14 - 17 Uhr



**KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!**

## MONTAG 3. NOVEMBER

- 10.00 Uhr** „Ausleihen & Tauschen“ Groschenhefte-Basar → 2 h | kostenfrei
- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 4. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **„Schnarchen – mehr als nur ein Geräusch“** → 2 h | kostenfrei  
**Informationsrunde mit Vorstellung von Schlafmasken und Beratung zu Therapiemöglichkeiten.**  
Zu Gast ist Frau Stosch vom Verein zur Selbsthilfe Schlafapnoe/Schlafstörungen e.V.
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 5. NOVEMBER

- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg\*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## DONNERSTAG 6. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
- 15.00 Uhr** Treff der Angehörigengruppe Demenz → 1,5 h | kostenfrei
- 17.00 Uhr** Beweglicher durch Funktionstraining\* mit dem Landesselbsthilfeverband Sachsen für Osteoporose

## FREITAG 7. NOVEMBER

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

## MONTAG 10. NOVEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 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** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 11. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 10.00 Uhr** Smartphone-Sprechstunde → 1 h | 3 €  
Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg\*
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 12. NOVEMBER

- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 18.30 Uhr** Unternehmer- und Handwerkertreff der Ortschaft Cossebaude

## DONNERSTAG 13. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Beweglicher durch Funktionstraining\* mit dem Landesselbsthilfeverband Sachsen für Osteoporose
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## FREITAG 14. NOVEMBER

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

## MONTAG 17. NOVEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung** → 1 h | 3 €
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 18. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 19. NOVEMBER

### Hobby-Kreativ Markt

Handarbeiten | Bastelmaterial | Kleidertausch

von 14 bis 17 Uhr

im Bürgersaal Cossebaude, Dresdner Straße 3, 01156 Dresden

Zeigen Sie Ihre Talente und entdecken Sie neue Inspirationen!  
Wir laden alle kreativen Köpfe herzlich dazu ein, an unserem Markt teilzunehmen und ihre Leidenschaft mit anderen zu teilen.  
Ob liebevoll gestaltetes Kunsthandwerk, selbstgenähte Kleidung oder handgemachte Dekorationen – auf unserem Hobby- Kreativmarkt haben Sie die Gelegenheit, Ihre Werke zu präsentieren und zu verkaufen.

**Informationen erhalten Sie unter:** 0351/ 45256328 oder  
friedensstein@asb-dresden.de



## DONNERSTAG 20. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Beweglicher durch Funktionstraining\*  
mit dem Landesselbsthilfeverband  
Sachsen für Osteoporose

## FREITAG 21. NOVEMBER

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

## MONTAG 24. NOVEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **Kreativtreff** → 2 h | 3 €  
zzgl. Materialkosten  
Wir laden Sie herzlich zu unserem vorweihnachtlichen Kreativnachmittag ein, um gemeinsam in die besinnliche Zeit einzutauchen. Lassen Sie uns bei gemütlichem Kerzenschein und stimmungsvoller Musik einen schönen Adventskranz gestalten oder werden Sie mit Farben, Pinsel und Stiften kreativ.
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 25. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 10.00 Uhr** Smartphone-Sprechstunde → 1 h | 3 €  
Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 26. NOVEMBER

- 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 27. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Beweglicher durch Funktionstraining\* mit dem Landesselbsthilfeverband Sachsen für Osteoporose

## FREITAG 28. NOVEMBER

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

# VORSCHAU

01. DEZEMBER 14 – 17 Uhr



## Tanztee: „Glitzer und Glamour“

Wir freuen uns auf einen stilvollen Nachmittag mit Ihnen in festlicher Garderobe!

im Bürgersaal Cossebaude

10 € inkl.

Kaffeegedeck

*Bitte Melden sie sich an.*



## \* Yoga, Funktionstraining & Entspannungskurse

Information zur Anmeldung erhalten Sie im Begegnungszentrum.

16. DEZEMBER



## Herzliche Einladung zum Weihnachtsbrunch

Inmitten des vorweihnachtlichen Trubels möchten wir gemeinsam innehalten und die besinnliche Zeit bei Kerzenschein und festlichen Leckereien genießen.

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag voller schöner Begegnungen, guter Gespräche, viel Freude und unterhaltsamer Momente in geselliger Runde.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Ab ca. 14 Uhr dürfen wir uns außerdem auf musikalische Unterhaltung von Alexander Voigt freuen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Unkostenbeitrag: 10 €

*Zur besseren Planung bitten wir Sie um Anmeldung bis 12.12.2024.*

# 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](http://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](mailto:friedensstein@asb-dresden.de)  
[www.asb-dresden-kamenz.de/am-friedensstein](http://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](http://www.asb-dresden-kamenz.de)

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH, Michaela, at home in Germany@Pixabay (Titel), Alexa@Pixabay, merryjoeblog@Pixabay (Vorschau)

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