

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
IN COSSEBAUDE



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

JANUAR '25



**Neujahrs-
café**

**Ihre Wünsche
für 2025**

KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MONTAG 6. JANUAR

10.00 Uhr „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei
Groschenhefte-Basar

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

13.30 Uhr **Neujahrscafé** → 2 h | 3 €

Gemeinsam wollen wir das Jahr planen und freuen uns auf ihre Ideen, Anregungen und Wünsche für 2025.

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 7. JANUAR

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 **Gedächtnisspiele** → 1,5 h | 3 €

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 8. JANUAR

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 9. JANUAR

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

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

17.00 Uhr Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfeverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 10. JANUAR

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

MONTAG 13. JANUAR

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	

DIENSTAG 14. JANUAR

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	„Beiderseits des Rheins“ Reisebericht in Bildern zu Gast: Herr Winkelhöfer	→ 1 h 3 €
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 15. JANUAR

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

DONNERSTAG 16. JANUAR

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

FREITAG 17. JANUAR

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

MONTAG 20. JANUAR

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

DIENSTAG 21. JANUAR

- 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.

- 14.00 Uhr** **Mal- & Zeichenzirkel** → 2 h | 3 €
Freies Malen mit Acrylfarben & Stiften

- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 22. JANUAR

- 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 23. JANUAR

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

FREITAG 24. JANUAR

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

MONTAG 27. JANUAR

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

13.30 Uhr „Um die Ecke gedacht“
Gedächtnistraining → 1,5 h | 3 €

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 28. JANUAR

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 29. JANUAR

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 30. JANUAR

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

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

17.00 Uhr Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 31. JANUAR

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

TIPPS & VORSCHAU



12. FEBRUAR | 14 Uhr

Abenteuer-Rad- reise vom Jangtse zum Baikal (Teil 1)

zu Gast: Herr Lasch



**JEDEN
WOCHENTAG**

**12.00 – 13.00 Uhr
gemeinsamer
Mittagstisch**



24. FEBRUAR | 14 – 17 Uhr

Tanztee im Bürger- saal Cossebaude unter dem Motto Hutball

Wir freuen uns auf ihre kreative
„Kopfbedeckung“.

→ 10 € inkl. Kaffeegedeck

***YOGA & ENTSPANNUNGSKURSE**

Information zur Anmeldung erhalten
Sie im Begegnungszentrum.

WIR FÜR SIE



**Uta
Fischer**

Leiterin



**Manuela
Stöhr**

Mitarbeiterin



**Hanna
Wagner**

Bereichsleitung

RÜCKBLICK

Der **Hobby-Kreativmarkt** am Buß- und Betttag ist eine beliebte Tradition im Bürgersaal Cossebaude. Neben bekannten Ausstellern wie der Strickgruppe, deren gehäkelte Figuren, Hausschuhe und Socken viele Käufer fanden, gab es auch Neues zu entdecken: Lavendelpuppen, selbstgeflochtene Körbe und handgefertigte Kerzen bereicherten das Angebot. Kreativ wurden auch die Besucher, die sich etwa im Gläsergravieren versuchten. So zeigte sich wieder, wie viele Talente in Cossebaude und Umgebung zu Hause sind, und viele nutzten die Gelegenheit, Weihnachtsgeschenke zu erwerben.



Eine liebgewordene Tradition war die Mitwirkung der Oberschule Cossebaude. Die Schülerinnen und Schüler der Klassen 7a und 9b verkauften ihre selbstgebackenen Kuchen mit viel Engagement. Der Erlös kam dem Förderverein zugute – herzlichen Dank! Viele Besucher genossen den Aufenthalt bei Kaffee, Kuchen und angeregten Gesprächen.

Wir freuen uns auf den nächsten Kreativmarkt am **19. November 2025**. Neben Bewährtem wird es sicher auch wieder Neues zu entdecken geben, und vielleicht entstehen noch mehr Möglichkeiten, selbst kreativ zu werden.

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

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

Sprechzeiten Seniorenberatung

Di: 13.30 – 17.30 Uhr Do: 09.00 – 12.00 Uhr

Impressum

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

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

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH
Pascal@Pixabay (Titel), Brigitte Werner/
максим скворцов@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