

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

SEPTEMBER '26



1. und 8.9.26
Schulungen zum
Thema:
Demenz
16 Uhr

KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

DIENSTAG 01. SEPTEMBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Mal- & Zeichenzirkel Freies Malen mit Acrylfarben & Stiften	→ 2 h 3 €
16.00 Uhr	Schulung: Demenz verstehen und begleiten Informationen zu Ursachen, Symptomen und Verlauf sowie Kommunikationsstrategien und verfügbare Beratungs- und Unterstützungsangebote	→ 3 h kostenfrei
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 02. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Seniorenstutzgymnastik	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstutzgymnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spielesachmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €

DONNERSTAG 03. SEPTEMBER

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

FREITAG 04. SEPTEMBER

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

MONTAG 07. SEPTEMBER

10.00 Uhr	„Ausleihen & Tauschen“ Groschenhefte Basar	→ 2 h kostenfrei
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
13.30 Uhr	Gemeinsames Bowlingspielen mit der Wii auf der großen Leinwand	→ 2 h 3 €

DIENSTAG 08. SEPTEMBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min 3 €
16.00 Uhr	Aufbauschulung: Demenz – Vertiefung im Umgang mit herausfordernden Situationen Erkennen und Verstehen herausfordernder Verhaltensweisen sowie Vermittlung praxisnaher kommunikativer Ansätze für den Betreuungsalltag	→ 3 h kostenfrei
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

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

MITTWOCH 09. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Treff der Männerwandergruppe Wo geht es hin: Kleiner KARRAS-Rundweg (Spitzgrundmühle, Ilschenteich, Seerosenteich) Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum Dresdner Str. 3	→ 9 km (3 h), leicht, mit RB bis Coswig, Bus 401 Spitzgrund Informationen & Anmeldung unter 0351 45 25 63 28.
10.00 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spieldnchnmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €

DONNERSTAG 10. SEPTEMBER

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*	

FREITAG 11. SEPTEMBER

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

MONTAG 14. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
13.30 Uhr	„Wo wir zu Hause sind“ – Unkersdorf Geführter Spaziergang durch den alten Dorfkern mit anschließender Ein- kehr zu Kaffee und Kuchen. Treffpunkt: Kirche Unkersdorf, Am Schreiberbach 4a, 01156 Dresden	→ 2 h 5 € inkl. Kaffee- gedeck Informationen & Anmeldung unter 0351 45 25 63 28.
17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 15. SEPTEMBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	→ 1 h 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 16. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spieldnchnmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

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

DONNERSTAG 17. SEPTEMBER

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

FREITAG 18. SEPTEMBER

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

Im Rahmen der **Woche der Demenz** vom **19. – 27. SEPTEMBER 2026** laden wir herzlich zu folgenden Angeboten ein.

MONTAG 21. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.30 Uhr **Schreiben als Halt – Kraft finden im Alltag mit Demenz** → 2 h | kostenfrei
- Wenn ein geliebter Mensch sich durch Demenz verändert, entstehen oft Gefühle zwischen Trauer, Überforderung und Liebe.
Lernen Sie heilsames Schreiben als Weg kennen, um Gedanken zu sortieren, sich selbst zu begegnen und neue Kraft zu schöpfen.
- Eine Anmeldung ist erforderlich.
- 17.30 Uhr & 19.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

DIENSTAG 22. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 09.30 Uhr Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz → 45 min | 3 €
- 15.00 Uhr **Logopädie bei Demenz** → 2 h | kostenfrei
- Erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen, wie eine logopädische Therapie bei Demenz unterstützen kann. Die Logopädin Frau Thorwirth erläutert u.a. wie eine ressourcenorientierte Kommunikation gelingen kann, wie man mit Schluckstörungen umgeht und sensibel auf veränderte Essgewohnheiten reagieren kann.
- Eine Anmeldung ist erforderlich.
- 17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

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

MITTWOCH 23. SEPTEMBER

10 & 13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spilennachmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DONNERSTAG 24. SEPTEMBER

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

FREITAG 25. SEPTEMBER

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

MONTAG 28. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung mit Herrn Dr. M. Bürger im Rahmen des ADAC-Programms „sicher mobil“.	→ 1 h 3 €
17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 29. SEPTEMBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	→ 1 h 3 €
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	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 30. SEPTEMBER

09.00 Uhr	Einladung zur Dresdner Seniorenkonferenz 2026 im Stadtforum Dresden (Waisenhausstr.41) Unter dem Motto "Miteinander. Mitreden. Mitgestalten. – Beteiligung im Alter stärken"	→ 7 h Die Veranstaltung richtet sich an Menschen ab 60 Jahren und bietet Raum für Information, Austausch und Beteiligung.
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

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

VORSCHAU

06. OKTOBER | 13.30 UHR



Weinfest

„Alleweil ein wenig lustig“ zu Gast ist Hans Spielmann & Gespielin

Ein Liedernachmittag zum Zuhören und Mitsingen von Volksliedern und bekannten Handwerker- und Gesellenliedern

19. OKTOBER



Modemobil „Mode, die zu Ihnen kommt“

Entdecken Sie die neue Herbst- & Winterkollektion auf unserer Modenschau! Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Ihre Lieblingsstücke direkt zu kaufen.



* 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,
Hans Spielmann & Gespielin (Vorschau),
Gabriela Piwowska©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