

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

DEZEMBER '25

16. Dezember
Weihnachts-
brunch
12:30 Uhr



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MONTAG 1. DEZEMBER

- 10.00 Uhr** „Ausleihen & Tauschen“
Groschenhefte-Basar → 2 h | kostenfrei
- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **„Glitzer und Glamour“**
Tanztee im Bürgersaal Cossebaude → 3 h | 10 € inkl.
Kaffeegedeck
Wir freuen uns auf einen stilvollen
Nachmittag mit Ihnen in festlicher
Garderobe!
Bitte melden sie sich an.
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 2. DEZEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 3. DEZEMBER

- 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 4. DEZEMBER

- 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 5. DEZEMBER

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

MONTAG 8. DEZEMBER

14.00 Uhr **Adventsfeier der Strickgruppe**
Fadenspiel

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

19.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 9. DEZEMBER

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 u. Stiften

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 10. DEZEMBER

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*

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

DONNERSTAG 11. DEZEMBER

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 Landesselbsthilfefverband
Sachsen für Osteoporose

18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

FREITAG 12. DEZEMBER

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

MONTAG 16. DEZEMBER

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
13.30 Uhr	Seniorenstzgymnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spieelnachmittag	→ 1,5 h 2 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 16. DEZEMBER

x	Frauengymnastik	→ entfällt
12.30 Uhr	Herzliche Einladung zum Weihnachtsbrunch	→ 10 €
Einlass 12.15 Uhr	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. Musikalisch begleitet uns Tenor Alexander Voigt mit festlicher Unterhaltung. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! <i>Zur besseren Planung bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung bis zum 12.12.2025.</i>	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 17. DEZEMBER

10.00 Uhr	Seniorenstzgymnastik	→ 45 min 3 €
14.00 Uhr	Adventsfeier der Frauengymnastikgruppe	
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DONNERSTAG 18. DEZEMBER

- 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 19. DEZEMBER

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

MONTAG 22. DEZEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 13.30 Uhr** Spielenachmittag → 2,5 h | 2 €
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 23. DEZEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*



Zwischen Weihnachten und Neujahr finden in unseren
Räumlichkeiten Malerarbeiten statt.

Ab 05. Januar sind wir in gewohnter Weise wieder für Sie da.

TITELBILD GESUCHT!

📷 Zeigen Sie uns Ihre Ortschaft durch Ihre Augen.

Sie fotografieren gern? Dann sind Sie genau richtig bei uns!

Für unser Programmheft 2026 suchen wir für jeden Monat (Januar bis Dezember) ein stimmungsvolles Titelbild aus unseren Ortschaften – ganz gleich ob Landschaft, Kultur- oder Baudenkmal, ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter.

Wir freuen uns auf Ihre kreativen Einsendungen!

So einfach geht's:

1. Machen Sie Ihr Lieblingsfoto in Ihrer Ortschaft.
2. Senden Sie es per E-Mail an  friendensstein@asb-dresden.de
3. Schreiben Sie kurz dazu, welches Thema Ihr Bild zeigt – zum Beispiel: „Der Frühling in Gohlis“ oder „Mein schönster Platz im Sommer“.
4. Geben Sie bitte an, ob Sie namentlich erwähnt werden möchten.

① **Tipp:** Wenn Sie Unterstützung beim Einsenden Ihrer Fotos benötigen, helfen wir Ihnen gern weiter – sprechen Sie uns einfach an!

✂ **Wichtige Hinweise zu den Bildrechten:** Mit der Einsendung bestätigen Sie, dass Sie der alleinige Urheber oder die alleinige Urheberin des Fotos sind und über alle Nutzungsrechte verfügen. Sollten Personen auf dem Bild erkennbar sein, versichern Sie, dass diese mit der Veröffentlichung und Nutzung durch uns einverstanden sind (Model-Release). Die Urheberrechte bleiben selbstverständlich bei Ihnen.



**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 gGmbH, kuzy62©
Pixabay (Titel), Deepak Kumar©Pixabay (Vorschau),
gitusik©AdobeStock (Inhalt)

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