

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

OKTOBER '25

21. & 28.10.

Demenz
Schulungen zum
Krankheitsbild



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MITTWOCH 1. OKTOBER

- 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 2. OKTOBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Treff der Skatspieler → 1,5 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

MONTAG 6. OKTOBER

- 10.00 Uhr** „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei
Groschenhefte-Basar
- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
-
- 13.30 Uhr** **„Um die Ecke gedacht“** → 1,5 h | 3 €
Gedächtnistraining
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 7. OKTOBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
-
- 13.30 Uhr** **Mal- & Zeichenzirkel** → 2 h | 3 €
Freies Malen mit Acrylfarben
und Stiften.
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 8. OKTOBER

- 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. OKTOBER

- 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 10. OKTOBER

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

MONTAG 13. OKTOBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **Tibet – das Dach der Welt** → 1,5 h | 3 €
Entdecken Sie die atemberaubende Schönheit.
Herrn Bartels berichtet über seine
Tibet- Reise.
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 14. OKTOBER

- 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.
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 15. OKTOBER

- 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 16. OKTOBER

- 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 17. OKTOBER

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

MONTAG 20. OKTOBER

- 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 21. OKTOBER

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
16.00 Uhr **Schulung zum Krankheitsbild
Demenz** → 3 h | kostenfrei
Aufklärung und Information zur Krank-
heit, zu Kommunikationsmöglichkeiten
und vorhandenen Hilfestrukturen
Eine Anmeldung ist erforderlich.
19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 22. OKTOBER

- 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. OKTOBER

- 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 24. OKTOBER

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

MONTAG 27. OKTOBER

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

14.00 Uhr **Tanztee im Bürgersaal Cossebaude**
Genießen Sie Musik, Tanz und nette Gesellschaft! → 3 h | 10 €
inkl. Kaffeegedeck

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

19.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 28. OKTOBER

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 Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €

16.00 Uhr **Aufbauschulung zum Krankheitsbild** → 3 h | kostenfrei
Demenz
Umgang mit herausfordernden Ver-
haltensweisen und kommunikative
Ansätze
Eine Anmeldung ist erforderlich.

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 29. OKTOBER

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. OKTOBER

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 Landesselbsthilfverband
Sachsen für Osteoporose

VORSCHAU

Hobby-Kreativ Markt

Handarbeiten | Bastelmaterial | Kleidertausch

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.

MITTWOCH, 19. NOVEMBER

14.00 – 17.00 Uhr

im Bürgersaal Cossebaude,
Dresdner Straße 3,
01156 Dresden



Ob liebevoll gestaltetes Kunsthandwerk, selbstgenähte Kleidung oder handgemachte Dekorationen – auf unserem Hobby-Kreativmarkt haben Sie die Gelegenheit, Ihre Werke zu präsentieren und zu verkaufen.

Sie sind kreativ und möchten gern mitmachen?

Anmeldung unter Tel. **0351 45256328**
per E-Mail: friedensstein@asb-dresden.de

***YOGA & ENTSPANNUNGSKURSE**

Information zur Anmeldung erhalten Sie im Begegnungszentrum.



WIR FÜR SIE



**Uta
Fischer**

Leiterin



**Manuela
Stöhr**

Mitarbeiterin



**Hanna
Wagner**

Bereichsleitung



**Unsere Ehren-
amtlichen**

Ihre Veranstaltung in unseren Räumen

Gerne können Sie die barriere-
freien Räumlichkeiten des
ASB-Begegnungs- & Beratungs-
zentrum »Am Friedensstein«
auch für Ihre Feierlichkeiten,
Seminare, Workshops etc.
nutzen.

Die Vermietung kann tageweise
und stundenweise erfolgen.
Inbegriffen sind eine vollausge-
stattete Küche, Toiletten, WLAN
und Leinwand.

Rufen Sie uns an und wir
besprechen gerne alles Weitere
mit Ihnen.

Telefon: 0351 45256328



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
xx@Pixabay (Titel), xxx@
Pixabay, xx@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