

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

MÄRZ '26

24. März
**Kreativ-
Treff**
Osterkörbchen
aus Peddigrohr



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MONTAG 2. MÄRZ

- 10.00 Uhr** „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei
Groschenhefte-Basar
- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 13.30 Uhr** **Mal- & Zeichenzirkel** → 2 h | 3 €
Freies Malen mit Acrylfarben und Stiften
- 17.30 Uhr & 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 3. MÄRZ

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 4. MÄRZ

- 10.00 Uhr** **Treff der Männerwandergruppe** → 3 h
Wanderung durch den Zschonergrund
6 km (3 h) 120 m Aufstieg, leicht
Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum
Dresdner Str. 3
Nähere Informationen erhalten
Sie unter 0351
45256328.
- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag (Schach, Rommé, ...) → 1,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 5. MÄRZ

- 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** Funktionstraining Osteoporose*
- 18.00 Uhr** Funktionstraining Osteoporose*

FREITAG 6. MÄRZ

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

MONTAG 9. MÄRZ

- 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 & 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 10. MÄRZ

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Gemeinsames Bowlingspielen mit der Wii auf der großen Leinwand	→ 2 h 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 11. MÄRZ

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

DONNERSTAG 12. MÄRZ

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €
17.00 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	
18.00 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	

FREITAG 13. MÄRZ

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

MONTAG 16. MÄRZ

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	Modemobil „Mode, die zu Ihnen kommt“ – Modenschau Entdecken Sie die neue Frühjahr- & Sommerkollektion! Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit zu kaufen.	→ 2 h kostenfrei
17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 17. MÄRZ

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Wunschfilm-Nachmittag auf großer Leinwand & in gemütlicher Atmosphäre	→ 2 h 2 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 18. MÄRZ

10.00 Uhr	Seniorenkonferenz Dresden-West Motto „Männer im Blick – gemeinsam älter werden im Dresdner Westen“ Wo: Diakonie Wohn- und Pflegezentrum Dresden Plauen, Coschützer Str. 67, 01187 Dresden	→ 4 h
10.00 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spiclenachmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DONNERSTAG 19. MÄRZ

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Englischtreff (Gesprächskreis)	→ 1 h 2 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €
17.00 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	
18.00 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	

MONTAG 23. MÄRZ

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	ADAC Verkehrsteilnehmerschulung mit Dr. M. Bürger (Rechtsanwalt)	→ 1 h 3 €
17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 24. MÄRZ

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Kreativ-Treff Wir zaubern individuelle Osterkörbchen mit Peddigrohr <i>Anmeldung bis 18.03. erforderlich.</i>	→ 1 h 5 € pro Körbchen
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 25. MÄRZ

10.00 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DONNERSTAG 26. MÄRZ

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €
13.00 Uhr	Kaffeeklatsch in der "Elbklausen" Busausflug Richtung Niederlommatszsch mit Elbe-exklusiv Ute & Rolf Franke	→ ca. 4 h 40 € zzgl. Speisen & Getränke
17.00 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	
18.00 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	

FREITAG 27. MÄRZ

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

MONTAG 30. MÄRZ

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	Neu! Schreib-Workshop mit Anja Plechinger Entdecken Sie die Welt des heilsamen Schreibens. Ob Lebenserinnerungen oder herausfordernde Erlebnisse. Sie erhalten alltagstaugliche Schreibimpulse; Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Neugier und Offenheit.	→ 2 h
17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 31. MÄRZ

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Einladung zum Osterkaffee Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen <i>Um Anmeldung wird gebeten.</i>	→ 2 h 5 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

VORSCHAU

20. APRIL



Herzliche Einladung! Gemeinsamer Ortschafts-Spaziergang

Die Themenreihe „Wo wir zuhause sind“ spaziert im April durch Gohlis!

Von regionalen Kennern erfahren wir Wissenswertes und Unterhaltsames aus der Geschichte und Gegenwart des Ortsteils.

Nähere Informationen erhalten Sie unter 0351 45256328.



*** 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, Magnolienblüte an der Weinbergstraße/Günter Franz (Titel), Gohliser Windmühle in der Wintersonne/Günter Franz (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