

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

JULI '26

14. Juli
13:30 Uhr

Infocafé
Wohnen in einer
Senioren-WG



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MITTWOCH 01. JULI

- 10 & 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 02. JULI

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

FREITAG 03. JULI

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

MONTAG 06. JULI

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

DIENSTAG 07. JULI

- 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** **„Wo wir zu Hause sind“ Dieses Mal geht es nach Ockerwitz.** → 2 h | 5 €
Freuen Sie sich auf einen geführten Spaziergang durch den alten Dorfkern mit anschließender Einkehr zu Kaffee und Kuchen.
Information und Anmeldung unter 0351 45256328
Treffpunkt: Freiwillige Feuerwehr Ockerwitz, Dorfstraße 1d
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 08. JULI

10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

09.30 Uhr **Treff der Männerwandergruppe**
Wanderung durch Saubach- und Regenbachtal → ca. 5 h

12 km;
Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum 175 m Aufstieg; mittelschwer
Dresdner Str. 3,
Hin- & Rückfahrt mit dem Bus 404

*Information und Anmeldung unter
0351 45256328*

17.00 Uhr Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*

18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 09. JULI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

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

17 & 18 Uhr Funktionstraining Osteoporose*

FREITAG 10. JULI

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

MONTAG 13. JULI

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

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

DIENSTAG 14. JULI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

09.30 Uhr Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz → 45 min | 3 €

13.30 Uhr **Infocafé-Thema: Wohnen in einer
Senioren-Wohngemeinschaft** → 1,5 h | 3 €

Viele Seniorinnen und Senioren wünschen sich ein selbstbestimmtes Leben mit mehr Gemeinschaft. Eine WG kann eine interessante Alternative sein.
Zu Gast: André Silbermann

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 15. JULI

10 & 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*

DONNERSTAG 16. JULI

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

FREITAG 17. JULI

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

MONTAG 20. JULI

- 10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
14.00 Uhr **„Kreatives Schreiben – Gemeinsam etwas zu Papier bringen“** → 2 h | kostenfrei
Haben Sie Gedanken oder Geschichten im Kopf, die Sie aufschreiben wollten? In Gesellschaft schreibt es sich oft leichter und mit mehr Freude!
Bitte melden Sie sich an.

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

DIENSTAG 21. JULI

- 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 €
14.00 Uhr **Es war einmal – Bilder aus vergangenen Tagen und unvergesslichen Veranstaltungen.** → 3 h | kostenfrei
Bei einer gemütlichen Bilderschau möchten wir gemeinsam Erinnerungen aufleben lassen, Geschichten austauschen und besondere Momente noch einmal erleben. Freuen Sie sich auf einen geselligen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

- 17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg
19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 22. JULI

- 10 & 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 23. JULI

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

FREITAG 24. JULI

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

MONTAG 27. JULI

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

DIENSTAG 28. JULI

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
09.30 Uhr Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz → 45 min | 3 €
13.30 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
14.15 Uhr Spielenachmittag (Schach, Rommé,...) → 1,5 h | 2 €
17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg
19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 29. JULI

- 17.00 Uhr Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*
18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 30. JULI

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

FREITAG 31. JULI

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

VORSCHAU

17. AUGUST | 13.30 UHR

Spaziergang durch Gohlis

Die Themenreihe „Wo wir zu Hause sind“ lädt dazu ein, die Ortsteile unserer näheren Umgebung kennenzulernen.



Nachdem der ursprünglich für April geplante Spaziergang durch Gohlis aufgrund des Regens ausfallen musste, freuen wir uns, diesen nun nachholen zu können.

Erleben Sie einen geführten Spaziergang mit Wolfgang Schütze durch den historischen Dorfkern mit interessanten Einblicken in die Geschichte des Ortes.

Im Anschluss lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen im ASB-Begegnungszentrum gemütlich ausklingen.

Treffpunkt: Dorfplatz Gohlis, Dorfstraße 19

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis zum 12.08.26 an.



* 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,
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