

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

FEBRUAR '26

NEU
Männerwander-
gruppe
ab 04.02.26



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MONTAG 2. FEBRUAR

- 10.00 Uhr** „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei
Groschenhefte-Basar
- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 3. FEBRUAR

- 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. FEBRUAR

- 10.00 Uhr** **Treff der Männerwandergruppe** → 2 – 3 h
Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum
Dresdner Str. 3
Wo geht es hin: Zur Aussicht Albrechts-
höhe und zurück über den Rausch-
grund; 5 km (2-3 h); 140 m Aufstieg;
leicht
*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 → 1,5 h | 2 €
(Schach, Rommé, Rummikub)
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 5. FEBRUAR

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

FREITAG 6. FEBRUAR

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

MONTAG 9. FEBRUAR

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

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

19.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 10. FEBRUAR

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 **Mal- & Zeichenzirkel** → 2 h | 3 €
Freies Malen mit Acrylfarben und Stiften

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 11. FEBRUAR

10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik → **entfällt**

13.30 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

14.15 Uhr Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
(Schach, Rommé, Rummikub)

17.00 Uhr Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*

18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 12. FEBRUAR

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. FEBRUAR

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

MONTAG 16. FEBRUAR

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **„Bunte Farben und Pailletten“** → 2 h | 3 €
Alles, was glänzt und leuchtet!
Einladung zur Faschingsfeier mit Frieder und Matthias.
Es erwartet Sie ein angenehmer Nachmittag mit Musik, kleinen Köstlichkeiten und guter Gesellschaft.
Bitte melden Sie sich bis 05.02.an.
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

DIENSTAG 17. FEBRUAR

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** **Gedächtnisspiele – trainiere dein Gedächtnis und hab Spaß dabei!** → 1,5 h | 3 €
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 18. FEBRUAR

- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 13.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag (Schach, Rommé, Rummikub) → 1,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 19. FEBRUAR

- 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 20. FEBRUAR

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

MONTAG 23. FEBRUAR

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 24. FEBRUAR

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	Abenteuer-Radreise Australien Der Weltenbummler Harald Lasch präsentiert im 2. Teil seines Multimedia-Vortrags Eindrücke, Erfahrungen und Bildmaterial seiner Radreise durch Australien. <i>Der 3. Teil findet am 13.04. 14 Uhr statt.</i>	→ 2 h 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 25. FEBRUAR

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

DONNERSTAG 26. FEBRUAR

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

FREITAG 27. FEBRUAR

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

VORSCHAU

30. MÄRZ | 14 Uhr



Neu!!!

Schreib-Workshop mit Anja Plechinger

In diesem Workshop gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise in die Welt des heilsamen Schreibens. Ob Sie Erinnerungen an Ihr Leben festhalten möchten und nicht wissen, wie und wo Sie am besten beginnen, oder ob Sie sich herausfordernde Erlebnisse von der Seele schreiben möchten – Frau Plechinger zeigt Ihnen, wie das gut gelingen kann. Sie erhalten spannende Schreibimpulse, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Entscheidend sind allein Ihre Neugier und Ihre Offenheit für das Schreiben.

Wir bitten um vorherige Anmeldung.



*** 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, Hermann Traub@Pixabay (Titel), Deborah Hudson@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