

Begegnungs- und Beratungs-  
zentrum »Am Friedensstein«  
in Cossebaude



# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

FEBRUAR '26



**NEU**  
Männerwander-  
gruppe  
ab 04.02.26

KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

## MONTAG 2. FEBRUAR

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

## DIENSTAG 3. FEBRUAR

<b>09.30 Uhr</b>	Frauengymnastik	→ 1 h   3 €
<b>17.30 Uhr</b>	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
<b>19.30 Uhr</b>	Yoga mit Frau Lenz*	

## MITTWOCH 4. FEBRUAR

<b>10.00 Uhr</b>	<b>Treff der Männerwandergruppe</b>	→ 2 – 3 h
<u>Treffpunkt:</u> ASB-Begegnungszentrum Dresdner Str. 3		
<u>Wo geht es hin:</u> Zur Aussicht Albrechts- höhe und zurück über den Rausch- grund; 5 km (2-3 h); 140 m Aufstieg; leicht		
<u>Nähere Informationen erhalten Sie unter</u> 0351 45256328.		

<b>10.00 Uhr</b>	Seniorensitzgymnastik	→ 45 min   3 €
<b>13.30 Uhr</b>	Seniorensitzgymnastik	→ 45 min   3 €
<b>14.15 Uhr</b>	Spieldienachmittag (Schach, Rommé, Rummikub)	→ 1,5 h   2 €
<b>17.00 Uhr</b>	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
<b>18.30 Uhr</b>	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

## DONNERSTAG 5. FEBRUAR

<b>09.30 Uhr</b>	Frauengymnastik	→ 1 h   3 €
<b>13.00 Uhr</b>	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h   2 €
<b>15.00 Uhr</b>	Treff der Angehörigengruppe Demenz	→ 1,5 h   kostenfrei
<b>17.00 Uhr</b>	Funktionstraining Osteoporose*	
<b>18.00 Uhr</b>	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 (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 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	<b>„Bunte Farben und Pailletten“ Alles, was glänzt und leuchtet!</b>  <b>Einladung zur Faschingsfeier mit Frieder und Matthias.</b>  Es erwartet Sie ein angenehmer Nachmittag mit Musik, kleinen Köstlichkeiten und guter Gesellschaft.  <i>Bitte melden Sie sich bis 05.02.an.</i>	→ 2 h   3 €
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	<b>Gedächtnisspiele – trainiere dein Gedächtnis und hab Spaß dabei!</b>	→ 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**

<b>10.00 Uhr</b>	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h   kostenfrei
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Tanztee im Bürgersaal Cossebaude</b> Genießen Sie Musik, Tanz und nette Gesellschaft!	→ 3 h   10 € inkl. Kaffeegedeck
<b>17.30 Uhr</b>	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
<b>19.30 Uhr</b>	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
<b>DIENSTAG 24. FEBRUAR</b>		
<b>09.30 Uhr</b>	Frauengymnastik	→ 1 h   3 €
<b>10.00 Uhr</b>	Smartphone-Sprechstunde Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h   3 €

<b>14.00 Uhr</b>	<b>Abenteuer-Radreise Australien</b> Der Weltenbummler Harald Lasch präsentiert im 2. Teil seines Multimedia-Vortrags Eindrücke, Erfahrungen und Bildmaterial seiner Radreise durch Australien.	→ 2 h   3 €
<i>Der 3. Teil findet am 13.04. 14 Uhr statt.</i>		

<b>17.30 Uhr</b>	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg
<b>19.30 Uhr</b>	Yoga mit Frau Lenz*

**MITTWOCH 25. FEBRUAR**

<b>10.00 Uhr</b>	Seniorensitzgymnastik	→ 45 min   3 €
<b>17.00 Uhr</b>	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
<b>18.30 Uhr</b>	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

**DONNERSTAG 26. FEBRUAR**

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

**FREITAG 27. FEBRUAR**

<b>09.30 Uhr</b>	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](http://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](mailto:friedensstein@asb-dresden.de)  
[www.asb-dresden-kamenz.de/am-friedensstein](http://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](http://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.  
Dresden.