

**Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«**  
in Cossebaude



# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

JUNI '25

13.30 Uhr  
02.06.2025

**Pfingst-  
konzert**

mit der Geigerin  
Katrin Wettin



**KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!**

## MONTAG 2. JUNI

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 13.30 Uhr** **Pfingstkonzert** → 2 h | 5€  
**"Quer durch die Jahrhunderte"** inkl. Kaffee & Kuchen
- Die Geigerin Katrin Wettin entführt Sie auf eine musikalische Reise durch die Jahrhunderte. Lassen Sie sich von der Musik verzaubern, träumen Sie sich vom Alltag weg und verbringen Sie mit uns einen gemeinsamen Nachmittag mit viel Spaß, guter Unterhaltung und netten Gesprächen.
- Eine Anmeldung ist erforderlich.*
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 3. JUNI

- 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 4. JUNI

- 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 5. JUNI

- 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** Beweglicher durch Funktionstraining\* mit dem Landesselbsthilfeverband Sachsen für Osteoporose

## FREITAG 6. JUNI

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

## MONTAG 9. JUNI

Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag!

## DIENSTAG 10. JUNI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.30 Uhr **„Um die Ecke gedacht“  
Gedächtnistraining** → 1,5 h | 3 €

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 11. JUNI

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 12. JUNI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

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

17.00 Uhr Beweglicher durch Funktionstraining\*  
mit dem Landesselbsthilfverband  
Sachsen für Osteoporose

## FREITAG 13. JUNI

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

## MONTAG 16. JUNI

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

09.30 Uhr **Einladung zum gemeinsamen  
Zoo-Besuch**

Begleiten Sie uns auf einen  
entspannten Tag im Dresdner Zoo.

*Nähere Informationen erhalten Sie  
bei der Anmeldung bis spätestens  
12.06.2025.*

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 17. JUNI

**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.

**19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 18. JUNI

**10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik entfällt

**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 19. JUNI

**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 20. JUNI

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

## MONTAG 23. JUNI

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

**14.00 Uhr** **Tanztee im Bürgersaal Cossebaude** → 3 h | 10 €  
inkl. Kaffee-  
gedeck

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

## DIENSTAG 24. JUNI

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr Spielenachmittag → 1,5 h | 2 €
- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 25. JUNI

- 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 26. JUNI

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
- 
- 13.30 Uhr **Kaffeeklatsch im Elbcafé  
Richter** → 2 h | 3 €
- Busausflug Richtung Merschwitz mit  
Elbe-exklusiv Ute & Rolf Franke
- 17.00 Uhr Beweglicher durch Funktionstraining\*  
mit dem Landesselbsthilfverband  
Sachsen für Osteoporose

## FREITAG 27. JUNI

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

## MONTAG 28. JUNI

- 10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 
- 13.30 Uhr **„Halbzeit“ Plaudercafé** → 2 h | 3 €
- Wir laden Sie herzlich ein, bei Kaffee  
und Kuchen einen kleinen Bilderrück-  
blick auf unsere vergangenen Veran-  
staltungen zu genießen.
- Eine Anmeldung ist erforderlich.*
- 17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg

# VORSCHAU AUF AUGUST

19. AUGUST | 14 Uhr



## Island-Abenteuer: Eine Reise um die Insel

Herr Bartels lädt Sie herzlich zu seinem Lichtbildervortrag über seine Reise nach Island ein. Erleben Sie die atemberaubende Landschaft und die einzigartigen Sehenswürdigkeiten der Insel.

Wir freuen uns auf seinen Reisebericht!



## \*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](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

## **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)

### **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](http://www.asb-dresden-kamenz.de)

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH  
[poppy@Pixabay](mailto:poppy@Pixabay) (Titel),  
[Laurette Chapuis@Pixabay](mailto:Laurette.Chapuis@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