

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

AUGUST '26

10. August
14 Uhr

LeseCafé

Der Baum, der alles
gesehen hat.

KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MONTAG 03. AUGUST

10.00 Uhr	„Ausleihen & Tauschen“ Groschenhefte Basar	→ 2 h kostenfrei
10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	Lichtbildervortrag Indien Reisebericht mit beeindruckenden Bildern von Peter Bartels Tauchen Sie ein in die kulturelle Vielfalt und die atemberaubenden Landschaften dieses einzigartigen Landes.	→ 1,5 h 3 €
17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 04. AUGUST

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfkлуб Mobschatz	→ 45 min 3 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 05. AUGUST

10.00 Uhr	Treff der Männerwandergruppe Architektur & Natur: Weißer Hirsch-Dresdner Heide-Elbschlösser Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum Dresdner Str. 3, mit Bus zum Körnerplatz, Rückfahrt mit Bahn 11 (Elbschlösser) <i>Information und Anmeldung unter 0351 45256328</i>	7 km; leicht
13.30 Uhr	Seniorenstuhlgymnastik	→ 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 06. AUGUST

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 1,5 h 2 €
15.00 Uhr	Treff der Angehörigengruppe Demenz <i>Eine Anmeldung ist erforderlich.</i>	→ 1,5 h kostenfrei
17 & 18 Uhr	Funktionstraining Osteoporose*	

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

FREITAG 07. AUGUST

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

MONTAG 10. AUGUST

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

14.00 Uhr **Lese-Café: Der Baum, der alles** → 2 h | 3 €

gesehen hat

Liebe, Krieg, Hochwasser, Freude und Abschied – ein alter Baum am Elbufer erzählt von den Menschen und Ereignissen, die sich in seinem Schatten abgespielt haben. Eine berührende Lesung zum Zuhören, Erinnern und Staunen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die Autorin Annekatrin Reichelt aus Gohlis liest aus ihrem Buch über einen Baum, der noch heute am Ufer in Gohlis steht.

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

DIENSTAG 11. AUGUST

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

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

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 12. AUGUST

17.00 Uhr Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*

18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*

DONNERSTAG 13. AUGUST

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

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

17 & 18 Uhr Funktionstraining Osteoporose*

FREITAG 14. AUGUST

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

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

MONTAG 17. AUGUST

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	„Wo wir zu Hause sind“ Freuen Sie sich auf einen geführten Spaziergang mit Wolfgang Schütze durch den historischen Dorfkern mit interessanten Einblicken in die Geschichte des Ortes Gohlis . Im Anschluss lassen wir den Nachmittag bei Kaffee & Kuchen im ASB-Begegnungszentrum gemütlich ausklingen. Treffpunkt: Dorfplatz Gohlis, Dorfstr. 19	→ 3 h 5 € inkl. Kaffee- gedeck <i>Bitte melden Sie sich bis 12.08.26 an.</i>
17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 18. AUGUST

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	Seniorenstutzgymnastik	→ 45 min 3 €
14.15 Uhr	Spielemachmittag (Schach, Rommé,...)	→ 1,5 h 2 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 19. AUGUST

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

DONNERSTAG 20. AUGUST

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

FREITAG 21. AUGUST

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

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

MONTAG 24. AUGUST

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 & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 25. AUGUST

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstutzgymnastik	→ 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 26. AUGUST

10.00 Uhr	Seniorenstutzgymnastik	→ 45 min 3 €
14.00 Uhr	„Kreatives Schreiben – Gemeinsam etwas zu Papier bringen“ Haben Sie Gedanken oder Geschichten im Kopf, die Sie aufschreiben wollen? In Gesellschaft schreibt es sich oft leichter und mit mehr Freude!	→ 3 h 10 € inkl. Kaffeegedeck Eine Anmeldung ist erforderlich.
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DONNERSTAG 27. AUGUST

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

FREITAG 28. AUGUST

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

MONTAG 31. AUGUST

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
13.30 Uhr	Gedächtnisspiele: Trainiere dein Gedächtnis und hab Spaß dabei!	→ 1,5 h 3 €
17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

UNSERE VERANSTALTUNGEN ZUM THEMA "DEMENZ" IM SEPTEMBER

01. SEPTEMBER | 16 – 19 UHR

Demenz verstehen und begleiten

Schulung zum Krankheitsbild Demenz

Einführung in das Krankheitsbild Demenz mit Informationen zu Ursachen, Symptomen und Verlauf. Darüber hinaus werden Kommunikationsstrategien im Umgang mit Menschen mit Demenz sowie verfügbare Beratungs- und Unterstützungsangebote vorgestellt.

08. SEPTEMBER | 16 – 19 UHR

Demenz – Vertiefung im Umgang mit herausfordernden Situationen

Aufbauschulung zum Krankheitsbild Demenz

Erweiterung des Fachwissens zu Demenzerkrankungen, Erkennen und Verstehen herausfordernder Verhaltensweisen sowie Vermittlung praxisnaher kommunikativer Ansätze für den Betreuungsalltag.

21. SEPTEMBER | 14:30 UHR

Heilsames Schreiben

Schreiben als Halt – Kraft finden im Alltag mit Demenz

Wenn ein geliebter Mensch an Demenz erkrankt, entstehen oft belastende Gefühle. In diesem Workshop lernen Sie heilsames Schreiben als Weg zu mehr Klarheit, Selbstfürsorge und innerer Stärke kennen. Mit einfachen Übungen schaffen Sie Raum für Ihre Gedanken und Gefühle – und finden neue Kraft im Umgang mit dem Alltag.

22. SEPTEMBER | 15 UHR

Logopädie bei Demenz

Erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen, wie eine logopädische Therapie bei Demenz unterstützen kann.

Die Logopädin Frau Thorwirth erläutert u. a. wie eine ressourcenorientierte Kommunikation gelingen kann, wie man mit Schluckstörungen umgeht und sensibel auf veränderte Essgewohnheiten reagieren kann.



* 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,
nagamushi studio ©AdobeStock (Vorschau),
Great Brut Here©AdobeStock (Titel)

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