

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

OKTOBER '26



6.10.2026

Weinfest

13.30 Uhr

KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

DONNERSTAG 01. OKTOBER

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

FREITAG 02. OKTOBER

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

MONTAG 05. OKTOBER

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

DIENSTAG 06. OKTOBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Weinfest „Alleweil ein wenig lustig“ zu Gast ist Hans Spielmann & Gespielin Ein Liedernachmittag zum Zuhören und Mitsingen von Volks- und Stim- mungsliedern. <i>Eine Anmeldung ist erforderlich.</i>	→ 2,5 h 5 €
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 07. OKTOBER

10.00 Uhr	Seniorenstutzgymnastik	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstutzgymnastik	→ 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 08. OKTOBER

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

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

FREITAG 09. OKTOBER

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

MONTAG 12. OKTOBER

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, Erinnerungen oder Geschichten, die Sie gerne aufschreiben möchten?
In unserer Schreibgruppe können Sie in geselliger Runde schreiben, sich inspirieren lassen und Freude am kreativen Schreiben entdecken.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

DIENSTAG 13. OKTOBER

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 14. OKTOBER

x Seniorensitzgymnastik → **entfällt**

10.00 Uhr **Treff der Männerwandergruppe** → 10 km (4 h)

Wo geht es hin: Weinbergwanderung rund um Neucoswig mit Besuch des Weinguts Matyas

Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum
Dresdner Str. 3

Anreise und Rückfahrt: mit der
Regionalbahn bis Naundorf

Informationen &
Anmeldung unter
0351 45 25 63 28.

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

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

DONNERSTAG 15. OKTOBER

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

FREITAG 16. OKTOBER

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

MONTAG 19. OKTOBER

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

14.00 Uhr	Modemobil „Mode die zu Ihnen kommt“	→ 2 h kostenfrei
-----------	--	--------------------

Entdecken Sie die neue Herbst- & Winterkollektion auf unserer Modenschau!

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Ihre Lieblingsstücke direkt zu kaufen.

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

DIENSTAG 20. OKTOBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
-----------	-----------------	-------------

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

13.30 Uhr	„Wo wir zu Hause sind“– Mobschatz	→ 3 h 5 € inkl. Kaffeedeck
-----------	--	---------------------------------

Freuen Sie sich auf einen geführten Spaziergang durch Mobschatz mit interessanten Einblicken in die Geschichte des Ortes. Im Anschluss lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen im Dorfklub Mobschatz gemütlich ausklingen.

Treffpunkt: Altmobschatz 14

(Dorfplatz), 01156 Dresden

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis zum 16.10.26 an.

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

19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	
-----------	---------------------	--

MITTWOCH 21. OKTOBER

10.00 Uhr	Seniorenstuhlgymnastik	→ 45 min 3 €
-----------	------------------------	----------------

17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
-----------	-------------------------------	--

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

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

DONNERSTAG 22. OKTOBER

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

FREITAG 23. OKTOBER

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

MONTAG 26. OKTOBER

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	Tanztee unter dem Motto "Oktoberfest" im Bürgersaal Cossebaude Genießen Sie Musik, Tanz und nette Gesellschaft!	→ 3 h 10 € inkl. Kaffeegedeck
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 27. OKTOBER

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min 3 €
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 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 28. OKTOBER

x	Seniorenstzgyrnastik	→ entfällt
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DONNERSTAG 29. OKTOBER

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

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

VORSCHAU

Hobby-Kreativ Markt

Handarbeiten | Bastelmaterial | Kleidertausch

Zeigen Sie Ihre Talente und entdecken Sie neue Inspirationen!

Wir laden alle kreativen Köpfe herzlich dazu ein, an unserem Markt teilzunehmen und ihre Leidenschaft mit anderen zu teilen.

MITTWOCH, 18. NOVEMBER

14.00 – 17.00 Uhr

im Bürgersaal Cossebaude,
Dresdner Straße 3,
01156 Dresden



Ob liebevoll gestaltetes Kunsthandwerk, selbstgenähte Kleidung oder handgemachte Dekorationen – auf unserem Hobby- Kreativmarkt haben Sie die Gelegenheit, Ihre Werke zu präsentieren und zu verkaufen.

Sie sind kreativ und möchten gern mitmachen?

Anmeldung unter Tel. **0351 45256328**
per E-Mail: friedensstein@asb-dresden.de



*** 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,
Michaela@Pixabay (Vorschau),
JillWellington@Pixabay (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