

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

SEPTEMBER '25



16.09.2025

Weinfest
mit Frieder &
Matthias

KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MONTAG 1. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei
Groschenhefte Basar
- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 13.30 Uhr** **„Um die Ecke gedacht“** → 1,5 h | 3 €
Gedächtnistraining
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 2. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** **Mal- & Zeichenzirkel** → 2 h | 3 €
Freies Malen mit Acrylfarben und Stiften
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 3. SEPTEMBER

- 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 4. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Treff der Skatspieler → 1,5 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 5. SEPTEMBER

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

MONTAG 8. SEPTEMBER

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

DIENSTAG 9. SEPTEMBER

- 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 10. SEPTEMBER

- 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 11. SEPTEMBER

- 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 12. SEPTEMBER

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

MONTAG 15. SEPTEMBER

- 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 16. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

- 13.30 Uhr **Musikalisches Weinfest** → 2,5 h | 10 €

Wir wünschen viel Spaß, gute Unterhaltung und nette Gespräche in geselliger Runde.

- ▷ 14.30 Uhr Live-Musik mit Frieder & Matthias
- ▷ Für das leibliche Wohl ist gesorgt

Eine vorherige Anmeldung bis zum 10.09.2025 ist erforderlich.

- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 17. SEPTEMBER

- 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 18. SEPTEMBER

- 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 19. SEPTEMBER

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

MONTAG 22. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** ADAC Verkehrsteilnehmerschulung → 1 h | 3 €

- 16.00 Uhr** **Die Tagespflege als Entlastungsmöglichkeit für pflegende Angehörige** → 2 h | kostenfrei

Lernen Sie die Räumlichkeiten der ASB-Tagespflege kennen und kommen Sie ins Gespräch mit den Kolleginnen der Seniorenberatung Cossebaude/Briesnitz.

Treffpunkt: Tagespflege Cossebaude
Dresdner Straße 45, 01156 Dresden

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

Unser
Angebot zur
Woche der
Demenz

DIENSTAG 23. SEPTEMBER

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

MITTWOCH 24. SEPTEMBER

10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

15.00 Uhr **Gut erholt durch richtigen Schlaf** → 2 h | kostenfrei

Schlechter oder ungenügender Schlaf kann nicht nur das Wohlbefinden stark beeinträchtigen, sondern auch zu gesundheitlichen Problemen führen.

Frau Stosch vom Verein zur Selbsthilfe Schlafapnoe/Schlafstörungen e.V. erläutert Ihnen, was Schlafstörungen sind und was Sie selbst für einen erholsamen Schlaf tun können.

Unser
Angebot zur
Woche der
Demenz

17.00 Uhr Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*

18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 25. SEPTEMBER

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 26. SEPTEMBER

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

MONTAG 29. SEPTEMBER

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.

Eine Anmeldung zur besseren Planung ist bis 25.09.2025 erforderlich.

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

19.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 30. SEPTEMBER

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*

VORSCHAU



13. OKTOBER | 14 Uhr

Tibet – Das Dach der Welt

Entdecken Sie die atemberaubende Schönheit.

Herr Bartels berichtet über seine Tibet-Reise.



27. OKTOBER | 14 – 17 UHR

Tanztee im Bürgeraal Cossebaude

Genießen Sie Musik, Tanz und nette Gesellschaft!

Eine Anmeldung bis 21.10.2025 ist erforderlich.



**JEDEN
WOCHENTAG**

**12.00 – 13.00 Uhr
gemeinsamer
Mittagstisch**

*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
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

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

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH
Jill Wellington@Pixabay (Titel), Melanie@
Pixabay, BrigitteWerner@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