

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

JULI '25

16.07.2025
**Kräuter-
spaziergang**
13.30 Uhr



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

DIENSTAG 1. JULI

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 2. JULI

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 3. JULI

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 4. JULI

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

MONTAG 7. JULI

10.00 Uhr „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei
Groschenhefte Basar

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

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 8. JULI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.30 Uhr **Kreativ-Treff: Der Fantasie freien Lauf lassen!** → 2 h | 3 €

Jeder darf kreativ werden und sein eigenes Projekt umsetzen, zum Beispiel ein individuelles Platzdeckchen gestalten.

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 9. JULI

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 10. JULI

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 Landesselbsthilfeverband Sachsen für Osteoporose

FREITAG 11. JULI

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

MONTAG 14. JULI

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

13.30 Uhr **Gedächtnisspiele: Von Bingo bis Zungenbrecher - Trainieren Sie spielend Ihr Gedächtnis.** → 1,5 h | 3 €

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

DIENSTAG 15. JULI

- 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 16. JULI

- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 13.30 Uhr** **Kräuterspaziergang: Sammeln Sie Ihre eigene Hausapotheke für den Winter** → 2 h | kostenfrei
Kommen Sie mit auf einen Kräuterspaziergang und entdecken Sie die Vielfalt der Heilpflanzen!
Wir binden gemeinsam einen Kräuteraustraus als Hausapotheke für den Winter.
Eine Anmeldung bis 11.07.2025 ist erforderlich.
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

DONNERSTAG 17. JULI

- 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 18. JULI

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

MONTAG 21. JULI

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg

DIENSTAG 22. JULI

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

MITTWOCH 23. JULI

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

DONNERSTAG 24. JULI

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €

FREITAG 25. JULI

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

MONTAG 28. JULI

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 29. JULI

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
19.30 Uhr	Yoga mit Frau Lenz*	

MITTWOCH 30. JULI

x	Seniorenstzgyrnastik	→ entfällt
13.30 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 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 31. JULI

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Treff der Skatspieler	→ 2,5 h 2 €

VORSCHAU

11. AUGUST | 14 Uhr



Infoveranstaltung:

"SICHER LEBEN, SICHER ZU HAUSE"

Jan Voigtländer, Fachberater Zentrale Dienste von der Polizeidirektion Dresden, informiert Sie zum Thema.

Es gibt Bereiche und Situationen, in denen ältere Menschen Risiken ausgesetzt sind, und zwar dort, wo sie es so gar nicht erwarten: an der Haus- oder Wohnungstür, in der eigenen Wohnung und auch am Telefon. Doch: Sie können sich vor vielen Gefahren schützen! Das ist nicht schwer, da immer wieder ähnliche Tricks angewendet werden. Wenn Sie diese kennen, sind Sie gut gewappnet. Diese Veranstaltung unterstützt Sie dabei!

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich unter 0351/45256328 an.



*YOGA & ENTSPANNUNGSKURSE

Information zur Anmeldung erhalten Sie im Begegnungszentrum.



WIR FÜR SIE



**Uta
Fischer**

Leiterin



**Manuela
Stöhr**

Mitarbeiterin



**Hanna
Wagner**

Bereichsleitung



**Unsere Ehren-
amtlichen**

RÜCKBLICK

Pfingstkonzert mit Katrin Wettin



Ein Geigenkonzert? Wie kommen denn die Organisatorinnen auf diese Idee! Nicht jeder mag das Instrument und doch kamen zahlreiche Besucher und Besucherinnen an diesem Montag voller Erwartung und Vorfreude in den Bürgersaal. Schon bei Kaffee und leckerem Kuchen war die Stimmung gut und gespannt warteten wir auf die Künstlerin Katrin Wettin.

Sie baute Ihre Technik auf, und los ging es. Und zwar nicht mit Violinkonzert Nr. soundso sondern mit "What a wonderful world". Und spätestens da war klar, es konnte nur ein

fantastischer Nachmittag werden.

In einer sehr sympathischen Art stellte Frau Wettin sich und ihre Musik vor, erzählte, wie sie auf die Ideen zu ihren Konzerten kam und spielte Stücke aus ihren verschiedenen Programmen.

Am Ende stellte sie uns noch Stücke aus ihrem neuen Programm "Von Bach bis AC/DC" vor und endete mit City "Am Fenster". Die humorvoll angekündigte Zugabe "Highway to Hell" gefiel auch den Ü-70igern ausgesprochen gut.

Applaus, Applaus, Applaus! Wer braucht schon David Garrett, wenn wir Frau Wettin haben können.

Zum Abschied haben viele die Gelegenheit zu einem persönlichen Dankeschön genutzt und wir wurden mehrfach eindringlich gebeten, Frau Wettin unbedingt bald wieder einzuladen.

von Petra Thie



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
Mary Berg@Pixabay (Titel),
Jan Voigtländer (Vorschau), Petra Thie (Rückblick)

Zum digitalen
Monatsprogramm
Änderungen vorbehalten



**Bitte melden Sie sich für jede
Veranstaltung an.**

