

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

MÄRZ '25

03. März 2025

**Faschings-
feier**

13.30 Uhr

KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

MONTAG 3. MÄRZ

- 10.00 Uhr** „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei
Groschenhefte-Basar
- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
-
- 13.30 Uhr** **„Ganz großes Kino“** → 2 h | 3 €
Faschingsfeier mit Entertainer
Hans Huth
Verblüffung & Begeisterung garantiert!
Bitte melden sie sich rechtzeitig an.
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 4. MÄRZ

- 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 5. MÄRZ

- 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 6. MÄRZ

- 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 7. MÄRZ

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

MONTAG 10. MÄRZ

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

14.00 Uhr **Modemobil** → 2 h | kostenfrei

„Mode die zu Ihnen kommt“

Modepräsentation und Verkauf im
Bürgersaal Cossebaude

Frau Bäs stellt die neue Frühjahr- und
Sommerkollektion vor.

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 11. MÄRZ

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.30 Uhr **Mal- & Zeichenzirkel** → 2 h | 3 €

Freies Malen mit Acrylfarben & Stiften

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 12. MÄRZ

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 13. MÄRZ

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 14. MÄRZ

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

MONTAG 17. MÄRZ

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 13.30 Uhr** **gemeinsames Bowlingspielen** → 2 h | 3 €
mit der Wii auf der großen Leinwand
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 18. MÄRZ

- 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** **Gedächtnisspiele** → 1,5 h | 3 €
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 19. MÄRZ

- 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 20. MÄRZ

- 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 Landesselbsthilfverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 21. MÄRZ

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

MONTAG 24. MÄRZ

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

DIENSTAG 25. MÄRZ

- 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 26. MÄRZ

- 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 27. MÄRZ

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
13.00 Uhr **Kaffeeklatsch im Café Schönbach** → ca. 3 h | 36 €
Busausflug nach Bad Gottleuba –
Berggießhübel mit Elbe-exklusiv
Ute & Rolf Franke
13.00 Uhr Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
17.00 Uhr Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfeverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 28. MÄRZ

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

MONTAG 24. MÄRZ

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
14.00 Uhr **ADAC Verkehrsteilnehmerschulung** → 1 h | 3 €
17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

TIPPS & VORSCHAU



07. APRIL | 14.00 Uhr

Abenteuer- Radreise vom Jangtse zum Baikal

Reisebericht in Bildern Teil 2
von H. Lasch



14. APRIL | 10 - 12 Uhr

gemeinsames Frühstück

Freuen Sie sich auf einen geselligen Vormittag, nette Gespräche und einen köstlichen Start in den Tag.

5 € inkl. Speisen & Getränke

→ Eine Anmeldung bis zum 10. April ist erforderlich.



*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
Barbara@Pixabay (Titel)
Sasin Tipchai@Pixabay, Tony Flood@Pixabay (Vorschau)

Zum digitalen
Monatsprogramm
Änderungen vorbehalten



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

