

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«  
in Cossebaude



# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

JUNI '26

10. Juni  
14 Uhr  
„Wo wir zu  
Hause sind“  
Oberwartha,  
geführten Spaziergang



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

## MONTAG 01. JUNI

- 10.00 Uhr** „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei  
Groschenhefte Basar
- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 13.30 Uhr** **Mal- & Zeichenzirkel** → 2 h | 3 €  
Freies Malen mit Acrylfarben & Stiften
- 17.30 Uhr & 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 02. JUNI

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 09.30 Uhr** Sitzgymnastik im Dorfkclub Mobschatz → 45 min | 3 €
- 13.30 Uhr** **Gedächtnisspiele** – trainiere dein Gedächtnis und hab Spaß dabei! → 1,5 h | 3 €
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 03. JUNI

- 10.00 Uhr** **Treff der Männerwandergruppe** Anmeldung unter 0351 452 563 28  
Zur Aussicht Albrechtshöhe und zurück über den Rauschgrund  
*5 km (2-3 h) 140 m Aufstieg, leicht*  
Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum  
Dresdner Str. 3
- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 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

## DONNERSTAG 04. JUNI

- 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  
*Eine Anmeldung ist erforderlich.*
- 17 & 18 Uhr** Funktionstraining Osteoporose\*

## FREITAG 05. JUNI

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

## MONTAG 08. JUNI

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung** → 1 h | 3 €  
mit Herrn Dr. M. Bürger (Rechtsanwalt)
- 17.30 Uhr & 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 09. JUNI

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	Seniorenstzgyrnastik	→ 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 10. JUNI

<b>x</b>	Seniorenstzgyrnastik	→ entfällt
14.00 Uhr	<b>„Wo wir zu Hause sind“ Dieses Mal geht es nach Oberwartha.</b>	→ 3 h   2 €
	Freuen Sie sich auf einen geführten Spaziergang durch den alten Dorfkern mit anschließender Einkehr zu Kaffee und Kuchen im Kulturraum Oberwartha.	
	Treffpunkt: Bushaltestelle Friedensplatz 2	
	<i>Bitte melden Sie sich an.</i>	
17.00 Uhr	Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg*	
18.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

## DONNERSTAG 11. JUNI

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

## FREITAG 12. JUNI

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

## MONTAG 15. JUNI

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h   kostenfrei
14.00 Uhr	<b>Infocafé – Wie schütze ich mich vor Betrügnern?</b>	→ 1,5 h   kostenfrei
	Zu Gast ist der Bürgerpolizist von Cossebaude, Herr Klarhöfer (Polizeihauptmeister). Er informiert mit seiner Kollegin, Frau Bernhart über aktuelle Betrugsmaschen und gibt Tipps, wie man sich im Alltag davor schützen kann. Anschließend steht er für Fragen und Gespräche zur Verfügung.	
17.30 Uhr & 19.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

## DIENSTAG 16. JUNI

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 09.30 Uhr Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz → 45 min | 3 €
- 14.00 Uhr **Kreativtreff – Kreativ sein nach Lust und Laune** → 1,5 h | 3 €  
Gestalten Sie individuelle Platzdecken/Karten mit getrockneten Blumen.
- 17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 17. JUNI

- 10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 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

## DONNERSTAG 18. JUNI

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

## FREITAG 19. JUNI

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

## MONTAG 22. JUNI

- 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 im Kopf, die Sie schon lange Mal aufschreiben wollten? In Gesellschaft schreibt es sich oft leichter und mit mehr Freude!  
Wir laden Sie herzlich zu unserer neuen Schreibgruppe ein.  
*Bitte melden Sie sich an.*
- 17.30 Uhr & 19.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 23. JUNI

09.30 Uhr	Frauengymnastik	→ 1 h   3 €
09.30 Uhr	Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz	→ 45 min   3 €
10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h   3 €
13.30 Uhr	Seniorenstz gymnastik	→ 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 24. JUNI

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

## DONNERSTAG 25. JUNI

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

## MONTAG 29. JUNI

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h   kostenfrei
14.00 Uhr	<b>Tanztee im Bürgersaal Cossebaude</b> 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 30. JUNI

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*	

# VORSCHAU

14. JULI | 13.30 UHR



## Infocafé: Wohnen in einer Wohngemeinschaft

**Gemeinsam statt einsam – neue Wege im Alter entdecken!**

Viele Seniorinnen und Senioren wünschen sich ein selbstbestimmtes Leben mit mehr Gemeinschaft.

Eine Wohngemeinschaft kann hierfür eine interessante Alternative sein.

### Das erwartet Sie:

- Informationen rund um das Leben in einer Senioren-WG
- Vorteile und mögliche Herausforderungen
- Einblicke aus der Praxis

➔ **Zu Gast:** André Silbermann: Er berichtet von seinen Erfahrungen und steht für Ihre Fragen zur Verfügung.

In gemütlicher Atmosphäre laden wir Sie herzlich ein, sich zu informieren, auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen – bei Kaffee und Kuchen.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**



**\* 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](http://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](mailto:friedensstein@asb-dresden.de)  
[www.asb-dresden-kamenz.de/am-friedensstein](http://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](http://www.asb-dresden-kamenz.de)

Fotos: Günter Franz (Titel),  
[jovannig@AdobeStock](mailto:jovannig@AdobeStock) (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