

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

APRIL '25

15. April 2025

„Freche Hühner“
Osterbasteln

13.30 Uhr



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

DIENSTAG 1. APRIL

- 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 **„Um die Ecke gedacht“
Gedächtnistraining** → 1,5 h | 3 €

- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 2. APRIL

- 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. APRIL

- 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 4. APRIL

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

MONTAG 7. APRIL

- 10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr **Abenteuer-Radreise vom Jangtse
zum Baikal** → 2 h | 3 €
Multi-Media-Vortrag Teil 2 vom
Weltenbummler H. Lasch
- 17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 8. APRIL

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

MITTWOCH 9. APRIL

- 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. APRIL

- 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 11. APRIL

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

MONTAG 14. APRIL

- 10.00 Uhr **gemeinsames Frühstück** → 2 h | 5 €
inkl. Speisen
& Getränke
Freuen Sie sich auf einen geselligen
Vormittag, nette Gespräche und einen
köstlichen Start in den Tag.
**Eine Anmeldung bis zum 10. April ist
erforderlich.**
- 17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 15. APRIL

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
13.30 Uhr **Kreativtreff - wir basteln
„freche Hühner“ für Ostern** → 2 h | 4,50 €
Eine Anmeldung ist erforderlich.
- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 16. APRIL

- 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 17. APRIL

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
-
- 13.00 Uhr** **Kaffeeklatsch im Historischen
Schwanenschlösschen** → ca. 3 h | 40 €
Busausflug nach Freiberg 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



**Frohe Ostern, frohe Zeit, der Frühling steht für uns bereit.
Wir wünschen ihnen ein schönes, sonniges Osterfest.**

DIENSTAG 22. APRIL

- 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 & Stiften.
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 23. APRIL

10.00 Uhr	Seniorenstzgyrnastik	→ 45 min 3 €
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 24. APRIL

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 25. APRIL

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

MONTAG 28. APRIL

10.00 Uhr	Fadenspiel – Treff der Strickgruppe	→ 2 h kostenfrei
14.00 Uhr	Tanztee im Bürgersaal Cossebaude	→ 3 h 10 € inkl. Kaffeegedeck
17.30 Uhr	Sanftes Yoga & Tiefenentspannung* mit Anja Goldberg	

DIENSTAG 29. APRIL

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 30. APRIL

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

TIPPS & VORSCHAU



12. MAI | 14.00 Uhr

Abenteuer- Radreise vom Jangtse zum Baikal

Multi-Media-Vortrag Teil 3 von
Weltenbummler H. Lasch



JEDEN
WOCHENTAG
12.00 – 13.00 Uhr
gemeinsamer
Mittagstisch



13. MAI | 14.00 Uhr

Informations- veranstaltung: Erbrecht und Testament

Thomas Borchardt, Rechtsanwalt
für Erbrecht informiert sie zum
Thema Erbrecht und Testaments-
gestaltung.

Wo? Dresdner Str. 3, 01156
Cossebaude

Kosten? Die Veranstaltung
ist **kostenfrei**.

*YOGA & ENTSPANNUNGSKURSE

Information zur Anmeldung erhalten
Sie im Begegnungszentrum.



WIR FÜR SIE



**Uta
Fischer**

Leiterin



**Manuela
Stöhr**

Mitarbeiterin



**Hanna
Wagner**

Bereichsleitung



**Unsere Ehren-
amtlichen**

Der Frühling ist da...

...und er wird bunt. Von zartem Rosa über kräftiges Rot, hellem Flieder, bis Blau in allen Schattierungen präsentierte das Team des Modemobils die aktuelle Frühjahrs- und Sommermode.

In bewährter Weise führte Frau Bäß durch das Programm und stattete die Models mit typgerechten Outfits aus. Etwa 30 interessierte Seniorinnen, manche schon echte Stammkundinnen, verfolgten die Modenschau mit den 6 "Topmodels aus Cossebaude". Jede führte drei verschiedene Kombinationen vor und alle konnten die Modelle aus nächster Nähe betrachten und anfassen. So konnte man sehen und fühlen, dass die Mode nicht nur gut aussieht, sondern auch tragbar, bequem und für alle Figurtypen geeignet ist. Es wurden die ersten Favoriten gewählt, später anprobiert und natürlich auch gekauft.

Die Veranstaltung war wieder ein voller Erfolg. Danke an das Team des ASB und die Models.

Wir können uns darauf freuen, in den nächsten Wochen viele farbenfroh gekleidete Damen in Cossebaude zu sehen und freuen uns schon auf die Präsentation der Herbst- und Wintermode.



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
HabibaDesign-92@AdobeStock (Inhalt)
Sasin Tipchai@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
Gemeinschaft