

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«
in Cossebaude



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

MAI '25

14 Uhr
13.05.2025

**Erbrecht und
Testament**
Informations-
veranstaltung



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

FREITAG 2. MAI

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

MONTAG 5. MAI

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 6. MAI

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 7. MAI

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 8. MAI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.00 Uhr Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €

15.00 Uhr Treff der Angehörigengruppe Demenz → 1,5 h |
kostenfrei

17.00 Uhr Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 9. MAI

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

MONTAG 12. MAI

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

14.00 Uhr **Abenteuer-Radreise vom Jangtse zum Baikal** → 2 h | 3 €

Reisebericht in Bildern Teil 3
von H. Lasch

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 13. MAI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

14.00 Uhr **Informationsveranstaltung
Erbrecht und Testament** → 2 h | kostenfrei

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz*

MITTWOCH 14. MAI

10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik entfällt

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 15. MAI

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 16. MAI

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

MONTAG 19. MAI

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

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

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung*
mit Anja Goldberg

DIENSTAG 20. MAI

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 21. MAI

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 22. MAI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.00 Uhr **Kaffeeklatsch im Kaffeehaus** → ca. 3 h | 40 €
Busausflug in Richtung Königstein mit
Elbe-exklusiv Ute & Rolf Franke
zzgl. Speisen &
Getränke

13.00 Uhr Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €

17.00 Uhr Beweglicher durch Funktionstraining*
mit dem Landesselbsthilfeverband
Sachsen für Osteoporose

FREITAG 23. MAI

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

MONTAG 26. MAI

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

DIENSTAG 27. MAI

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 28. MAI

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 22. MAI / HIMMELFAHRT

Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag!

FREITAG 16. MAI

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

TIPPS & VORSCHAU

02. JUNI | 13.30 Uhr



Pfingstkonzert: Quer durch die Jahrhunderte

Die Geigerin Katrin Wettin entführt Sie auf eine musikalische Reise durch die Jahrhunderte.

Lassen Sie sich von der Musik verzaubern, träumen Sie sich vom Alltag weg und verbringen Sie mit uns einen gemeinsamen Nachmittag mit viel Spaß, guter Unterhaltung und netten Gesprächen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kosten: 5 € inkl. Kaffee & Kuchen



*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
Dimitris Vetsikas@Pixabay (Titel),
Katrin Wettin (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