

**Begegnungs- und
Beratungszentrum »Luise«**
in Cotta/Briesnitz



Juli '25

Monatsprogramm

22. Juli

**Diavortrag
Sächsische
Schweiz**



DIENSTAG 1. JULI

- 10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €
x Offener Spielertreff → entfällt

MITTWOCH 2. JULI

- 10.00 Uhr** Mediencafé Gruppe I → 1 h | 3 €
Wir unterstützen Sie themenbezogen in der Anwendung mit Ihrem Smartphone.
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €
Ergotherapeutin Bianca Heß inspiriert Sie mit verschiedenen künstlerischen Methoden der Farbgestaltung. inkl. Material

DONNERSTAG 3. JULI

- 09.00 Uhr** Sitzgymnastik mit Entspannung Gr. I → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Sitzgymnastik mit Entspannung Gr. II → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe → 3 x 1 h | kostenfrei

MONTAG 7. JULI

- 14.00 Uhr** Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken → 1,5 h | 4 €

DIENSTAG 8. JULI

- 10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €
- 13.00 Uhr** **Sommercafé & Eiszeit: Plaudern, Spielen und Genießen** → 2 h | 4 €
Freuen Sie sich auf ein heiteres Beisammensein mit leckerem Eis, Kaffee und unterhaltsamen Brettspielen! inkl. Eis & Kaffee

MITTWOCH 9. JULI

- 08.30 Uhr** Wanderung durch den Rabenauer Grund: Freital Hainsberg – Seifersdorf – wilde Weisseritz – Trompeterfelsen – Spitzgrund – Rabenauer Mühle
*mittelschwere Wanderung ca. 9 km
witterungsbedingte Änderung vorbehalten*
- 10.00 Uhr** Mediencafé Gruppe II → 1 h | 3 €
Wir unterstützen Sie themenbezogen in der Anwendung mit Ihrem Smartphone.
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €
inkl. Material

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

DONNERSTAG 10. JULI

- 09.00 Uhr** Stuhl-Yoga Gruppe I → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Stuhl-Yoga Gruppe II → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe → 3 x 1 h | kostenfrei

- 15.00 Uhr** **Zeitung, Radio, Fernsehen – wer kommt am besten durch das digitale Zeitalter?** → 1,5 h | 3 € inkl. Kaffee
- Rocco Reichel nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Medienlandschaft.

FREITAG 11. JULI

- 09.30 Uhr** **Begegnungsfrühstück** → 1,5 h | 5 € inkl. Speisen & Getränke

MONTAG 14. JULI

- 10.00 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 2 €
Gemeinsamer Sport nach Gabi Fastner

- 15.00 Uhr** **Lesecafé** → 1 h | 2 €
- Lesung aus dem Buch Horst Evers „Wäre ich du, würde ich mich lieben.“

DIENSTAG 15. JULI

- 13.00 Uhr** Offener Spielertreff → 3 h | 2 €
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

MITTWOCH 16. JULI

- 10.00 Uhr** Mediencafé Gruppe I → 1 h | 3 €
Wir unterstützen Sie themenbezogen in der Anwendung mit Ihrem Smartphone.

- 09.50 Uhr** **Wanderung durch den Tharandter Wald zum „Mittelpunkt Sachsens“**
Lips-Tullian-Felsen – Tännichtgrund – Mittelpunkt Sachsen – Diebeskammer – Weidegut Colmnitz
leichte Wanderung ca. 8 km; Dauer ca. 3 Stunden
witterungsbedingte Änderung vorbehalten
Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie bei Anmeldung!

- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 € inkl. Material

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

DONNERSTAG 17. JULI

09.00 Uhr	Sitzgymnastik mit Entspannung Gr. I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Sitzgymnastik mit Entspannung Gr. II	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 x 1 h kostenfrei
13.30 Uhr	Freier Kreativtreff	→ 2 h 2 € zzgl. Material

FREITAG 18. JULI

10.00 Uhr	Aquarellzeichnen	→ 1,5 h 4,50 € zzgl. Material
13.00 Uhr	Englischkurs	→ 1 h 3 €

MONTAG 21. JULI

14.00 Uhr	Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h 4 €
-----------	--	---------------

DIENSTAG 22. JULI

10.00 Uhr	Diavortrag: „Ein Jahreszeitenstreifzug durch die sächsische Schweiz“ berichtet von Siegfried Harzer	→ 2 h 3 €
13.00 Uhr	Offener Spielertreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 23. JULI

10.00 Uhr	Mediencafé Gruppe II Wir unterstützen Sie themenbezogen in der Anwendung mit Ihrem Smartphone.	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Kaffeeklatsch Bei Kaffee und Kuchen schaffen wir eine gemütliche Atmosphäre, in der Geschichten erzählt und neue Kontakt geknüpft werden können.	→ 1 h 4 € inkl. Gedeck

DONNERSTAG 24. JULI

09.00 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe II	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 x 1 h kostenfrei
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte <i>Leichte Übungen für Anfänger, Matten sind vorhanden</i>	→ 1 h 3 €

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

FREITAG 25. JULI

10.00 Uhr Aquarellzeichnen → 1,5 h | 4,50 €
zzgl. Material

MONTAG 28. JULI

10.00 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 2 €
Gemeinsamer Sport nach Gabi Fastner

14.00 Uhr Sitztanz mit Nico Scheiblich → 1 h | 3 €

DIENSTAG 29. JULI

13.00 Uhr Offener Spielertreff → 3 h | 2 €
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

18.00 Uhr Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

MITTWOCH 30. JULI

10.00 Uhr Mediencafé: Zeit für Fragen → 1 h | 3 €
Wir unterstützen Sie themenbezogen in
der Anwendung mit Ihrem Smartphone.

14.00 Uhr Qi Gong mit Frau Wehner → 1 h | 4 €

DONNERSTAG 31. JULI

09.00 Uhr Sitzgymnastik mit Entspannung Gr. I → 1 h | 3 €

10.30 Uhr Sitzgymnastik mit Entspannung Gr. II → 1 h | 3 €

13.00 Uhr Individuelle Mediensprechstunde → 3 x 1 h |
mit Jürgen Grafe kostenfrei

14.00 Uhr **Kreatives Schreiben** → 1 h | 3 €
Entdecken Sie gemeinsam die Freude
am Schreiben. Machen Sie Ihren Kopf
frei und verfassen Sie Ihre Ideen und
Gedanken in kreative Texte. Egal ob An-
fänger oder erfahrener Schreiber, jeder
ist herzlich willkommen!

16.30 Uhr Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €
*Leichte Übungen für Anfänger, Matten
sind vorhanden*

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs an!

VORSCHAU

15. AUGUST | 14 – 17 UHR



Sommerfest

... in der Luise mit dem heiterem musikalischen Programm der Swing Comedians.

Außerdem erwartet Sie ein Sommercafe mit erfrischender Fruchtbowle, sommerlichen Snacks, Kuchen und Kaffee. Freuen Sie sich auch auf unseren Kreativmarkt und dem beliebten Bingo-Spiel mit kleinen Überraschungen!

Sichern Sie sich jetzt schon Ihre Eintrittskarten!

19. – 28. SEPTEMBER



Woche der Demenz

Motto: Dement – Mensch sein und bleiben

Wir beteiligen uns mit verschiedenen Angeboten.



Ab 10.07.25 begrüßen wir unsere neue Kollegin Sandra Olschewski. Sie wird unser Team in der Begegnung verstärken.



Wir suchen **wanderbegeisterte Senioren** für unsere neue Wandergruppe!

WIR FÜR SIE



Tina Winkelmann

Leiterin, Seniorenberatung



Anja Buchert

Stellv. Leiterin, Seniorenberatung Praktikantin



Monique Erdmann

Praktikantin



Sandra Olschewski

Mitarbeiterin, Begegnung



Manja Glaß

Mitarbeiterin, Begegnung



Hanna Wagner

Bereichsleitung

Ihre Veranstaltung in unseren Räumen

Gern können Sie die barrierefreien Räumlichkeiten des ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum »Luise« auch für Ihre Feierlichkeiten, Seminare, Workshops etc. nutzen.

Die Vermietung kann tageweise und stundenweise erfolgen.

Inbegriffen sind eine vollausgestattete Küche, Toiletten, WLAN, Leinwand, Beamer etc.

Ein Anruf genügt, und wir besprechen gerne alles Weitere mit Ihnen.



ASB-Begegnungs- & Beratungszentrum

»Luise«

Warthaer Straße 25

01157 Dresden

Mail: luise@asb-dresden.de

www.asb-dresden-kamenz.de/luise

Öffnungszeiten Begegnungs- & Beratungszentrum

Mo – Do: 09.00 – 16.00 Uhr

Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

Telefon: 0351 42 41 734

Offene Sprechzeiten Seniorenberatung

Mo: 09.00 – 12.00 Uhr

Mi: 13.00 – 16.00 Uhr

Telefon: 0351 42 41 764

Hausbesuche und Beratung sind auch nach Vereinbarung möglich!

Änderungen im Programm vorbehalten.



Zum digitalen
Monatsprogramm

Impressum

ASB-Regionalverband e.V.

Leutewitzer Ring 84

01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0

www.asb-dresden-kamenz.de/luise

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH, Andreas©AdobeStock (Titel), Pixel-Shot©AdobeStock, Pongvit©AdobeStock (Vorschau)

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner