

# September '23

Monatsprogramm



19. + 26.  
September  
**FREIE PLÄTZE  
IM GESELLIGEN  
TANZKREIS**

## MONTAG 4. SEPTEMBER

<b>09.00 Uhr</b>	Tablet- u. Handykurs Gruppe* I	→ 1 h   2 €
<b>10.30 Uhr</b>	Tablet- u. Handykurs Gruppe* II	→ 1 h   2 €

## DIENSTAG 5. SEPTEMBER

<b>10.00 Uhr</b>	<b>Rundgang durch den Botanischen Garten*</b>	→ 2 h
	Treff vor dem Eingang Stübelallee 2	
<b>13.30 Uhr</b>	Spieletreff Skat u. Rommé Zzgl. Gemeinsames Kaffeetrinken <i>Zurzeit keine freien Plätze, wir schreiben Sie auf die Warteliste</i>	→ 3 h   2 €

## MITTWOCH 6. SEPTEMBER

<b>14.00 Uhr</b>	Gehirnjogging Denksportübungen für Senioren <i>Inkl. Gemeinsames Kaffeetrinken</i>	→ 2 h   3,50 €
------------------	--	----------------

## DONNERSTAG 7. SEPTEMBER

<b>08.30 Uhr</b>	Sitz-Yoga Gruppe I	→ 1 h   2 €
<b>10.00 Uhr</b>	Sitz-Yoga Gruppe II Übungen auf und um den Stuhl – Anfänger geeignet. <i>Gruppe II zurzeit keine freien Plätze.</i>	→ 1 h   2 €

<b>14.00 Uhr</b>	<b>Infocafé*</b> <b>Wohnmöglichkeiten im Alter</b> Mit Dipl.-Sozialpädagogin Frau Haubold von der Seniorenberatung des DPBV <i>Inkl. Kaffee u. Kuchen</i>	→ 2 h   4 €
------------------	---	-------------

<b>16.30 Uhr</b>	Deutschkurs für Senioren Anfänger*	→ 1 h   2 €
<b>17.30 Uhr</b>	Deutschkurs für Senioren Fortgeschrittene*	→ 1 h   2 €

## MONTAG 11. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Frauengymnastik ➔ 1 h | 2 €  
Gemeinsamer Sport nach Gabi Fastner
- 10.00 Uhr** Sprechzeit der Seniorenberatung des DPBV\* ➔ 2 h  
Sie werden fachkundig über alle wichtigen Themen des Alltags wie Wohn- &, Heizkosten, Unterstützung im Alltag usw. beraten.

## DIENSTAG 12. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung ➔ 1,5 h | 2 €  
bei Herrn Dr. Bürger LL.M.
- 13.30 Uhr** Spieltreff Skat u. Rommé ➔ 3 h | 2 €  
Zzgl. Gemeinsames Kaffeetrinken  
*Zurzeit keine freien Plätze,  
wir schreiben Sie auf die Warteliste*

## MITTWOCH 13. SEPTEMBER

- 14.00 Uhr** Gehirnjogging ➔ 2 h | 3,50 €  
Denksportübungen für Senioren  
*Inkl. Gemeinsames Kaffeetrinken*

## DONNERSTAG 14. SEPTEMBER

### Seniorentag im Sachsen Forum

➔ von 10.00 bis 16.00 Uhr

Treffen Sie uns vor Ort!

- 16.30 Uhr** Deutschkurs für Senioren Anfänger\* ➔ 1 h | 2 €  
**17.30 Uhr** Deutschkurs für Senioren Fortgeschrittene\* ➔ 1 h | 2 €

## MONTAG 18. SEPTEMBER

- 09.00 Uhr** Tablet- u. Handykurs Gruppe\* I ➔ 1 h | 2 €  
**10.30 Uhr** Tablet- u. Handykurs Gruppe\* II ➔ 1 h | 2 €

## DIENSTAG 19. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Geselliger Tanzkreis	→ 1,5 h   3 €
13.30 Uhr	Spieletreff Skat u. Rommé Zzgl. Gemeinsames Kaffeetrinken <i>Zurzeit keine freien Plätze, wir schreiben Sie auf die Warteliste</i>	→ 3 h   2 €

## MITTWOCH 20. SEPTEMBER

10.00 Uhr	<b>Unser Angebot zur Woche der Demenz*</b> Demenz ist vermeidbar – Tipps und Anregungen zur Vorbeugung Vortrag von Hanna Wagner	→ 1,5 h   2 €
14.00 Uhr	<b>Unser Angebot zur Woche der Demenz*</b> <b>Gehirnjogging – Wer rastet der rostet</b> Trainieren Sie mit Spaß und Kreativität Ihre geistige Fitness	→ 2 h   3,50 €

## DONNERSTAG 21. SEPTEMBER

08.30 Uhr	Sitz-Yoga Gruppe I	→ 1 h   2 €
10.00 Uhr	Sitz-Yoga Gruppe II Übungen auf und um den Stuhl – Anfänger geeignet. <i>Gruppe II zurzeit keine freien Plätze.</i>	→ 1 h   2 €
13.30 Uhr	Kreativgruppe <i>Inkl. Kaffeetrinken</i>	→ 2 h   4 €
16.30 Uhr	Deutschkurs für Senioren Anfänger*	→ 1 h   2 €
17.30 Uhr	Deutschkurs für Senioren Fortgeschrittene*	→ 1 h   2 €

## FREITAG 22. SEPTEMBER

09.00 Uhr	Englischkurs 50plus* Wiedereinsteiger A1/A2 <i>Kosten für Kurs bitte erfragen</i>	→ 1,5 h
-----------	---	---------

## MONTAG 25. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 2 €  
Gemeinsamer Sport nach Gabi Fastner
- 10.00 Uhr** Sprechzeit der Seniorenberatung des DPBV\* → 2 h  
Sie werden fachkundig über alle wichtigen Themen des Alltags wie Wohn- &, Heizkosten, Unterstützung im Alltag usw. beraten.

## DIENSTAG 26. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Spieletreff Skat u. Rommé → 3 h | 2 €  
Zzgl. Gemeinsames Kaffeetrinken  
*Zurzeit keine freien Plätze,  
wir schreiben Sie auf die Warteliste*

## MITTWOCH 27. SEPTEMBER

- 14.00 Uhr** Gehirnjogging → 2 h | 3,50 €  
Denksportübungen für Senioren  
*Inkl. Gemeinsames Kaffeetrinken*

## DONNERSTAG 28. SEPTEMBER

- 08.30 Uhr** Sitz-Yoga Gruppe I → 1 h | 2 €
- 10.00 Uhr** Sitz-Yoga Gruppe II → 1 h | 2 €  
Übungen auf und um den Stuhl – Anfänger geeignet.  
*Gruppe II zurzeit keine freien Plätze.*
- 16.30 Uhr** Deutschkurs für Senioren Anfänger\* → 1 h | 2 €
- 17.30 Uhr** Deutschkurs für Senioren Fortgeschrittene\* → 1 h | 2 €

\*Anmeldung erbeten

# VORSCHAU

**12. OKTOBER**

## Wir begrüßen den Herbst mit einer Weinverkostung

Eingeladen ist der Winzerhof Sauer.  
Anmeldung und nähere Informationen ab September im Begegnungszentrum.

**26. OKTOBER**

14.00 bis 16.00 Uhr

## Modepräsentation für Damen und Herren!

Frau Bätz mit ihrem Modemobil stellt die neue Herbst- und Winterkollektion 2023 vor.

### MITMACHEN!

Gesucht werden Personen, die Lust haben, sich für unseren Porträt-Zeichenkurs ab Oktober, 14-tägig, freitags für 1,5 Stunden als Modell zur Verfügung zu stellen.



Termin der Wandergruppe im September bitte erfragen.



# WIR FÜR SIE



**Sebastian  
Hartung**  
Mitarbeiter



**Manja  
Glaß**  
Mitarbeiterin



**Hanna  
Wagner**  
Bereichsleitung

## Ihre Veranstaltung in unseren Räumen

Gerne können Sie die barriere-freien Räumlichkeiten des ASB-Begegnungszentrum »Luise« auch für Ihre Feierlichkeiten, Seminare, Workshops etc. nutzen.

Die Vermietung kann tageweise und stundenweise erfolgen. Inbegriffen sind eine vollausgestattete Küche, Toiletten, WLAN, Leinwand und Beamer.

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



**Begegnungszentrum »Luise«**

Braunsdorfer Str. 13

01159 Dresden

Telefon: 0351 4241734

Mail: luise@asb-dresden.de

[www.asb-dresden-kamenz.de/luise](http://www.asb-dresden-kamenz.de/luise)

**Ihre Ansprechpartnerin**

Hanna Wagner (Bereichsleitung)

**Öffnungszeiten**

**Büro Begegnungszentrum**

Mo – Do: 09.00–16.00 Uhr

Fr: 09.00–12.00 Uhr

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

Änderungen vorbehalten



Zum digitalen  
Monatsprogramm

**Impressum**

ASB Dresden & Kamenz gGmbH

ASB-Regionalverband e.V.

Leutewitzer Ring 84

01169 Dresden

Telefon: 0351 41820

[asb-dresden-kamenz.de](http://asb-dresden-kamenz.de)

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH,

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt  
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch die  
Landeshauptstadt Dresden



Dresden.  
Dresdeñ