

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



September '26

Monatsprogramm

19.9. - 27.9.

**Woche der
Demenz**

Wir sind
dabei



DIENSTAG 1. SEPTEMBER

09.30 Uhr	Begegnungsfrühstück	→ 1,5 h 6 €
10.00 Uhr	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Offener Spielertreff – Skat und Rommé	→ 3 h 2 €

MITTWOCH 2. SEPTEMBER

10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe I	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Spieelnachmittag – Rummikub und Co.	→ 2 h 2 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier	→ 2 h 4,50 €

DONNERSTAG 3. SEPTEMBER

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	→ 3 x 1 h kostenfrei
14.00 Uhr	Sicher und stark 60+ Ein alltagsnahes Selbstbehauptungs- training mit geschultem Selbstverteidi- gungstrainer	→ 1,5 h 3 €

FREITAG 4. SEPTEMBER

13.30 Uhr	Aquarellkurs	→ 1,5 h 4,50 € inkl. Material
-----------	--------------	------------------------------------

MONTAG 7. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Frauengymnastik nach Gabi Fastner	→ 1 h 2 €
14.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde	→ 2 x 1 h kostenfrei
14.00 Uhr	Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h 4 € inkl. Gedeck
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h 5 €

DIENSTAG 8. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Geselliger Tanzkreis	→ 1,5 h 3 €
10.00 Uhr	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Offener Spielertreff – Skat und Rommé	→ 3 h 2 €

MITTWOCH 9. SEPTEMBER

09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe III	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Treff der Männerwandergruppe Kleiner KARRAS-Rundweg <u>Treffpunkt:</u> ASB-Begegnungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Str. 3	
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Gemeinsames Singen	→ 1 h 2 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier	→ 2 h 4,50 €

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

DONNERSTAG 10. SEPTEMBER

09.00 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe II	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Maschenzauber Werden Sie kreativ mit Nadel, Faden & Wolle.	→ 2 h 2 €
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €

MONTAG 14. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Let's talk – Sicher Englisch sprechen lernen	→ 1 h 3 €
11.30 Uhr	Let's learn together – Gemeinsam Englisch lernen	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Lesecafé Lesung aus T. C. Boyles Roman „BLUE SKIES“.	→ 1 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h 5 €

DIENSTAG 15. SEPTEMBER

10.00 Uhr	ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung mit Herrn Dr. Bürger LL.M.	→ 1,5 h 2 €
10.00 Uhr	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Offener Spielertreff – Skat und Rommé	→ 3 h 2 €

MITTWOCH 16. SEPTEMBER

10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe I	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Bingo Nachmittag	→ 1,5 h 3 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier	→ 2 h 4,50 €

DONNERSTAG 17. SEPTEMBER

09.00 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe II	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Sicher und stark 60+ Ein alltagsnahes Selbstbehauptungs- training mit geschultem Selbstverteidi- gungstrainer	→ 1,5 h 3 €
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €



FREITAG 18. SEPTEMBER

14.00 Uhr	Qi Gong – zurück zur Beweglichkeit Wir stärken durch gezielte Übungen unsere Lungen und aktivieren den Dickdarm.	→ 1 h 4 €
-----------	--	-------------

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

MONTAG 21. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Frauengymnastik nach Gabi Fastner	→ 1 h 2 €
14.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde	→ 2 x 1 h kostenfrei
14.00 Uhr	Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken	 → 1,5 h 4 €
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h 5 €

DIENSTAG 22. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Geselliger Tanzkreis	→ 1,5 h 3 €
10.00 Uhr	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Offener Spielertreff – Skat und Rommé	→ 3 h 2 €
18.00 Uhr	Yoga für Angehörige In entspannter Runde verbinden wir leichte Yoga-Übungen mit bewusster Atmung und laden zum Abschalten vom Alltag ein.	 → 1 h 3 €

MITTWOCH 23. SEPTEMBER

09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe III	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Demenzprävention für pflegende Angehörige Ein informativer Vortrag mit anschließender Austauschrunde mit Hanna Wagner	 → 1,5 h kostenfrei
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier	→ 2 h 4,50 €

DONNERSTAG 24. SEPTEMBER

09.00 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe II	 → 1 h 3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde	→ 3 x 1 h kostenfrei
13.30 Uhr	Maschenzauber Durch vertraute Handarbeiten wie Stricken oder Häkeln werden Erinnerun- gen aktiviert und vorhandene Fähigkei- ten gestärkt. Es entsteht Raum für Begegnung, Austausch und kleine kreative Erfolge.	 → 2 h 2 €
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €

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

FREITAG 25. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** **Gemeinsames Singen – Singen weckt Erinnerungen**  1 h | kostenfrei
Wir singen gemeinsam in der Gruppe bekannte Lieder aus verschiedenen Zeiten. Das Mitsingen weckt Erinnerungen, mindert Ängste und regt zur Bewegung an.
- 14.00 Uhr** **TrauerCafé** → 1,5 h | kostenfrei
zzgl. Gedeck 2,50 €

MONTAG 28. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Let's talk – Sicher Englisch sprechen lernen → 1 h | 3 €
- 11.30 Uhr** Let's learn together – Gemeinsam Englisch lernen → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **Sitztanz** → 1 h | 3 €
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ → 1 h | 5 €

DIENSTAG 29. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr** **Aktivzeit Kita – Geschichten aus aller Welt** → 1 h | kostenfrei
Bringen Sie Bücher aus verschiedenen Ländern und Kulturen mit und lesen Sie den Kita-Kindern daraus vor. 
- 10.00 Uhr** Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Offener Spielertreff – Skat und Rommé → 3 h | 2 €

MITTWOCH 30. SEPTEMBER

- ganztägig** Wanderung „Schönfelder Hochland – Triebenberg/Doberberg/Hohe Brücken“
Informationen und Details erhalten Sie bei der Anmeldung. kostenfrei
zzgl. Reisekosten
- 09.00 Uhr** **Seniorenkonferenz im Stadtforum Dresden** → 7 h
Sie bietet Menschen ab 60 Jahren die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen des Älterwerdens zu informieren, auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen.
- 14.00 Uhr** **Landung auf Gran Canaria** → 1 h | 3 €
Ein persönlicher Reisebericht von Reiner Weder
zzgl. Gedeck 2,50 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €

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

UNSER NEUES PROJEKT: SICHER UND STARK 60+

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Menschen ab 60 Jahren

Mehr Sicherheit im Alltag – mit einfachen, alltagstauglichen Übungen stärkt Sie der erfahrene Selbstverteidigungstrainer Siegmund Thomas von Krav Maga Guard Dresden.



In unserem Kurs lernen Sie, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, selbstbewusst aufzutreten und sich im Ernstfall zu schützen. Die Übungen sind speziell auf Menschen ab 60 Jahren abgestimmt und können auch mit Gehhilfe durchgeführt werden.

Gemeinsames Üben, praktische Tipps und der Austausch in der Gruppe stärken Sicherheit, Mobilität und Selbstvertrauen.

Termine: 03.09.: 14:00 – 15:30 Uhr 05.10.: 11:30 – 13:00 Uhr
17.09.: 14:00 – 15:30 Uhr 15.10.: 14:00 – 15:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 3 € pro Termin 19.10.: 11:30 – 13:00 Uhr

gefördert durch **Ferry Porsche**
STIFTUNG

01. OKTOBER | 10 – 16 UHR

Herzliche Einladung zum Seniorentag im SachsenForum

Auch wir sind an diesem Tag mit unseren Beratungs- und Begegnungsangeboten für Sie vor Ort. Nutzen Sie die Gelegenheit, mit uns ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und unsere Angebote kennenzulernen.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Informationsvorträgen, sportlichen Mitmachangeboten, Spiel und Unterhaltung, musikalischer Begleitung sowie vielen weiteren Gelegenheiten zum Entdecken, Mitmachen und Austauschen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WIR FÜR SIE



Tina Winkelmann

Leiterin, Seniorenberatung



Anja Buchert

Stellv. Leiterin, Seniorenberatung



Unsere Ehrenamtlichen



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- und Beratungszentrum »Luise«
Warthaer Straße 25
01157 Dresden

Telefon: 0351 42 41 734
0151 20060692

E-Mail: luise@asb-dresden.de
www.asb-dresden-kamenz.de/luise

Öffnungszeiten Begegnungszentrum

Mo – Do: 09.00 – 16.00 Uhr
Fr: 09.00 – 14.00 Uhr



Aktiv als



KOSTENFREIE BERATUNG FÜR SENIOREN & ANGEHÖRIGE

Wir helfen diskret und individuell im Beratungszentrum oder im Hausbesuch.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon: 0351 42 41 764
www.asb-dresden-kamenz.de/seniorenberatung

Sprechzeiten Seniorenberatung

Mo: 09.00 – 12.00 Uhr
Mi: 13.00 – 16.00 Uhr
individuelle Termine nach Vereinbarung

Impressum

ASB-Regionalverband e.V.
Leutewitzer Ring 84 | Haus II
01169 Dresden
Telefon: 0351 41 82-0
www.asb-dresden-kamenz.de

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH,
[Henryk Niestroj@AdobeStock](mailto:Henryk.Niestroj@AdobeStock) (Titel)

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.
DIGITAL