

Begegnungs- und
Beratungszentrum »Luise«
in Cotta/Briesnitz



Juli '26

Monatsprogramm


sommer-
licher
Spiele-
monat



MITTWOCH 1. JULI

- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe I → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Spielenachmittag
Schachspieler gesucht – melden Sie sich bei uns! → 2 h | 2 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €


DONNERSTAG 2. JULI

- 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
- 15.00 Uhr** **Sommertheater der Musik Theater AG der 75. Grundschule** → 1 h | kostenfrei, Spenden erwünscht

FREITAG 3. JULI

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

MONTAG 6. JULI

- 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** Individuelle Mediensprechstunde → 2 x 1 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken  → 1,5 h | 4 € inkl. Gedeck

DIENSTAG 7. JULI


- 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, Rommé und Gesellschaftsspiele → 3 h | 2 €

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

MITTWOCH 8. JULI

- 09.00 Uhr Medienkurs Gruppe III → 1 h | 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 €

DONNERSTAG 9. 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 → 3 x 1 h | kostenfrei
- 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 13. JULI

- 10.00 Uhr Frauengymnastik nach Gabi Fastner → 1 h | 2 €
- 10.30 Uhr **Lesecafé** → 1 h | kostenfrei
Lesung aus Roald Dahls Buch „Lammkeule und andere Geschichten“

DIENSTAG 14. JULI

- 10.00 Uhr Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr Offener Spielertreff
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele → 3 h | 2 €

MITTWOCH 15. JULI

- 10.30 Uhr Medienkurs Gruppe I → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr **Stadt Land Fluß mal anders** → 1,5 h | 3 €
- 16.00 Uhr Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €

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

DONNERSTAG 16. JULI

- 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
- 16.30 Uhr Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €

FREITAG 17. JULI

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

MONTAG 20. JULI

- 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 Individuelle Mediensprechstunde → 2 x 1 h |
kostenfrei
- 14.00 Uhr Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken → 1,5 h | 4 €
inkl. Gedeck


DIENSTAG 21. JULI

- 10.00 Uhr Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr Offener Spieletreff
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele → 3 h | 2 €

MITTWOCH 22. JULI

- 14.00 Uhr **Bingo Nachmittag** → 1 h | 3 €
- 16.00 Uhr Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 23. 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 → 3 x 1 h |
kostenfrei
- 13.30 Uhr Maschenzauber
Werden Sie kreativ mit Nadel, Faden & Wolle. → 2 h | 2 €
- 16.30 Uhr Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €

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

FREITAG 24. JULI

14.00 Uhr **TrauerCafé** → 1,5 h | kostenfrei
zzgl. Gedeck 2,50 €

MONTAG 27. JULI

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

14.00 Uhr **Sitztanz** → 1 h | 3 €

18.00 Uhr Zumba 60+ → 1 h | 5 €

DIENSTAG 28. JULI

ganztägig **Wanderung „Rund um Bergießhübel“** kostenfrei
Informationen und Details erhalten Sie bei der Anmeldung zzgl. Reisekosten

10.00 Uhr Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €

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

MITTWOCH 29. JULI

09.30 Uhr **Begegnungsfrühstück** → 1,5 h | 6 €

14.00 Uhr Sommercafé
Genießen Sie einen Sommernachmittag bei leckeren Eiskaffee und selbstgemachtem Kuchen. → 1,5 h | 2 €
zzgl. Verzehr

16.00 Uhr Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 30. JULI

09.00 Uhr Sitzgymnastik Gruppe I → 1 h | 3 €

10.30 Uhr Sitzgymnastik Gruppe II  → 1 h | 3 €

14.00 Uhr **Tanztee „Sommerfrische“
im Immergrün** → 3 h | 5 € inkl.
Kaffee & Kuchen

16.30 Uhr Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €

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

VORSCHAU

14. AUGUST | 9:30 – 11 UHR



Männerfrühstück

Starten Sie Ihren Tag mit einer gemütlichen Frühstücksrunde nur unter Männern. Genießen Sie gemeinsam Leckereien und gute Gespräche.

21. AUGUST | 14 – 18 UHR



Feiern Sie mit uns den Sommer! Freuen Sie sich auf Bratwurst vom Grill, leckeren Kuchen und erfrischende Getränke. Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit guten Gesprächen und geselligem Beisammensein.

26. AUGUST | 14 UHR

Vortrag: Den Rentenbescheid verstehen

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie ein Rentenbescheid aufgebaut ist, welche Angaben besonders wichtig sind und worauf Sie achten sollten. Verständlich und praxisnah werden die wichtigsten Inhalte erläutert und Fragen beantwortet.

Machen sich bei Ihnen Gedächtnisprobleme bemerkbar oder wurde bereits eine beginnende Demenz festgestellt?

Dann laden wir Sie herzlich ein, an unseren sportlichen, kreativen und spielerischen Angeboten teilzunehmen – gerne alleine oder gemeinsam mit einem Angehörigen bzw. einer Alltagsbegleitung.

In angenehmer Atmosphäre stehen Gemeinschaft, Freude und gemeinsame Erlebnisse im Mittelpunkt.



**Demenz
Partner**

Eine Initiative der Deutschen
Alzheimer Gesellschaft e.V.

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

Aktiv als



Öffnungszeiten Begegnungszentrum

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

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 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

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