

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



Mai '25

Monatsprogramm

16. Mai

**NEU!
Englisch-
kurs**



	DONNERSTAG 2. MAI	
13.15 Uhr	Aquarellzeichnen	→ 1,5 h 4,50 € inkl. Material
WOCHE DER GESUNDHEIT 5. – 9. MAI		
MONTAG 5. MAI		
10.00 Uhr	Kräuterexkursion an der Elbe mit Frau Wehner	→ ca. 2 km 4 €
	Erfahren Sie Wissenswertes über essbare Frühlingswildkräuter und deren Verwendung. <i>Treffpunkt ist 10 Uhr an der Luise.</i>	
14.00 Uhr	Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h 4 € inkl. Gedeck
DIENSTAG 6. MAI		
10.00 Uhr	ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung	→ 1,5 h 2 €
13.30 Uhr	Offener Spieletreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €
MITTWOCH 7. MAI		
09.30 Uhr	Wanderung Lohmen – Aussichtspunkt Lohmener Klamm – Schloss Lohmen <i>leichte Wanderung, ca. 7 km, Änderung vorbehalten</i>	
09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe III	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe IV	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Qi Gong mit Frau Wehner	→ 1 h 4 €
DONNERSTAG 8. MAI		
09.00 Uhr	Sitzgymnastik mit Entspannung Gruppe I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Sitzgymnastik mit Entspannung Gruppe II	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 h kostenfrei
14.00 Uhr	Rundum versorgt mit der ASB-Tagespflege in Dresden-Gorbitz Betreuung, Aktivitäten und finanzielle Aspekte der Tagespflege	→ 1,5 h kostenfrei
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €

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

FREITAG 9. MAI

14.00 Uhr	Ätherische Öle – die Kraft der Pflanzen mit Marlen Teich	→ 2 h 3 €
Erfahren Sie Wissenswertes über das Wirkpotenzial ätherischer Öle und wie diese bei gesundheitlichen Herausforderungen im Alltag unterstützen können. <i>Schnuppern und probieren inklusive.</i>		
MONTAG 12. MAI		

10.00 Uhr	Gemeinsames Singen mit Hr. Wülfingen am Keyboard	→ 1 h 2 €
14.00 Uhr Lesecafé mit Bücherbotin Fr. Straube		

DIENSTAG 13. MAI

10.00 Uhr	Geselliger Tanzkreis	→ 1,5 h 3 €
13.30 Uhr	Offener Spieletreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 14. MAI

09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe I (ausgebucht)	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II (ausgebucht)	→ 1 h 3 €

15.00 Uhr	Wanderstammtisch	→ 2 h kostenfrei
Planen Sie mit uns die Wanderungen für das 2. Halbjahr 2025.		

DONNERSTAG 15. MAI

09.00 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe I (ausgebucht)	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe II (ausgebucht)	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 h kostenfrei

13.30 Uhr	Freier Kreativtreff / Fadengrafik	→ 2 h 2 € zzgl. Material
Egal ob stricken, häkeln oder basteln, kommen Sie mit anderen Kreativen zusammen, um sich gemeinsam an neuen Techniken auszuprobieren.		

16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte <i>Leichte Übungen für Anfänger,</i> <i>Matten sind vorhanden</i>	→ 1 h 3 €
-----------	---	-------------

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

FREITAG 16. MAI

09.30 Uhr	Kreativzeit mit den Kindern der ASB-Kita „Am Lehmberg“ Gestalten Sie mit den Kindern ein gemeinsames Kunstwerk.	→ 1 h kostenfrei
-----------	---	--------------------

13.00 Uhr	NEU! Englischkurs mit Mariana	→ 1 h 3 €
-----------	--------------------------------------	-------------

MONTAG 19. MAI

10.00 Uhr	Frauengymnastik Gemeinsamer Sport nach Gabi Fastner	→ 1 h 2 €
14.00 Uhr	Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h 4 € inkl. Gedeck

DIENSTAG 20. MAI

10.00 Uhr	Geselliger Tanzkreis	→ 1,5 h 3 €
13.30 Uhr	Offener Spieletreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 21. MAI

09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe III	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe IV	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Qi Gong im Blüherpark an der Bürgerwiese mit Frau Wehner <i>Treffpunkt ist 13 Uhr an der Luise</i>	→ 1 h 4 €

14.00 Uhr	Kaffeeklatsch Bei Kaffee, Tee und einem Stück Kuchen schaffen wir eine gemütliche Atmosphäre für einen gemeinsamen geselligen Austausch.	→ 1 h 4 € inkl. Gedeck
-----------	--	--------------------------

DONNERSTAG 22. MAI

09.00 Uhr	Sitzgymnastik mit Entspannung Gruppe I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Sitzgymnastik mit Entspannung Gruppe II	→ 1 h 3 €

14.00 Uhr	Bingonachmittag	→ 2 h 2 € zzgl. Gedeck 2,50 €
-----------	------------------------	------------------------------------

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

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

FREITAG 23. MAI

13.00 Uhr	NEU! Englischkurs mit Mariana	→ 1 h 3 €
13.15 Uhr	Aquarellzeichnen <i>für Anfänger und Fortgeschrittene</i>	→ 1,5 h 4,50 € inkl. Material

MONTAG 26. MAI

10.00 Uhr	Frauengymnastik Gemeinsamer Sport nach Gabi Fastner	→ 1 h 2 €
14.00 Uhr	Sitztanz mit Nico Scheiblich	→ 1 h 3 €

DIENSTAG 27. MAI

13.00 Uhr	Fotografie und Bildbearbeitung mit dem Smartphone ein Vortrag von Karl Heinz Stübing	→ 1 h 2 €
-----------	--	-------------

13.30 Uhr	Offener Spieletreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €
-----------	--	-------------

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

MITTWOCH 28. MAI

09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe I (ausgebucht)	→ 1 h 3 €
-----------	----------------------------------	-------------

10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II (ausgebucht)	→ 1 h 3 €
-----------	-----------------------------------	-------------

14.00 Uhr	Reisevortrag „Urlaub auf Koh Samui“ erzählt von Reiner Weder	→ 2 h 3 € zzgl. Gedeck 2,50 €
-----------	--	------------------------------------

DONNERSTAG 22. MAI / HIMMELFAHRT

Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag!

FREITAG 30. MAI

09.30 Uhr	Begegnungsfrühstück Kommen Sie mit unserem Team zu einem gemeinsamen Frühstück zu- sammen und nutzen Sie die Gelegen- heit, um sich mit uns auszutauschen, unsere Angebote kennenzulernen und Ihre Ideen einzubringen!	→ 1,5 h 5 € inkl. Speisen & Getränke
13.00 Uhr	NEU! Englischkurs mit Mariana	→ 1 h 3 €

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

VORSCHAU

6. JUNI



**Neu!
Schreibwerkstatt
mit Frau Schlotter**

10. JUNI



**Aktivzeit mit
den Kindern
der ASB-Kita
„Am Lehmberg“**

Gemeinsamer Spaziergang in
den Leutewitzer Park

26. JUNI



Tag der offenen Tür

**Wir laden Sie herzlich zu
unserem Tag der offenen
Tür ein!**

Es erwartet Sie:

- Stuhlyoga im Hof
- Spendenübergabe Wünschewagen
- Kreativmarkt
- Auftritt der Musiktheater AG der 75. Grundschule
- Kuchenbasar



WIR FÜR SIE



Tina Winkelmann

Leiterin, Seniorenberatung



Anja Buchert

Stellv. Leiterin, Seniorenberatung



Nils Barwitzki

Mitarbeiter, 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, Ivanna Pavliuk©AdobeStock (Titel), Svitlana@Adobe-Stock, Maria Sbytova@AdobeStock, Pacha M Vector@AdobeStock (Vorschau)

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdenu