

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



Oktober '25

Monatsprogramm

**Trauer-
café**

**10.10.2025
14 Uhr**



MITTWOCH 1. OKTOBER

ganztägig **Seniorentag im Sachsenforum** → kostenfrei
Besuchen Sie uns im Sachsenforum
Weitere Informationen siehe Einleger

ganztägig **Wanderung Seusslitzer Weinsichttour** → kostenfrei | zzgl. Reisekosten
Diesbar Seusslitz mit Schloss – Gondelteich, Forellenteich – Weinberge – Doppelspindelpresse – Weingut – ca. 6 km
Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung!

16.00 Uhr Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 € inkl. Material

DONNERSTAG 2. OKTOBER

09.00 Uhr Stuhl-Yoga Gruppe I → 1 h | 3 €

10.30 Uhr Stuhl-Yoga Gruppe II → 1 h | 3 €

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

MONTAG 6. OKTOBER

08.30 Uhr Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h
Präventionskurs über die Krankenkasse

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

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

DIENSTAG 7. OKTOBER

10.00 Uhr Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €

10.00 Uhr Nordic Walking → 1 h | 3 €
Treff: vor dem Eingang der „Luise“ inkl. Stöcke

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

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

MITTWOCH 8. OKTOBER

09.00 Uhr Mediencafé Übungsgruppe → 1 h | 3 €

10.00 Uhr **Kirchen und Turmbesichtigung mit dem Kantor Christian Thiele in Dresden-Briesnitz** → ca. 1,5 h | kostenfrei
Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung. Spenden erwünscht

10.30 Uhr Mediencafé Gruppe II → 1 h | 3 €

14.00 Uhr Plaudercafé in gemütlicher Atmosphäre → 1 h | 4 €

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

DONNERSTAG 9. OKTOBER

09.00 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe II	→ 1 h 3 €
13.30 Uhr	Herbstbasteln mit Katrin Basteln mit Naturmaterialien	→ 2 h 2 € zzgl. Material
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €

FREITAG 10. OKTOBER

09.30 Uhr	Begegnungsfrühstück	→ 1,5 h 5 €
14.00 Uhr	Neu! Trauercafé In geschütztem Rahmen geben wir Ihrer Trauer Raum, um sich mit ande- ren auszutauschen.	→ 1,5 h kostenfrei zzgl. Gedeck

MONTAG 13. OKTOBER

08.30 Uhr	Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen Präventionskurs über die Krankenkasse	→ 1 h
10.00 Uhr	Aktivzeit - Märchenstunde Unsere Senioren lesen für ASB-Kita-Kinder	→ 1 h kostenfrei
14.00 Uhr	Lesecafé: Lesung aus dem Buch „So zärtlich war Suleyken“ von Siegfried Lenz	→ 1 h 2 €

DIENSTAG 14. OKTOBER

10.00 Uhr	ADAC Verkehrsteilnehmerschulung mit Herrn Dr. Bürger LL.M.	→ 1,5 h 2 €
13.00 Uhr	Offener Spielertreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 15. OKTOBER

ganztägig	Goldener Oktober im Osterzgebirge Wanderung in und um Schellerhau mit Dietmar Radach <i>Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung.</i>	→ kostenfrei zzgl. Reisekosten
09.00 Uhr	Mediencafé Anfänger	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Mediencafé Gruppe I	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Reisevortrag Reiner Weder berichtet über Mexiko – von den Azteken bis zu den Mayas	→ 1,5 h 3 € zzgl. Gedeck 2,50 €

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

DONNERSTAG 16. OKTOBER

09.00 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe II	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Busausfahrt Panoramacafé Augustusberg <i>Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung!</i>	→ 5 h
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 x 1 h kostenfrei
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €

FREITAG 17. OKTOBER

10.00 Uhr	Barrierefreie Stadtteilerkundung mit Dietmar Radach <i>Treff: vor dem Eingang der „Luise“</i>	→ kostenfrei
13.15 Uhr	Aquarellzeichnen	→ 1,5 h 4,50 €

MONTAG 20. OKTOBER

08.30 Uhr	Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen Präventionskurs über die Krankenkasse	→ 1 h
10.00 Uhr	Frauengymnastik nach Gabi Fastner	→ 1 h 2 €
14.00 Uhr	Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h 4 €

DIENSTAG 21. OKTOBER

10.00 Uhr	Geselliger Tanzkreis	→ 1,5 h 3 €
10.00 Uhr	Nordic Walking <i>Treff: vor dem Eingang der „Luise“</i>	→ 1 h 3 € inkl. Stöcke
13.00 Uhr	Offener Spielertreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 22. OKTOBER

09.00 Uhr	Mediencafé Übungsgruppe	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Mediencafé Gruppe II	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Qi Gong mit Christine Wehner	→ 1 h 4 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier mit Bianca Hess	→ 2 h 4,50 €

DONNERSTAG 23. OKTOBER

09.00 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe II	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 x 1 h kostenfrei

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

14.00 Uhr	Hans Christian Andersen „Ein Leben –Ein Märchen“ Lesung „zum Anfassen“ in der Bibliothek Cotta <i>Treff: 13.15 Uhr vor der „Luise“</i>	→ 2 h kostenfrei
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €
FREITAG 24. OKTOBER		
13.15 Uhr	Aquarellzeichnen	→ 2 h 4,50 €
13.30 Uhr	Kreatives Schreiben	→ 1 h 2 €
MONTAG 27. OKTOBER		
08.30 Uhr	Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen Präventionskurs über die Krankenkasse	→ 1 h
14.00 Uhr	Sitztanz mit Nico Scheiblich	→ 1 h 3 €
DIENSTAG 28. OKTOBER		
10.00 Uhr	Fahrrad-Fit – Hilfe zur Selbsthilfe Machen Sie ihr eigenes Fahrrad fit für die dunkle Jahreszeit! <i>in Kooperation mit RepaRad e.V.</i>	→ 2 h 3 € zzgl. Material
10.00 Uhr	Nordic Walking <i>Treff: vor dem Eingang der „Luise“</i>	→ 1 h 3 € inkl. Stöcke
13.00 Uhr	Offener Spielertreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €
MITTWOCH 29. OKTOBER		
10.00 Uhr	Spielevormittag Stadt – Land – Fluß mal anders	→ 1,5 h 2 €
14.00 Uhr	Film ab! Kinonachmittag Wir verwandeln die Luise in ein gemütliches Kino. <i>Filmtitel wird noch bekanntgegeben.</i>	→ 1,5 h 3 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier mit Bianca Hess	→ 2 h 4,50 €
DONNERSTAG 30. OKTOBER		
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	→ 1 h 3 €

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

VORSCHAU

06. NOVEMBER | 13.30 UHR



**Wir basteln
gemeinsam
Weihnachtliches**

07. NOVEMBER | 9.30 UHR



**Aktivzeit mit den
Kindern der ASB-
Kita „Am Lehm-
berg“: Sitztanz**

mit Nico Scheiblich

20. NOVEMBER | 14 UHR



**Neuer Englisch-
Kurs für Anfänger**
(14-tägig)



**Ein großes Dankeschön geht
an unsere Praktikantin
Monique Erdmann, die leider
nur noch bis Anfang Novem-
ber bei uns sein wird.**

**Mit ihrem Engagement,
Einfühlungsvermögen und
neuen Ideen hat sie unsere
„Luise“ bereichert.**

**Wir wünschen Ihr alles Gute
für die Zukunft!**

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- und Beratungszentrum »Luise«
Warthaer Straße 25
01157 Dresden



Telefon: 0351 42 41 734

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

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

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, Yes-Photographers@AdobeStock (Titel), studio v-zwoelf@AdobeStock, NIKIBA@AdobeStock, oksix@AdobeStock (Vorschau)

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