

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



April '26

Monatsprogramm

29.04.2026
ab 9:00 Uhr

**Tag der
offenen
Tür**



MITTWOCH 1. APRIL

- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe I → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** **Spieelnachmittag** → 1,5 h | 2 €
In geselliger Runde spielen Sie Rummikub,
Kniffel oder Mensch ärgere Dich nicht.
Bei Interesse am Schachspielen freuen
wir uns über eine Rückmeldung.
zzgl. Gedeck
2,50 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 2. APRIL

- 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
- 13.30 Uhr** **Kleiner Osterspaziergang mit anschlie-** → 2 h | 6 €
ßendem Ostercafé in der „Luise“
- 17.00 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €



Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest
sowie erholsame Feiertage!



DIENSTAG 7. APRIL

- 09.30 Uhr** **Aktivzeit Kita** → 1 h | kostenfrei
Gemeinsame Bewegungsrunde im
Sitzen mit den Kindern der ASB-Kita
- 10.00 Uhr** Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Offener Spieletreff → 3 h | 2 €
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

MITTWOCH 8. APRIL

- 9.30 Uhr** **Treff der Männerwandergruppe** → 3 – 4 h
Wanderung zum Schloss Batzdorf –
Narzissenwiese 8,5 km,
Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum leicht
„Am Friedenstein“
- 09.00 Uhr** Medienkurs Gruppe III → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe II → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **Blümchenkaffee und heiße Schoko-** → 1,5 h | 3 €
lade“ – Kaffeehauskultur in Dresden
mit Lutz Reike zzgl. Gedeck
2,50 €
Ein Blick auf das Leben und Treiben in
den historischen Cafés unserer Stadt.
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

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

DONNERSTAG 9. APRIL		
09.00 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe II	→ 1 h 3 €
12.00 Uhr	Maschenzauber Werden Sie mit Nadel, Faden & Wolle kreativ.	→ 2 h 2 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 x 1 h kostenfrei
14.30 Uhr	Kann man Journalisten noch vertrauen? Rocco Reichel plaudert aus dem Nähkästchen.	→ 1,5 h 3 € zzgl. Gedeck 2,50 €
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €
FREITAG 10. APRIL		
13.30 Uhr	Schreibstübchen Ob kurze Texte, persönliche Geschichten oder freies Ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig.	→ 1 h 3 €
MONTAG 13. APRIL		
08.30 Uhr	Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen <i>Präventionskurs über die Krankenkasse</i>	→ 1 h
11.30 Uhr	Let's learn together – gemeinsam Englisch lernen	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Lesecafé: Jürgen Christen „Musen auf vier Pfoten“ Lesung mit Frau Straube	→ 1 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €
DIENSTAG 14. APRIL		
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 €
MITTWOCH 15. APRIL		
Informationen bei Anmeldung!	Wanderung auf den Schwedenstein bei Pulsnitz	→ zzgl. Reise- kosten
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe I	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Gemeinsames Singen	→ 1 h 2 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier mit Bianca Hess	→ 2 h 4,50 €

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

DONNERSTAG 16. APRIL

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
13.30 Uhr	Kreativtreff – Maritim	→ 2 h 2 € zzgl. Material
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €

FREITAG 17. APRIL

11.30 Uhr	Fit für den Frühling: Qi Gong für Leber und Galle	→ 1 h 4 €
13.15 Uhr	Aquarellkurs	→ 1,5 h 4,50 € inkl. Material

MONTAG 20. APRIL

08.30 Uhr	Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen <i>Präventionskurs über die Krankenkasse</i>	→ 1 h
10.00 Uhr	Frauengymnastik nach Gabi Fastner	→ 1 h 2 €
14.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Uwe Drassdo	→ 2 x 1 h kostenfrei
14.00 Uhr	Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h 4 € inkl. Gedeck
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €

DIENSTAG 21. APRIL

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, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €

MITTWOCH 22. APRIL

09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe III	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Aktion – FahrradFit Machen Sie gemeinsam mit den Profis von RepaRad e. V. ihr Fahrrad fit für den Frühling.	→ 2 h 3 € zzgl. Material; Anmeldungen bis 17.04.26
14.00 Uhr	Plaudercafé	→ 1 h 4 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier mit Bianca Hess	→ 2 h 4,50 €

DONNERSTAG 23. APRIL

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

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

12.00 Uhr	Maschenzauber Werden Sie mit Nadel, Faden & Wolle kreativ.	→ 2 h 2 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe	→ 3 x 1 h kostenfrei
13.30 Uhr	Gemeinsam kreativ Mit den Schülern des Gymnasiums Cotta üben wir uns in Fadengrafik. Treff: Haupteingang des Gymnasiums	→ 2 h kostenfrei
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €
FREITAG 24. APRIL		
14.00 Uhr	TrauerCafé	→ 1,5 h kostenfrei zzgl. Gedeck 2,50 €
MONTAG 27. APRIL		
08.30 Uhr	Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen <i>Präventionskurs über die Krankenkasse</i>	→ 1 h
11.30 Uhr	Let's learn together – gemeinsam Englisch lernen	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Sittanz	→ 1 h 3 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €
DIENSTAG 28. APRIL		
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 €
MITTWOCH 29. APRIL		
09.00 – 17.00 Uhr	Nehmen Sie teil an unserem Tag der offenen Tür Lernen Sie unsere vielfältigen Beratungs- und Begegnungsangebote kennen. Werden Sie aktiv beim Morgensport, informieren Sie sich rund um Pflege und Bluthochdruck und kommen Sie bei unserem Kuchenbasar gemeinsam ins Gespräch. Wir freuen uns auf Sie!	
DONNERSTAG 30. APRIL		
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
14.00 Uhr	Tanz in den Mai im Immergrün Tanzen Sie mit uns und DJ Rainbow schwungvoll in den Wonnemonat Mai. <i>Kartenvorverkauf ab sofort in der "Luise".</i>	→ 3 h 5 € inkl. Gedeck Anmeldungen bis 24.04.26
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €

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

VORSCHAU

30. APRIL | 14.00 UHR



„Tanz in den Mai“ im Immergrün

Der Frühling ist da, die Natur blüht auf – und das feiern wir gemeinsam beim „Tanz in den Mai“.

Am Nachmittag laden wir herzlich ein zu einem beschwingten Beisammensein mit Musik, Tanz und guter Laune.

Ein DJ sorgt mit bekannten Melodien, bekannten Klassikern und

schwungvollen Rhythmen für beste Stimmung. Ob Walzer, Schlager oder Evergreens – es darf getanzt, mitgesungen und mitgewippt werden.

Wir freuen uns auf einen frühlingshaften Nachmittag voller Musik, Begegnung und Lebensfreude im Immergrün.

- ➔ 5 € p. P. inkl. Gedeck
- ➔ Anmeldung bis zum 24.04.26
- ➔ Kartenvorverkauf ab sofort in der „Luise“

Wir suchen Ehrenamtliche – Gemeinsam mehr bewegen!

Wir freuen uns über helfende Hände für unsere Kurse – insbesondere für Sitztanz und Rückengymnastik in den Abendstunden sowie für die Vor und Nachbereitung von Festen und Veranstaltung – jede Unterstützung ist wertvoll.

Wenn Sie Zeit und Interesse haben Teil unsere Teams zu werden, sprechen Sie uns gerne an.

Wir freuen uns auf Sie!

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

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

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, Smart Future©AdobeStock (Titel), inna72©AdobeStock (Inhalt), Asvolas©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