

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



Mai '26

Monatsprogramm

13.05.2026
14:00 Uhr

**Reisevortrag
Insel Krk**



FREITAG 1. MAI

Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag!

MONTAG 4. MAI

- 08.30 Uhr** Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h
Präventionskurs bezuschusst durch die Krankenkasse
- 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 5. MAI

- 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 6. MAI

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

DONNERSTAG 7. MAI

- 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
- 14.30 Uhr** **Brauchen wir noch Tageszeitungen?** → 1,5 h | 3 € zzgl. Gedeck 2,50 €
Diskussionsrunde mit Rocco Reichel
- 16.30 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €

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

FREITAG 8. MAI

- 14.00 Uhr** **Leicht in den Sommer – Zurück zur Beweglichkeit (Qi Gong)** → 1 h | 4 €
Sanfte Übungen zur Stärkung von Herz und Leber

MONTAG 11. MAI

- 08.30 Uhr** Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h
Präventionskurs bezuschusst durch die Krankenkasse
- 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** → 1 h | 2 €
Lesung aus dem Buch „Ralf Schmitz – Schmitz' Katze“
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

DIENSTAG 12. MAI

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

MITTWOCH 13. MAI

- 10.00 Uhr** **Treff der Männerwandergruppe** → 4 h
Wanderung am Nöthnitzbach entlang zur Eutschützer Mühle 10 km
Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum „Am Friedenstein“
- 09.00 Uhr** Medienkurs Gruppe III → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe II → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **Reisebericht mit Reiner Weder – Insel Krk und Plitvicer Seen** → 1,5 h | 3 €
zzgl. Gedeck 2,50 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 14. MAI

Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag!

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

FREITAG 15. MAI

10.00 Uhr **Gemeinsames Singen** → 1 h | 2 €

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

MONTAG 18. MAI

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

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 **Gedächtnisübungen mit
anschließendem Kaffeetrinken** → 1,5 h | 4 €
Bei einem kleinem Spaziergang mit
spannenden Infos entdecken Sie die
Umgebung. Testen Sie danach Ihr Kurz-
zeitgedächtnis bei einem kleinen Quiz.

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

DIENSTAG 19. MAI

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 20. MAI

10.30 Uhr **Gut vorbereitet zum Pflegegrad:
Antrag und Begutachtung einfach
erklärt** → 1 h | kostenfrei
Wie beantrage ich einen Pflegegrad
und was passiert bei der Begutach-
tung? In diesem Vortrag erhalten Sie
verständliche Informationen zum Ab-
lauf, hilfreiche Tipps zur Vorbereitung
und Antworten auf Ihre Fragen.

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

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

DONNERSTAG 21. MAI

- 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
- 14.00 Uhr** **Wanderstammtisch** → 1,5 h | kostenfrei
Unsere Wandergruppen plant Wanderungen für das 2. HJ 2026
- 16.30 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €

FREITAG 22. MAI

- 09.30 Uhr** **Begegnungsfrühstück** → 1,5 h | 6 €
- 14.00 Uhr** **TrauerCafé** → 1,5 h | kostenfrei
zzgl. Gedeck 2,50 €

MONTAG 25. MAI

Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag!

DIENSTAG 26. MAI

- 09.30 Uhr** **Aktivzeit Kita** → 1 h | kostenfrei
Vorlesevormittag – Lesen Sie für unsere Kita-Kinder
- 10.00 Uhr** Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Offener Spieletreff → 3 h | 2 €
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

MITTWOCH 27. MAI

- 09.00 Uhr** Medienkurs Gruppe III → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe II → 1 h | 3 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 28. MAI

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

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

VORSCHAU

START 01. JUNI | 10.30 UHR



Mein Leben mit Gedächtnisproblemen

Schulungsreihe für Menschen mit Demenz

- 01.06. Einführung
- 08.06. Diagnose Demenz und Therapie
- 15.06. Den Alltag meistern
- 22.06. Selbstbestimmt an die Zukunft denken
- 29.06. Ausklang

- Die Schulungen sind kostenfrei.
- Bitte melden Sie sich unter Tel. 0351 42 41-734 oder per E-Mail an luise@asb-dresden.de an.

05. JUNI | 09:30 UHR



Männerfrühstück

Starten Sie Ihren Tag mit einer gemütlichen Frühstücksrunde nur unter Männern. Genießen Sie gemeinsam Leckereien und gute Gespräche. Begleitet wird das Frühstück vom Männernetzwerk Dresden e.V., welches sich in vielfältiger Art um die Belange und Bedürfnisse von Männern einsetzt. Wir freuen uns auf Sie!

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 *Medienkurse* - 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,
ecstk22@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.
Dresdner