

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



Oktober '26

Monatsprogramm

01.10.26
Seniorentag
im Sachsenforum
Wir sind
dabei



DONNERSTAG 1. OKTOBER

ganztägig

Seniorentag im Sachsenforum

An diesem Tag ist die Luise ab 12 Uhr geschlossen. Wir freuen uns, Sie im Sachsenforum begrüßen zu dürfen.

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

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

FREITAG 2. OKTOBER

09.30 Uhr **Begegnungsfrühstück
„Ein Tisch – viele Kulturen“** → 1,5 h | 6 €

Genießen Sie Speisen aus anderen Ländern und Kulturen



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

MONTAG 5. OKTOBER

10.00 Uhr **Rückenfit für Sie & Ihn** → 1 h | 2 €

Gemeinsam aktiv mit digitaler Anleitung

11.30 Uhr Sicher und stark 60+ → 1,5 h | 3 €

Selbstbehauptungstraining für Senioren

14.00 Uhr Individuelle Mediensprechstunde → 2 x 1 h |
kostenfrei

14.00 Uhr Gedächtnistraining
mit anschließendem Kaffeetrinken → 1,5 h | 4 €
inkl. Gedeck



18.00 Uhr Zumba 60+ → 1 h | 5 €

DIENSTAG 6. OKTOBER

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 und Rommé → 3 h | 2 €

13.30 Uhr **„Häkeln macht Schule – Generationen
gemeinsam kreativ“** → 2 h |
kostenfrei

Ein Häkelangebot mit den Schülern im Gymnasium Cotta.

Treff: 13:00 Uhr vor der Luise, wir begleiten Sie zur Schule.

MITTWOCH 7. OKTOBER

10.30 Uhr Medienkurs Gruppe I → 1 h | 3 €

13.30 Uhr Spielenachmittag - Rummikub & Co. → 2 h | 2 €
Schachspieler gesucht – melden Sie sich bei uns!

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

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

DONNERSTAG 8. OKTOBER

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
13.30 Uhr	Maschenzauber – Stick- und Häkeltreff		→ 2 h 2 €
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte		→ 1 h 3 €

FREITAG 9. OKTOBER

09.00 Uhr	Männerfrühstück Bayrisches Frühstück mit Weißwurst und Brezen		→ 1,5 h 6 €
14.00 Uhr	Qi Gong „Starke Lungen, gesunder Darm machen den ganzen Körper warm!“		→ 1 h 4 €

MONTAG 12. OKTOBER

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 Lesung aus Florian Illies Buch „Liebe in Zeiten des Hasses!“		→ 1 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+		→ 1 h 5 €

DIENSTAG 13. OKTOBER

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 und Rommé		→ 3 h 2 €

MITTWOCH 14. OKTOBER

14.00 Uhr	Gemeinsames Singen		→ 1 h 2 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier		→ 2 h 4,50 €

DONNERSTAG 15. 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		→ 3 x 1 h kostenfrei
13.00 Uhr	Sicher und stark 60+ Selbstbehauptungstraining für Senioren		→ 1,5 h 3 €
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte		→ 1 h 3 €

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

FREITAG 16. OKTOBER

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

MONTAG 19. OKTOBER

10.00 Uhr **Rückenfit für Sie & Ihn** → 1 h | 2 €

Gemeinsam aktiv mit digitaler
Anleitung

11.30 Uhr Sicher und stark 60+ → 1,5 h | 3 €

Selbstbehauptungstraining für Senioren

14.00 Uhr Individuelle Mediensprechstunde → 2 x 1 h |
kostenfrei

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



18.00 Uhr Zumba 60+ → 1 h | 5 €

DIENSTAG 20. OKTOBER

10.00 Uhr **ADAC Verkehrsteilnehmerschulung
mit Herrn Dr. Bürger LL.M.** → 1,5 h | 2 €

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

MITTWOCH 21. OKTOBER

10.30 Uhr Medienkurs Gruppe I → 1 h | 3 €

14.00 Uhr **Gut informiert über Bluthochdruck** → 1,5 h |
kostenfrei

In diesem Vortrag erfahren Sie Ursachen und Risiken von Bluthochdruck und was sie selbst für einen gesunden Blutdruck tun können.

Blutdruckmessaktion vor Ort!

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

DONNERSTAG 22. OKTOBER

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

13.30 Uhr Maschenzauber – Stick- und Häkeltreff → 2 h | 2 €

14.00 Uhr **Tanztee „Herbstzauber“
im Immergrün** → 3 h | 5 €

Tanzen Sie gemeinsam mit uns in den Herbst hinein.

inkl. Tasse
Kaffee und
Stk. Kuchen

FREITAG 25. OKTOBER

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

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

MONTAG 26. OKTOBER

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	Sitztanz	→ 1 h 3 €
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h 5 €

DIENSTAG 27. OKTOBER

ganztägig	Wanderung im Oberen Triebischtal <i>Informationen und Details erhalten Sie bei der Anmeldung.</i>	kostenfrei zzgl. Reisekosten
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 und Rommé	→ 3 h 2 €
13.30 Uhr	„Häkeln macht Schule – Generationen gemeinsam kreativ“ Ein Häkelangebot mit den Schülern im Gymnasium Cotta. Treff: 13:00 Uhr vor der Luise, wir begleiten Sie zur Schule.	→ 2 h kostenfrei

MITTWOCH 28. OKTOBER

09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe III	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II	→ 1 h 3 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier	→ 2 h 4,50 €

DONNERSTAG 29. 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	→ 3 x 1 h kostenfrei
14.30 Uhr	KI – Künstliche Intelligenz hilfreich und/oder gefährlich? Vortrag und Diskussionsrunde mit Rocco Reichel und einem Experten	→ 1,5 h kostenfrei
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h 3 €

FREITAG 30. OKTOBER

15.00 Uhr	Film ab! Kinonachmittag - Hexe Baba Jaga(1/4) Teil 1 : Abenteuer im Zauberwald	→ 2 h 2 €
-----------	--	-------------

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

VORSCHAU

**WIR SIND
DABEI!**

DRESDNER EHRENAMTSBÖRSE 2026

Engagement trifft Nachbarschaft

**31.10.2026 | 10 - 16 Uhr
Rathausplatz 1 | Dresden**

05. NOVEMBER

Treffen Sie rechtzeitig Vorsorge für Ihre Bestattung

Jedes Leben vollendet sich einmal und es ist gut, für sich selbst rechtzeitig entsprechende Vorkehrungen zu treffen.

Warum ist eine Bestattungsvorsorge sinnvoll; woraus besteht ein Bestattungsvorsorgevertrag, welche Beisetzungsmöglichkeiten gibt es?

In diesem Vortrag informiert Sie das städtische Friedhofs- und Bestattungswesen Dresden über Möglichkeiten, Kosten und Absicherung.

23. NOVEMBER

Ausflug: Meißener Porzellanmanufaktur

Entdecken Sie bei einer exklusiven Führung der Schauwerkstatt wie die kunstvollen Verzierungen auf dem Porzellan entstehen. Danach besteht die Möglichkeit durch das Museum zu schlendern und die weltweit größten Sammlung an Meißener Porzellan zu bestaunen.

Informationen und Details erfahren Sie bei der Anmeldung.

Anmeldeschluss: 14.10.26

**ANMELDUNG
AB SOFORT
MÖGLICH!**

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

Öffnungszeiten Begegnungszentrum

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



Aktiv als



KOSTENFREIE BERATUNG FÜR SENIOREN & ANGEHÖRIGE

Wir helfen diskret und individuell im Beratungszentrum oder im Hausbesuch.

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,
Hans@pixabay (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.
DIGITAL