

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



August '26


Monatsprogramm

14 Uhr
21. August

**Sommer-
fest**



MONTAG 3. AUGUST

- 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** 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 4. AUGUST

- 09.30 Uhr** **Sicherheits- und Selbstbehauptungs-training** → 1,5 h | 3 €
Nutzen Sie unser Schnupperangebot zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Menschen 60+ mit und ohne Gehilfe mit unserem geschulten Trainer.
- 10.00 Uhr** Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Offener Spielertreff – Skat und Rommé → 3 h | 2 €

MITTWOCH 5. AUGUST

- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe I → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Spielenachmittag – Rummikub und Co. → 2 h | 2 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 6. AUGUST

- 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

FREITAG 7. AUGUST

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

MONTAG 10. AUGUST

- 10.00 Uhr** Frauengymnastik nach Gabi Fastner → 1 h | 2 €
- 14.00 Uhr** **Lesecafé** → 1 h | 2 €
Lesung aus Sabine Peters Buch „Nimmersatt“.
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ → 1 h | 5 €

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


DIENSTAG 11. AUGUST

- 10.00 Uhr** Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €
- 10.00 Uhr** **Qi Gong – was haben die Augen mit der Leber zu tun?** → 1 h | 4 €
Sommer – Sonne – Lebensfreude
Augen Qi Gong
- 13.00 Uhr** Offener Spieletreff – Skat und Rommé → 3 h | 2 €

MITTWOCH 12. AUGUST

- ganztägig** **Wanderung „Hinauf ins Osterzgebirge – Kahleberg und Hochmoor“** kostenfrei
zzgl. Reisekosten
Informationen und Details erhalten Sie bei der Anmeldung
- 09.00 Uhr** Medienkurs Gruppe III → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe II → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** Gemeinsames Singen → 1 h | 2 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €


DONNERSTAG 13. AUGUST

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

FREITAG 14. AUGUST

- 09.30 Uhr** **Männerfrühstück** → 1,5 h | 6 €
Starten Sie gemeinsam in den Tag mit einem gemeinsamen Frühstück nur unter Männern.

MONTAG 17. AUGUST

- 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** 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 €

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

DIENSTAG 18. AUGUST

- 10.00 Uhr** **Spielevormittag extra** → 2 h | 2 €
Rummikub und Co.
- 10.00 Uhr** Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Offener Spielertreff – Skat und Rommé → 3 h | 2 €

MITTWOCH 19. AUGUST

- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe I → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **Sommercafé** → 1,5 h | 2 €
Genießen Sie einen Sommernachmittag
bei leckeren Eiskaffee und selbstge-
machtem Kuchen. zzgl. Verzehr
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 20. AUGUST

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

FREITAG 21. AUGUST

- 14.00 Uhr** **Sommerfest** → 4 h | 5 €
Feiern Sie mit uns den Sommer mit DJ
und Tanz! Freuen Sie sich auf Bratwurst
vom Grill, leckeren Kuchen und erfri-
schende Getränke. Wir freuen uns auf
einen schönen Tag.

MONTAG 24. AUGUST

- 10.00 Uhr** Frauengymnastik nach Gabi Fastner → 1 h | 2 €
- 14.00 Uhr** **Sittanz** → 1 h | 3 €
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ → 1 h | 5 €

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


DIENSTAG 25. AUGUST

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

MITTWOCH 26. AUGUST

- 09.00 Uhr Medienkurs Gruppe III → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr Medienkurs Gruppe II → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr **Vortrag „Den Rentenbescheid verstehen“** → 1,5 h | 2 €
zzgl. Verzeehr
- Verständlich und praxisnah werden die wichtigsten Inhalte zum Rentenbescheid erläutert.
- 16.00 Uhr Offenes Farbatelier → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 27. AUGUST

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

FREITAG 28. AUGUST

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

MONTAG 31. AUGUST

- 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 €
- 18.00 Uhr Zumba 60+ → 1 h | 5 €

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

VORSCHAU

UNSERE VERANSTALTUNGEN ZUR WOCHE DER DEMENZ

21.09.26 14:00 Uhr	Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken
22.09.26 18:00 Uhr	Stuhl-Yoga für pflegende Angehörige
23.09.26 13:30 Uhr	Demenzprävention für pflegende Angehörige Ein informativer Vortrag mit anschließender Austauschrunde von Hanna Wagner
24.09.26 13:30 Uhr	Maschenzauber Mit Handarbeit Erinnerungen stärken
25.09.26 10:00 Uhr	gemeinsames Singen

UNSERE VERANSTALTUNGEN ZU DEN INTERKULTURELLEN TAGEN

29.09.26 9:30 Uhr	Aktivzeit mit den Kindern der ASB-Kita „Am Lehmberg“
Vorlesevormittag	Lesen Sie Geschichten aus verschiedenen Kulturen vor.
02.10.26 9:30 Uhr	Begegnungsfrühstück „Ein Tisch viele Kulturen“
05.10.26 14:00 Uhr	Gedächtnistraining – „Fit im Kopf – offen für die Welt“

Gut geschützt durch den Sommer!

Heiße Tage können die Gesundheit belasten – besonders im Alter. Achten Sie auf ausreichendes Trinken, kühle Aufenthaltsorte und die aktuellen Hitzewarnungen.

Tipps und Informationen bietet das Hitzeschutzkonzept der Landeshauptstadt Dresden unter: www.dresden.de/de/leben/gesundheit/gesundheitsfoerderung/hitzeportal.php



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

Aktiv als



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.

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,
Pavlo Syvak©AdobeStock (Vorschau),
V©AdobeStock (Inhalt)

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