

Begegnungs- und
Beratungszentrum »Luise«
in Cotta/Briesnitz



September '25

Monatsprogramm

20.9. - 27.9.
**Woche der
Demenz**
Wir sind
dabei!



MONTAG 1. SEPTEMBER

- 09.00 Uhr** Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h | 4 €
Anfängerkurs mit der Physiotherapeutin Maria Schütt
- 14.00 Uhr** Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken → 1,5 h | 4 €

DIENSTAG 2. SEPTEMBER

- 13.00 Uhr** Offener Spieletreff → 3 h | 2 €
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

MITTWOCH 3. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Mediencafé Gruppe I → 1 h | 3 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €
inkl. Material

DONNERSTAG 4. SEPTEMBER

- 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** **Nähcafé und Fadengrafik** → 2 h | 2 €
Wir nähen Lavendelsäckchen. zzgl. Material

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

FREITAG 5. SEPTEMBER

- 13.00 Uhr** Englisch lernen → 1 h | 3 €

MONTAG 8. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 2 €
Gemeinsamer Sport nach Gabi Fastner

- 14.00 Uhr** **Lesecafé** → 1 h | 2 €
Lesung aus dem Buch Horst Evers „Wäre ich du, würde ich mich lieben“.

DIENSTAG 9. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Offener Spieletreff → 3 h | 2 €
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

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

MITTWOCH 10. SEPTEMBER

10.00 Uhr **Weinwanderung Radebeul** → ca. 3 h |
kostenfrei
durch alte und neue Weinberge mit
weinhistorischen Besonderheiten
zzgl. Reisekosten
Leichte Wanderung, Länge: ca. 9 km
*Informationen zum Treffpunkt erhalten
Sie bei der Anmeldung.*

10.00 Uhr Mediencafé Gruppe II → 1 h | 3 €

14.00 Uhr **Flohmarkt – Trödeln, Stöbern &** → 4 h |
kostenfrei
Genießen
Verkaufen oder kaufen Sie Kleidung,
Bücher oder Raritäten.
Keine Standgebühr

DONNERSTAG 11. SEPTEMBER

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

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

FREITAG 12. SEPTEMBER

09.30 Uhr **Begegnungsfrühstück** → 1,5 h | 5 €
Genießen Sie mit uns in gemütlicher
Atmosphäre ein leckeres Frühstück

13.15 Uhr Aquarellzeichnen → 1,5 h | 4,50 €

MONTAG 15. SEPTEMBER

09.00 Uhr Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h | 4 €
Anfängerkurs mit der Physiothera-
peutin Maria Schütt

10.00 Uhr **Aktivzeit: Gemeinsames Singen** → 1 h | 2 €
mit Christoph Wülfigen und den
Kindern der ASB-Kita „Am Lehmberg“

14.00 Uhr Gedächtnisübungen mit anschließen-
dem Kaffeetrinken → 1,5 h | 4 €

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

DIENSTAG 16. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** ADAC Verkehrsteilnehmerschulung mit Herrn Dr. Bürger LL.M. → 1,5 h | 2 €
- 10.00 Uhr** Nordic Walking mit Jörg Schmidt → 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 17. SEPTEMBER

- 09.00 Uhr** **Wanderung Wichtelwald** → ca. 4 h | kostenfrei
Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung. zzgl. Reisekosten
- 10.00 Uhr** Mediencafé Gruppe I → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **Vortrag Lutz Reike** → ca. 2 h | 5 €
„Aufbruch ins neue Dresden – Rasante Neuigkeiten aus der Stadt im späten Kaiserreich“ zzgl. Gedeck 2,50 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 18. SEPTEMBER

- 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
- 14.30 Uhr** **Sondersendung – Journalismus im digitalen Zeitalter** → 1,5 h | 3 €
Journalist Rocco Reichel erklärt, wie sich die Medienwelt in der Zeitung, im Radio und Fernsehen verändert hat. Kommen Sie mit ihm ins Gespräch. zzgl. Gedeck 2,50 €
- 16.30 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €

FREITAG 19. SEPTEMBER

- 13.00 Uhr** Englisch lernen → 1 h | 3 €

MONTAG 22. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** **Frauengymnastik** → 1 h | 2 €
Gemeinsamer Sport nach Gabi Fastner
- 14.00 Uhr** **Gedächtnistraining** → 1,5 h | 4 €

DIENSTAG 23. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Offener Spielertreff → 3 h | 2 €
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

- 13.30 Uhr** **Spieren Sie mit uns „Mensch ärgere dich nicht“** → 2,5 h | 2 €

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

MITTWOCH 24. SEPTEMBER

- 10.00 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 €

- 18.00 Uhr** **Qi Gong für pflegende Angehörige** → 1 h | 4 €

DONNERSTAG 25. SEPTEMBER

- 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

- 13.00 Uhr** **Vortrag zu Demenzprävention** mit Hanna Wagner → 1,5 h | kostenfrei

FREITAG 26. SEPTEMBER

- 09.00 Uhr** **Gemeinsam aktiv** → 1 h | 3 €
Bewegung für pflegende Angehörige & von Demenz betroffene Personen

- 13.15 Uhr** Aquarellzeichnen → 2 h | 4,50 €

- 14.30 Uhr** Kreatives Schreiben → 1 h | 2 €

MONTAG 29. SEPTEMBER

- 09.00 Uhr** Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h | 4 €
Anfängerkurs mit der Physiotherapeutin Maria Schütt

- 14.00 Uhr** Sitztanz mit Nico Scheiblich → 1 h | 3 €

DIENSTAG 30. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Nordic Walking mit Jörg Schmidt → 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 €

VORSCHAU

01. OKTOBER | 10 – 16 UHR

Seniorentag im Sachsen Forum Dresden

Wir sind an diesem Tag mit Beratungs- und Begegnungsangeboten im Sachsenforum zu finden.

Programm im Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum Gorbitz
(Ebene 2, gegenüber der Apotheke)

10 – 11.30 Uhr

SICHER LEBEN, SICHER ZU HAUSE
Schutz vor Diebstahl, Betrug und Inter-
netkriminalität

Fachdienst Prävention der Polizeidirektion Dresden



12 – 13 Uhr

TRAINING FÜR KOPF & KÖRPER

Gesundheitskollektiv Dresden und Senioren-
begegnung Gorbitz



13.15 – 14 Uhr

VITALITÄT IM ALTER – GEMEINSAM AKTIV
BLEIBEN
Schnupperkurs Stuhl-Yoga

ASB BBZ „Luise“



Weitere Aktionen zum Seniorentag:

- Informationsmeile – Informieren Sie sich über wohnortnahe Unterstützungs- und Freizeitangebote
- Seniorencafé – gemütlicher Austausch bei Kaffee und Kuchen
- 15 Uhr Bingo mit dem „Luise“-Team

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- & Beratungszentrum

»Luise«

Warthaer Straße 25

01157 Dresden

Mail: luise@asb-dresden.de

www.asb-dresden-kamenz.de/luise

Öffnungszeiten Begegnungs- & Beratungszentrum

Mo – Do: 09.00 – 16.00 Uhr

Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

Telefon: 0351 42 41 734

Offene Sprechzeiten Seniorenberatung

Mo: 09.00 – 12.00 Uhr

Mi: 13.00 – 16.00 Uhr

Telefon: 0351 42 41 764

Hausbesuche und Beratung sind auch nach Vereinbarung möglich!

Änderungen im Programm vorbehalten.



Zum digitalen
Monatsprogramm

Impressum

ASB-Regionalverband e.V.

Leutowitzer Ring 84

01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0

www.asb-dresden-kamenz.de/luise

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH, be free©AdobeStock (Titel),
vectorfusionart©AdobeStock, photobyphotoboy©AdobeStock (Vorschau)



Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner