Begegnungs- und Beratungszentrum ››Luise‹‹
in Cotta/Briesnitz

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

November ´26

Monatsprogramm

11.11.26
Stadtteil-geschichten
Rundgang durch Leutewitz

	MONTAG 2. NOVEMBER	
10.00 Uhr	**Rückenfit für Sie & Ihn** Gemeinsam aktiv für eine stabile Haltung und gute Beweglichkeit	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde	→ 2 x 1 h | kostenfrei
14.00 Uhr	**Lesecafé** Lesung aus Florian Illies Buch „Liebe in Zeiten des Hasses!“ – Marlene Dietrich	→ 1 h | 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h | 5 €
	DIENSTAG 3. NOVEMBER	
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 Spieletreff – 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 4. NOVEMBER	
10.00 Uhr	**Sicher und stark 60+ (1/5)** *Neuer Kurs* Selbstbehauptungstraining für Senioren Anmeldung ab sofort!	→ 1,5 h | 3 €
13.30 Uhr	Spielenachmittag –Rummikub & Co.	→ 2 h | 2 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier	→ 2 h | 4,50 €
	DONNERSTAG 5. NOVEMBER	
09.00 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 1 h | 3 €
10.30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe II – *Freie Plätze*	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde	→ 3 x 1 h | kostenfrei
14.00 Uhr	**Treffen Sie Vorsorge für ihre Bestattung** In diesem Vortrag informiert Sie das städtische Friedhofs- und Bestattungswesen Dresden über Möglichkeiten, Kosten und Absicherung eines Bestattungsvorsorgevertrages.	→ 1,5 h | kostenfrei
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h | 3 €

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

	FREITAG 6. NOVEMBER	
13.30 Uhr	Aquarellkurs	→ 1,5 h | 4,50 € inkl. Material
	MONTAG 9. NOVEMBER	
09.00 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	Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h | 4 €
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h | 5 €
	DIENSTAG 10. NOVEMBER	
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 11. NOVEMBER	
09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe I	→ 1 h | 3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	**Stadtteilgeschichten – ein Rundgang durch Leutewitz** Treffpunkt vor der Luise	→ 1,5 h | kostenfrei
14.00 Uhr	Gemeinsames Singen	→ 1 h | 2 €
	DONNERSTAG 12. NOVEMBER	
09.00 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe I	→ 1 h | 3 €
10.30 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe II– *Freie Plätze*	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde	→ 3 x 1 h | kostenfrei
13.30 Uhr	Maschenzauber – Strick- und Häkeltreff	→ 2 h | 2 €
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h | 3 €
	FREITAG 13. NOVEMBER	
14.00 Uhr	**Zurück zur Beweglichkeit – Qi Gong** Wir stärken unsere Nieren und aktivieren Blase und Beckenboden durch NIEREN-Qigong	→ 1 h | 3 €

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

	MONTAG 16. NOVEMBER	
10.00 Uhr	**Rückenfit für Sie & Ihn** Gemeinsam aktiv für eine gesunde Haltung und gute Beweglichkeit	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde	→ 2 x 1 h | kostenfrei
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h | 5 €
	DIENSTAG 17. NOVEMBER	
09.00 Uhr	**Männerfrühstück** Genießen Sie in geselliger Runde Leckereien und nette Gespräche	→ 1,5 h | 6 €
10.00 Uhr	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Offener Spieletreff – Skat und Rommé	→ 3 h | 2 €
	MITTWOCH 18. NOVEMBER	
	Buß- und Bettag Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Feiertag!	
	DONNERSTAG 19. NOVEMBER	
09.00 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 1 h | 3 €
10.30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe II– *Freie Plätze*	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde	→ 3 x 1 h | kostenfrei
14.00 Uhr	**Wanderstammtisch** Unsere Wandergruppen planen die Wanderungen für das 1. Halbjahr 2027.	→ 1,5 h | kostenfei
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h | 3 €
	FREITAG 20. NOVEMBER	
13.30 Uhr	Aquarellkurs	→ 1,5 h | 4,50 € inkl. Material
	MONTAG 23. NOVEMBER	
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	Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h | 4 €
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h | 5 €

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

	DIENSTAG 24. NOVEMBER	
ganztägig	Wanderung „Spätherbst auf dem Windberg“ *Informationen und Details erhalten Sie bei der Anmeldung.*	kostenfrei zzgl. Reise-kosten
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 €
13.30 Uhr	**„Weihnachten macht Schule – Generationen gemeinsam kreativ“** Weihnachtskarten mit Fadengrafik erstellen mit den Schülern im Gymnasium Cotta. Treff: 13:00 Uhr vor der Luise, wir begleiten Sie zur Schule.	→ 2 h | kostenfrei
	MITTWOCH 25. NOVEMBER	
09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe I	→ 1 h | 3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II	→ 1 h | 3 €
13.30 Uhr	**Film ab! Kinonachmittag – Hexe Baba Jaga** Teil 2 : Die schöne Wassilissa	→ 2 h | 2 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier	→ 2 h | 4,50 €
	DONNERSTAG 26. NOVEMBER	
09.00 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe I	→ 1 h | 3 €
10.30 Uhr	Stuhl-Yoga Gruppe II – *Freie Plätze*	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde	→ 3 x 1 h | kostenfrei
13.30 Uhr	Maschenzauber – Strick- und Häkeltreff	→ 2 h | 2 €
13.30 Uhr	**Weihnachtsgestecke basteln**	→ 2 h | 2 €
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h | 3 €
	FREITAG 27. NOVEMBER	
14.00 Uhr	**TrauerCafé**	→ 1,5 h |kostenfrei zzgl. Gedeck 2,50 €
	MONTAG 30. NOVEMBER	
10.00 Uhr	**Rückenfit für Sie & Ihn** Gemeinsam aktiv für eine stabile Haltung und gute Beweglichkeit	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	Sitztanz	→ 1 h | 3 €
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h | 5 €

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

VORSCHAU

Besondere Angebote zur Weihnachtszeit

01.12.	09:30	Aktivzeit : Weihnachtsbasteln mit der ASB-Kita „Am Lehmberg“
09.12.	14:00	Gemeinsames Weihnachtssingen
10.12	15:00	„Der verwunschene Weihnachtszauber“ – Weihnachtsaufführung der Musik Theater-AG der 75. Grundschule
16.12.	14:00	Die Adventsgeschichten erzählt von Lutz Reike
17.12.	14:00	Weihnachtsfeier – Gemeinsam in Besinnlichkeit
22.12.	09:30	Weihnachtsfrühstück – Weihnachtliche Köstlichkeiten in geselliger Atmosphäre

Wir machen vom 23. – 27. Dezember Weihnachtsferien. Zwischen den Feiertagen sind wir vom 28. -30. Dezember für Sie da.

Unterstützen Sie die ASB-Kältehilfe

Wenn die Temperaturen sinken, sind wohnungslose und hilfebedürftige Menschen besonders auf unsere Unterstützung angewiesen. Sie haben oft nicht die Möglichkeit, sich ausreichend warm zu kleiden, zu versorgen oder in Sicherheit zu bringen.

Wir sammeln aktuell dringend benötigten Hygieneartikel wie Zahnpasta &-bürsten, Deo, Shampoo etc.

Weitere Informationen bekommen Sie im BBZ „Luise“ oder unter www.asb-dresden-kamenz.de/kaeltehilfe

ASB-Regionalverband Dresden e.V.
IBAN: DE92 3702 0500 0003 5867 00
BIC: BFSWDE33XXX
SozialBank AG
Spendenzweck: Kältehilfeaktion

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Gemeinsam schenken wir Wärme, Hoffnung und Menschlichkeit.

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

Demenz Partner
Eine Initiative der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

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, KI generiert (Titel), Gstudio©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.