

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



# März '26

Monatsprogramm

05.03.2026  
13:30 Uhr

**Kreativtreff -  
Upcycling**



## MONTAG 2. MÄRZ

11.30 Uhr	Let's learn together – gemeinsam Englisch lernen	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	Individuelle Mediensprechstunde mit Uwe Drassdo	→ 2 x 1 h   kostenfrei
14.00 Uhr	Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h   4 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h   5 €

## DIENSTAG 3. MÄRZ

09.30 Uhr	<b>Begegnungsfrühstück</b>	→ 1,5 h   6 €
10.00 Uhr	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h   3 €
13.00 Uhr	Offener Spielertreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h   2 €

## MITTWOCH 4. MÄRZ

10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe I	→ 1 h   3 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier mit Bianca Hess	→ 2 h   4,50 €

## DONNERSTAG 5. MÄRZ

### **Kunstaussstellung Blütenwunder im Erlebnispark Oskarshausen**

→ zzgl. Reisekosten

Bestaunen Sie diese Ausstellung von internationalen Künstlern.  
*Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung bis 16.02.26!*

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	<b>Kreativtreff – Upcycling / Fadengrafik</b> Nähen Sie aus Stoffresten praktische Türstopper.	→ 2 h   2 € zzgl. Material
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h   3 €

## FREITAG 6. MÄRZ

14.00 Uhr	Aquarellkurs	→ 1,5 h   4,50 € inkl. Material
-----------	--------------	------------------------------------

## MONTAG 9. MÄRZ

10.00 Uhr	Frauengymnastik nach Gabi Fastner	→ 1 h   2 €
14.00 Uhr	<b>Lesecafé</b> Lesung aus Heinz Knoblochs Buch „Mit beiden Augen“	→ 1 h   2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h   5 €

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

## DIENSTAG 10. MÄRZ

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

## MITTWOCH 11. MÄRZ

09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe III	→ 1 h   3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>Spielesachmittag</b> In geselliger Runde spielen Sie Rummikub, Kniffel oder Mensch ärgere Dich nicht. Bei Interesse am Schachspielen freuen wir uns über eine Rückmeldung. Auch Männer sind herzlich willkommen.	→ 1,5 h   2 € zzgl. Gedeck 2,50 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier mit Bianca Hess	→ 2 h   4,50 €

## DONNERSTAG 12. MÄRZ

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	<b>Kann man Journalisten noch vertrauen?</b> Rocco Reichel, Radio Urgestein und ehemaliger bekannter Radio Dresden-Reporter plaudert aus dem Nähkästchen.	→ 1,5 h   3 € zzgl. Gedeck 2,50 €

## FREITAG 13. MÄRZ

13.30 Uhr	<b>Schreibstübchen</b> Ob kurze Texte, persönliche Geschichten oder freies Ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Auch Männer sind herzlich willkommen.	→ 1 h   3 €
-----------	---	-------------

## MONTAG 16. MÄRZ

11.30 Uhr	Let's learn together – gemeinsam Englisch lernen	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>Gedächtnisübungen</b> mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h   4 € inkl. Gedeck
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Varqas	→ 1 h   5 €

## DIENSTAG 17. MÄRZ

09.30 Uhr	<b>Aktivzeit Kita</b> Basteln Sie zusammen mit den Kinder der ASB-Kita Tiere aus Klammern.	→ 1 h   kostenfrei
10.00 Uhr	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h   3 €
13.00 Uhr	Offener Spielertreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h   2 €

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

## MITTWOCH 18. MÄRZ

### **Wanderung zur Märzenbecherwiese im Hüttertal bei Radeberg**

*Informationen erhalten Sie bei der  
Anmeldung!*

→ zzgl. Reise-  
kosten

**10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe I → 1 h | 3 €

**14.00 Uhr** **Café-Treff** → 1 h | 4 €  
Wir sprechen über Ihre Ideen,  
Anregungen und Wünsche. inkl. Gedeck

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

## DONNERSTAG 19. MÄRZ

**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

**13.00 Uhr** **Halbtagesausfahrt durch Neu-  
klingenberg zur Neuen Höhe** → 5 h  
*Informationen erhalten Sie bei der  
Anmeldung bis 16.03.!*

**13.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde  
mit Jürgen Grafe → 3 x 1 h |  
kostenfrei

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

## FREITAG 20. MÄRZ

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

## MONTAG 23. MÄRZ

**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** **Hinaus in den Frühling – zurück zur  
Beweglichkeit (Qi Gong)** → 1,5 h | 4 €  
Kleiner Frühlingsspaziergang mit  
Kräuterentdeckung (ca. 4 km) im  
Zschoner Grund, mit sanften Übungen  
zur Stärkung von Galle und Leber.  
*Informationen erhalten Sie bei  
der Anmeldung!*

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

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

## DIENSTAG 24. MÄRZ

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 25. MÄRZ

09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe III	→ 1 h   3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>Film ab! Kinonachmittag</b> Filmtitel: Frühstück bei Tiffany mit Audrey Hepburn	→ 2 h   2 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier mit Bianca Hess	→ 2 h   4,50 €

## DONNERSTAG 26. MÄRZ

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
13.30 Uhr	<b>Osterbasteln und Fadengrafik</b>	
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h   3 €

## FREITAG 27. MÄRZ

13.15 Uhr	Aquarellkurs	→ 1,5 h   4,50 € inkl. Material
-----------	--------------	------------------------------------

## MONTAG 30. MÄRZ

11.30 Uhr	Let's learn together – gemeinsam Englisch lernen	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	<b>Gedächtnisübungen</b> mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h   4 € inkl. Gedeck
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h   5 €

## DIENSTAG 31. MÄRZ

10.00 Uhr	<b>ADAC Verkehrsteilnehmerschulung mit Herrn Dr.Bürger LL.M.</b>	→ 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 €

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

# VORSCHAU

**08. APRIL | 14.00 UHR**



## Lesecafé extra

**Blümchenkaffee und heiße  
Schokolade – Kaffeehauskultur  
in Dresden**

erzählt von Lutz Reike

Ein Blick auf das Leben und Treiben in den historischen Cafés unserer Stadt beweist, warum der „Kaffeesachse“ heute so legendär ist!

**30. APRIL | 14.00 UHR**



## „Tanz in den Mai“ im Immergrün

Tanzen Sie mit uns bei schwungvoller Musik in den Mai im großen Saal der Gaststätte „Immergrün“.

**29. APRIL**

## Tag der offenen Tür – aktiv im Alter!

**Informieren, ausprobieren, genießen:**

Lernen Sie unsere Angebote rund um Beratung und Pflege kennen, schnuppern Sie kostenfrei in Sitzgymnastik und unseren Medienkurs hinein und lassen Sie sich von unserem reichhaltigen Kuchenbuffet gegen Spende verwöhnen.

---

**Für unseren Tag der offenen Tür suchen wir Unterstützung: bei der Veranstaltung, mit selbstgebackenem Kuchen oder eigenen Themenideen. Melden Sie sich gern bei uns – wir freuen uns!**

# WIR FÜR SIE



**Tina Winkelmann**

Leiterin, Seniorenberatung



**Anja Buchert**

Stellv. Leiterin, Seniorenberatung



**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](mailto:luise@asb-dresden.de)  
[www.asb-dresden-kamenz.de/luise](http://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](http://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](http://www.asb-dresden-kamenz.de)

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH, Christian Schwier©AdobeStock (Titel), Pixel-Shot©AdobeStock, Asvolas©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.**  
Dresdner