

**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 anschließen- dem Kaffeetrinken	→ 1,5 h 4 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €
DIENSTAG 3. MÄRZ		
09.30 Uhr	Begegnungsfrühstück	→ 1,5 h 6 €
10.00 Uhr	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Offener Spieletreff 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		
Kunstausstellung Blütenwunder im Erlebnispark Oskarshausen		→ zzgl. Reise- kosten
Bestaunen Sie diese Ausstellung von internationalen Künstlern. <i>Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung bis 16.02.26!</i>		
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	Kreativtreff – Upcycling / Fadengrafik	→ 2 h 2 €
	Nähen Sie aus Stoffresten praktische Türstopper.	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	Lesecafé	→ 1 h 2 €
	Lesung aus Heinz Knoblochs Buch „Mit beiden Augen“	
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 Spieletreff 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	Spielenachmittag 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	Kann man Journalisten noch vertrauen? 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	Schreibstübchen 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	Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h 4 € inkl. Gedeck
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €
DIENSTAG 17. MÄRZ		
09.30 Uhr	Aktivzeit Kita 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 Spieletreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €

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

MITTWOCH 18. MÄRZ

Wanderung zur Märzenbecherwiese im Hüttental 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-
klingenbergs 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 Spieletreff 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	Film ab! Kinonachmittag 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

Osterbasteln und Fadengrafik

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	Gedächtnisübungen 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	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, 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
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

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

Zum digitalen
Monatsprogramm
Änderungen vorbehalten



Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH, Christian
Schwier@AdobeStock (Titel), Pixel-Shot@AdobeStock,
Asvolas@AdobeStock (Vorschau)

**Bitte melden Sie sich für jede
Veranstaltung an.**

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresden