

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



Dezember '25

Monatsprogramm

**Lesecafé
Extra**

**04.12.2025
14 Uhr**



MONTAG 1. DEZEMBER

- 08.30 Uhr** Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h
Präventionskurs über die Krankenkasse
- 10.00 Uhr** Frauengymnastik nach Gabi Fastner → 1 h | 2 €
- 14.00 Uhr** Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken → 1,5 h | 4 €
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

DIENSTAG 2. DEZEMBER

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

MITTWOCH 3. DEZEMBER

- 09.00 Uhr** Mediencafé Anfänger → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Mediencafé Gruppe I → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **Fotografie: Der perfekte Bildausschnitt** → 1,5 h | 2 €
Lernen Sie, wie sie mit Bildausschnitt und Perspektive das Beste aus jedem Foto herausholen. zzgl. Gedeck 2,50 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 4. DEZEMBER

- 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
- 14.00 Uhr** **Lesecafé extra** → 1,5 h | 5 €
Die Weihnachtsgeschichte von Ludwig Tieck gelesen von Lutz Reike aus dem Kugelgenhaus zzgl. Gedeck 2,50 €

FREITAG 5. DEZEMBER

- 15.00 Uhr** **Weihnachtsauftritt der Musik-Theater-AG des Horts 75. Grundschule** → 1 h | 1 €

SONNTAG 7. DEZEMBER

- 15.00 Uhr** **Konzert am Sonntag im Immergrün** → kostenfrei
Einlass: 13 Uhr
Das Mandolinenorchester „FIDELIO“ spielt zum 2. Advent weihnachtliche Lieder.
Bitte melden Sie sich bei UNS an

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

MONTAG 8. DEZEMBER

- 08.30 Uhr** Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h
Präventionskurs über die Krankenkasse
- 09.45 Uhr** **Aktivzeit Kita** → 1 h |
Weihnachtliche Bastelstunde mit den kostenfrei
Kindern der ASB-Kita „Am Lehmberg“.
- 14.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde → 2 x 1 h |
mit Uwe Drassdo kostenfrei
- 14.00 Uhr** Lesecafé → 1 h | 2 €
Lesung aus dem Buch „Wohin mit der
Oma“ von Hans Scheibner
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

DIENSTAG 9. DEZEMBER

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

MITTWOCH 10. DEZEMBER

- Kleine Wanderung um Pirna mit
Besuch des Canalettomarktes** → kostenfrei
zzgl. Reisekosten
*Informationen zum Treffpunkt erhalten
Sie bei der Anmeldung.*
- 09.00 Uhr** Mediencafé Übungsgruppe → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Mediencafé Gruppe II → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **Diavortrag mit Siegfried Harzer** → 1,5 h | 3 €
Entdecken Sie mit uns die Schönheiten zzgl. Gedeck
des Gardasees und der Insel Capri. 2,50 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

DONNERSTAG 11. DEZEMBER

- 14.00 Uhr** **Weihnachtsfeier** → 2 h | 8 €
Freuen Sie sich auf einen gemütlichen inkl. Gedeck
Nachmittag in stimmungsvoller Atmos-
phäre mit Kaffee und Stollen.
Die Harfenspielerin Natalie Hobohm
verzaubert Sie mit himmlischen Klän-
gen und gemeinsamem Singen
Kartenvorverkauf ab sofort

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

FREITAG 12. DEZEMBER

13.00 Uhr Let's learn together – gemeinsam Englisch lernen → 1 h | 3 €

MONTAG 15. DEZEMBER

10.00 Uhr Frauengymnastik nach Gabi Fastner → 1 h | 2 €

14.00 Uhr Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken → 1,5 h | 4 €

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

DIENSTAG 16. DEZEMBER

10.00 Uhr Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €

13.00 Uhr Offener Spielertreff
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele → 3 h | 2 €

MITTWOCH 17. DEZEMBER

09.00 Uhr Mediencafé Anfänger → 1 h | 3 €

10.30 Uhr Mediencafé Gruppe I → 1 h | 3 €

14.00 Uhr **Fit im Winter – zurück zur Beweglichkeit!** → 1 h | 4 €
Bringen Sie Körper, Atmung und Geist durch sanfte Dehn- & Atemübungen in Einklang.

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

DONNERSTAG 18. DEZEMBER

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

14.00 Uhr **Film ab! Kinonachmittag im Immergrün** → 2 h | kostenfrei
Filmtitel: Die Feuerzangenbowle
Bitte melden Sie sich bei UNS an

14.00 Uhr Kreatives Schreiben → 1 h | 3 €

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

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

FREITAG 19. DEZEMBER

- 09.30 Uhr** Weihnachtsfrühstück
Genießen Sie gemeinsam typische
Leckereien. → 1,5 h | 5 €
alles inklusive
- 14.00 Uhr** TrauerCafé → 1,5 h | kostenfrei
zzgl. Gedeck 2,50 €

MONTAG 22. DEZEMBER

- 10.00 Uhr** **Gemeinsames Weihnachtsliedersingen** → 1 h | 2 €
Begleitet von Christoph Wülfingen
am Keyboard
- 14.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde → 2 x 1 h |
mit Uwe Drassdo kostenfrei
- 14.00 Uhr** Sitztanz mit Nico Scheiblich → 1 h | 3 €
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

23. BIS 26. DEZEMBER

Unser Begegnungs- und Beratungszentrum bleibt geschlossen.

**Wir wünschen Ihnen ein
besinnliches Weihnachtsfest!**



MONTAG 29. DEZEMBER

- 10.00 Uhr** Frauengymnastik nach Gabi Fastner → 1 h | 2 €
- 14.00 Uhr** **Spielemittag Stadt – Land – Fluß
mal anders** → 1,5 h | 2 €

DIENSTAG 30. DEZEMBER

- 10.00 Uhr** **Plaudercafé** → 1 h | 4 €
Plaudern in gemütlicher Atmosphäre
über verschiedene Themen. inkl. Gedeck
- 13.00 Uhr** Offener Spielertreff → 3 h | 2 €
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

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



19. JANUAR | 16 – 19 UHR

Grundschulung zum Krankheitsbild Demenz

Informieren Sie sich über das Krankheitsbild und erhalten Sie wichtige Adressen und Ansprechpersonen in Dresden sowie Kommunikationstipps.

➔ *für pflegende Angehörige und Interessierte*



Wir möchten uns ganz herzlich bei unseren Senioren und Ehrenamtlichen für das gemeinsame Jahr 2025 bedanken. Ihre Unterstützung, Ihre Zeit und Ihre positive Energie haben unser Miteinander auch 2025 wieder besonders wertvoll gemacht.

Wir wünschen allen einen guten und gesunden Rutsch ins neue Jahr!

Bitte beachten Sie: Unser Begegnungs- und Beratungszentrum bleibt am 02. Januar geschlossen. Ab dem 05. Januar 2026 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da! An diesem Tag startet auch unser Englischkurs für Anfänger.

Wir freuen uns auf viele schöne Begegnungen im neuen Jahr.

Das Team der LUISE

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

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH,
artrachen©AdobeStock (Titel), neirfy©AdobeStock,
Dresdner Pflege und Betreuungsverein (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