

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



November '25

Monatsprogramm

**Nordic
Walking**
jeden Dienstag
10 Uhr



MONTAG 3. NOVEMBER

- 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 €

DIENSTAG 4. NOVEMBER

- 10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €
- 10.00 Uhr** Nordic Walking → 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 5. NOVEMBER

- ganztäglich** **Wanderung „Der Reblaus auf der Spur“: von Wilder Mann nach Oberlößnitz** → kostenfrei
zzgl. Reisekosten
Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung.
- 09.00 Uhr** Mediencafé Anfänger → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Mediencafé Gruppe I → 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 €

DONNERSTAG 6. NOVEMBER

- 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** **Weihnachtsbasteln mit Katrin und Fadengrafik** → 2 h | 2 €
zzgl. Material
- 17.30 Uhr** Gymnastik auf der Matte → 1 h | 3 €

FREITAG 7. NOVEMBER

- 09.30 Uhr** **Aktivzeit Kita – Sitztanz mit Nico Scheiblich** → 1 h | kostenfrei
- 13.15 Uhr** Aquarellzeichnen → 1,5 h | 4,50 €

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

MONTAG 10. NOVEMBER

- 08.30 Uhr** Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h
Präventionskurs über die Krankenkasse
- 14.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde → 2 x 1 h |
mit Uwe Drassdo kostenfrei
- 14.00 Uhr** Lesecafé: Lesung aus dem Buch → 1 h | 2 €
„Erzählungen“ von T.C. Boyle

DIENSTAG 11. NOVEMBER

- 10.00 Uhr** ADAC Verkehrsteilnehmerschulung mit → 1,5 h | 2 €
Herrn Dr. Bürger LL.M.
- 10.00 Uhr** Nordic Walking → 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 12. NOVEMBER

- ganztägig** **Schlossführung** → kostenfrei
Schloss Albrechtsberg 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** **Wanderstammtisch** → 1,5 h |
Unsere Wandergruppe plant kostenfrei
Wanderungen für das 1. Hj. 2026

DONNERSTAG 13. NOVEMBER

- 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 → 3 x 1 h |
mit Jürgen Grafe kostenfrei

- 14.30 Uhr** **„Hinter den Schlagzeilen“ – ein** → 1,5 h | 3 €
spannender Nachmittag rund um zzgl. Gedeck
die Medienwelt 2,50 €
mit Rocco Reichel

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

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

FREITAG 14. NOVEMBER

14.00 Uhr	Trauercafé In geschütztem Rahmen geben wir Ihrer Trauer Raum, um sich mit anderen auszutauschen.	→ 1,5 h kostenfrei zzgl. Gedeck 2,50 €
------------------	--	---

MONTAG 17. NOVEMBER

08.30 Uhr	Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen Präventionskurs über die Krankenkasse	→ 1 h
10.00 Uhr	Frauengymnastik nach Gabi Fastner	→ 1 h 2 €
14.00 Uhr	Gedächtnisübungen mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h 4 €

DIENSTAG 18. NOVEMBER

10.00 Uhr	Geselliger Tanzkreis	→ 1,5 h 3 €
10.00 Uhr	Nordic Walking <i>Treff: vor dem Eingang der „Luise“</i>	→ 1 h 3 € inkl. Stöcke
13.00 Uhr	Offener Spielertreff Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele	→ 3 h 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+ mit Zuly Vargas	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 19. NOVEMBER

**Wir wünschen Ihnen einen
erholsamen Buß- und Betttag.**

DONNERSTAG 20. NOVEMBER

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 21. NOVEMBER

13.15 Uhr	Aquarellzeichnen	→ 2 h 4,50 €
13.30 Uhr	Kreatives Schreiben	→ 1 h 2 €

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

MONTAG 24. NOVEMBER

08.30 Uhr Hatha-Yoga im Stehen und Sitzen → 1 h
Präventionskurs über die Krankenkasse

10.00 Uhr **Brettspiele mit Herz und Würfel** → 2 h | 2 €
Freuen Sie sich auf einen geselligen
Spielevormittag.

14.00 Uhr Individuelle Mediensprechstunde → 2 x 1 h |
mit Uwe Drassdo kostenfrei

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

DIENSTAG 25. NOVEMBER

ganztägig Wanderung im Müglitztal → kostenfrei
mit Dietmar Radach zzgl. Reisekosten
*Informationen zum Treffpunkt erhalten
Sie bei der Anmeldung.*

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

10.00 Uhr Nordic Walking → 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 26. NOVEMBER

**Unser Begegnungs- und Beratungszentrum bleibt heute
geschlossen – wir sind auf unserem Team-Tag.**

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

DONNERSTAG 27. NOVEMBER

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 → 3 x 1 h |
mit Jürgen Grafe kostenfrei

13.30 Uhr **Weihnachtsgestecke basteln
mit Katrin und Fadengrafik** → 2 h | 2 €
zzgl. Material

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

FREITAG 28. NOVEMBER

13.00 Uhr English together – Gemeinsam Englisch
lernen. Wir starten einen neuen Anfän-
gerkurs. → 1 h | 3 €

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

VORSCHAU

04. DEZEMBER | 14 UHR

Lesecafé Extra: Die Weihnachtsgeschichte von Ludwig Tieck

gelesen von Lutz Reike
aus dem Kügelgenhaus

05. DEZEMBER | 15 UHR

Weihnachts- programm der Musik-Theater-AG

des Horts der 75. Grundschule

08. DEZEMBER | 09.30 UHR

Weihnachtlicher Bastelvormittag

mit den Kindern der ASB-Kita
„Am Lehmberg“

11. DEZEMBER | 14 UHR

Weihnachtsfeier

Erleben Sie mit uns einen besonderen Nachmittag, begleitet von der Harfenspielerin Nathalie Hobohm



19. DEZEMBER | 09.30 UHR

Weihnachts- frühstück

Genießen Sie weihnachtstypische Leckereien in geselliger Atmosphäre.

22. DEZEMBER | 10.00 UHR

Gemeinsames Weihnachtslieder- singen

mit Christoph Wülfigen
am Keyboard

**Wir machen vom 23. bis 28.
Dezember Weihnachtsferien.**

Zwischen den Feiertagen sind wir am 29. und 30. Dezember mit geselligen Angeboten für Sie da.

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,
standret©AdobeStock (Titel), Svetlana
Kolpakova©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
Dienstleistungen