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

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Dezember ´26

Monatsprogramm

16.12.26

Advents-geschichten

erzählt von Lutz Reike



	DIENSTAG 1. DEZEMBER	
09.30 Uhr	**Aktivzeit – Weihnachtsbasteln** mit den Kindern der Kita „Am Lehmberg“	→ 1 h | kostenfrei
13.00 Uhr	Offener Spieletreff – Skat und Rommé	→ 3 h | 2 €
	MITTWOCH 2. DEZEMBER	
10.00 Uhr	**Sicher und stark 60+ (2/5)** Selbstbehauptungstraining für Senioren	→ 1,5 h | 3 €
13.30 Uhr	Spielenachmittag – Rummikub & Co.	→ 2 h | 2 €
	DONNERSTAG 3. DEZEMBER	
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
14.30 Uhr	**Schaut heute noch jemand normales Fernsehen?** Diskussionsrunde mit Rocco Reichel	→ 1,5 h | 3 €
	FREITAG 4. DEZEMBER	
11.15 Uhr	Osteoporose-Sport *Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung*	→ 1 h
13.30 Uhr	Aquarellkurs	→ 1,5 h | 4,50 € inkl. Material
	MONTAG 7. DEZEMBER	
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	Individuelle Mediensprechstunde	→ 2 x 1 h | kostenfrei
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 8. 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 – Skat und Rommé	→ 3 h | 2 €
	MITTWOCH 9. DEZEMBER	
ganztägig	**Kleine Wanderung mit Besuch des Weihnachtsmarktes in Decin** *Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung*	→ kostenfrei zzgl. Reisekosten
09.00 Uhr	Medienkurs Gruppe I	→ 1 h | 3 €
10.30 Uhr	Medienkurs Gruppe II	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	Gemeinsames Weihnachtssingen	→ 1 h | 2 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier	→ 2 h | 4,50 €
	DONNERSTAG 10. DEZEMBER	
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	→ 1 h | kostenfrei
15.00 Uhr	**„Der verwunschene Weihnachts-zauber“** Weihnachtsaufführung der Musik-Theater AG der 75. Grundschule	→ 1 h | Spenden erwünscht
16.30 Uhr	Gymnastik auf der Matte	→ 1 h | 3 €
	FREITAG 11. DEZEMBER	
11.15 Uhr	Osteoporose-Sport *Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung*	→ 1 h
14.00 Uhr	Zurück zur Beweglichkeit – Qi Gong „Was ist mir an die Nieren gegangen....“ Wir stärken unsere Nieren und aktivieren Blase und Beckenboden	→ 1 h | 4 €
15.30 Uhr	**Film ab! Kinonachmittag – Hexe Baba Jaga** Teil 3 : Der Hirsch mit dem goldenen Geweih	→ 2 h | 2 €

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

	MONTAG 14. DEZEMBER	
10.00 Uhr	**Rückenfit für Sie & Ihn** Gemeinsam aktiv für eine gesunde Haltung und gute Beweglichkeit	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	**Lesecafé** Lesung aus Dietmar Bittrichs Buch „Weihnachten mit der buckligen Verwandtschaft“	→ 1 h | 2 €
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h | 5 €
	DIENSTAG 15. DEZEMBER	
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 €
	MITTWOCH 16. DEZEMBER	
10.00 Uhr	**Sicher und stark 60+ (2/5)** Selbstbehauptungstraining für Senioren	→ 1,5 h | 3 €
14.00 Uhr	**„Die Adventsgeschichten“ erzählt von Lutz Reike**	→ 1,5 h | 3 € zzgl. Gedeck 2,50 €
16.00 Uhr	Offenes Farbatelier	→ 2 h | 4,50 €
	DONNERSTAG 17. DEZEMBER	
09.00 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe I	→ 45 min | 3 €
10.00 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe II – *Freie Plätze*	→ 45 min | 3 €
14.00 Uhr	**Weihnachtsfeier – Gemeinsam in Besinnlichkeit** Weihnachtsbingo und gemeinsames Liedersingen bei Kaffee und Leckereien *Anmeldung ab sofort möglich!*	→ 3 h | 8 €
	FREITAG 18. DEZEMBER	
11.15 Uhr	Osteoporose-Sport *Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung*	→ 1 h
14.00 Uhr	Trauercafé	→ 1,5 h | kostenfrei zzgl. Gedeck 2,50 €

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

	MONTAG 21. DEZEMBER	
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	Individuelle Mediensprechstunde	→ 2 x 1 h | kostenfrei
14.00 Uhr	Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken	→ 1,5 h | 4 €
18.00 Uhr	Zumba 60+	→ 1 h | 5 €
	DIENSTAG 22. DEZEMBER	
09.30 Uhr	Weihnachtsfrühstück	→ 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 €
	23. – 24. DEZEMBER	
	Das Begegnungszentrum bleibt geschlossen.	
	Wir wünschen Ihnen allen ein besinnliches Weihnachtsfest!	
	MONTAG 28. DEZEMBER	
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 €
	DIENSTAG 29. DEZEMBER	
10.00 Uhr	Nordic Walking (inkl. Stöcke)	→ 1 h | 3 €
13.00 Uhr	Offener Spieletreff – Skat und Rommé	→ 3 h | 2 €
	MITTWOCH 30. DEZEMBER	
11.00 Uhr	Gemeinsamer Jahresausklang Wir verwöhnen Sie mit einer selbstgemachten Suppe zur Mittagszeit und gemütlichen Stunden	→ 2 h | 5 € inklusive Verköstigung
	DONNERSTAG 31. DEZEMBER	
	Das Begegnungszentrum bleibt geschlossen.	
	Wir wünschen allen einen guten Rutsch ins neue Jahr und sind ab 4. Januar 2027 wieder für Sie da.	

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

VORSCHAU

05. JANUAR | 09:30 UHR

Neujahrsfrühstück

Gemeinsam blicken wir auf das vergangene Jahr zurück und starten voller Vorfreude ins neue Jahr.

18. – 21. JANUAR | 14 UHR

Seniorenkonzerte des Polizeiorchester Sachsen

Neues Rathaus, Plenarsaal
kostenfrei
Anmeldung unter: polizei.sachsen.de/veranstaltungen

20. JANUAR | 14 UHR

Plaudercafé „Gemeinsam ins neue Jahr“

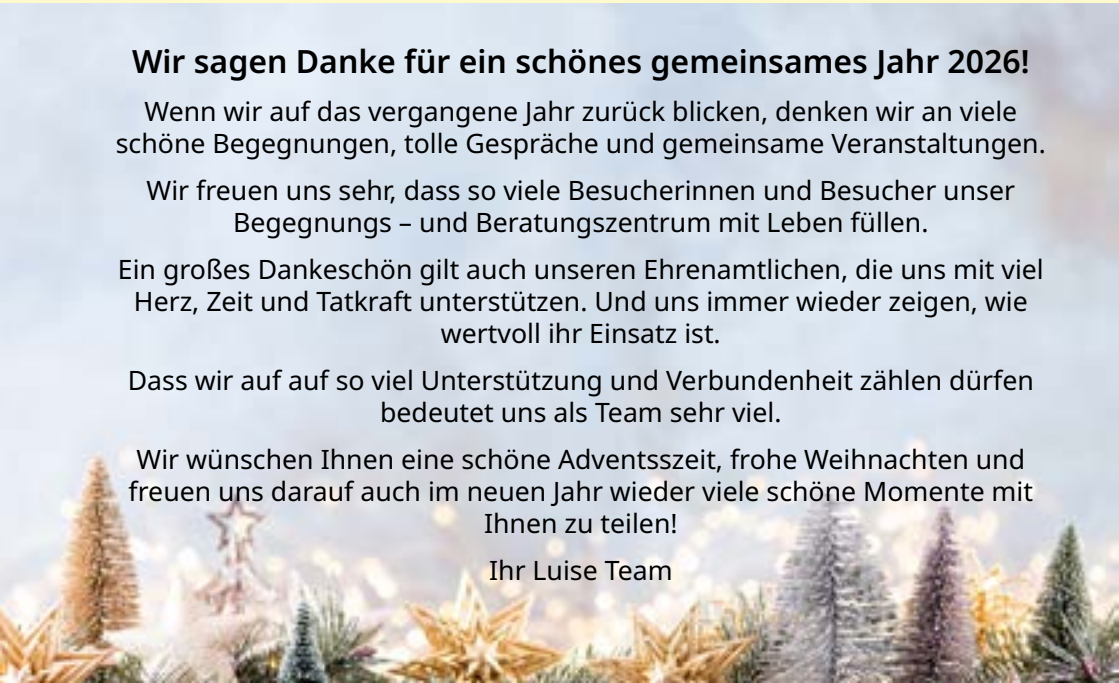
Wir sprechen über Wünsche, Ideen und Anregungen für das Jahr 2027

21. JANUAR | 14:30 UHR

„Blick in die Zukunft

Wie viel Hoffnung und wieviel Verunsicherung vermitteln die Medien?“

Diskussionsrunde mit Rocco Reichel



Wir sagen Danke für ein schönes gemeinsames Jahr 2026!

Wenn wir auf das vergangene Jahr zurück blicken, denken wir an viele schöne Begegnungen, tolle Gespräche und gemeinsame Veranstaltungen.

Wir freuen uns sehr, dass so viele Besucherinnen und Besucher unser Begegnungs – und Beratungszentrum mit Leben füllen.

Ein großes Dankeschön gilt auch unseren Ehrenamtlichen, die uns mit viel Herz, Zeit und Tatkraft unterstützen. Und uns immer wieder zeigen, wie wertvoll ihr Einsatz ist.

Dass wir auf auf so viel Unterstützung und Verbundenheit zählen dürfen bedeutet uns als Team sehr viel.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventsszeit, frohe Weihnachten und freuen uns darauf auch im neuen Jahr wieder viele schöne Momente mit Ihnen zu teilen!

Ihr Luise Team

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 Dresden e.V.
Leutewitzer Ring 84 | Haus II
01169 Dresden
Telefon: 0351 41 82-0
www.asb-dresden-kamenz.de

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH, Masson©AdobeStock (Titel), gitusik© 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.