

Begegnungs- und  
Beratungszentrum »Luise«  
in Cotta/Briesnitz



# Juni '26

Monatsprogramm

13.06.2026

Flohmarkt

10 – 15 Uhr



## MONTAG 1. JUNI

- 09.00 Uhr** Frauengymnastik nach Gabi Fastner → 1 h | 2 €
- 10.30 Uhr** **Mein Leben mit Gedächtnisproblemen** → 1 h |  
Schulungsreihe für Menschen mit Demenz kostenfrei
- 14.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde mit Uwe Drassdo → 2 x 1 h |  
kostenfrei
- 14.00 Uhr** Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken → 1,5 h | 4 €  
inkl. Gedeck
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

## DIENSTAG 2. JUNI

- 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 → 3 h | 2 €  
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

## MITTWOCH 3. JUNI

- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe I → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** **Spielemittwoch** → 2 h | 2 €  
In geselliger Runde spielen Sie Rummikub, Kniffel oder Mensch ärgere Dich nicht. Schachspieler gesucht – melden Sie sich bei uns! zzgl. Gedeck 2,50 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

## DONNERSTAG 4. JUNI

- 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 5. JUNI

- 09.30 Uhr** **Männerfrühstück** → 1,5 h | 6 €  
Starten Sie gemeinsam in den Tag! Bei Kaffee und Frühstück ist Raum für Austausch und Begegnung unter Männern.
- 13.30 Uhr** Aquarellkurs → 1,5 h | 4,50 €  
inkl. Material

## MONTAG 8. JUNI

- 10.30 Uhr** **Mein Leben mit Gedächtnisproblemen** → 1 h |  
Schulungsreihe für Menschen mit Demenz kostenfrei
- 12.00 Uhr** Let's learn together – gemeinsam Englisch lernen → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Let's talk – Sicher Englisch sprechen lernen → 1 h | 3 €
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

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

## DIENSTAG 9. JUNI

- 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 10. JUNI

- 09.00 Uhr Medienkurs Gruppe III → 1 h | 3 €  
10.30 Uhr Medienkurs Gruppe II → 1 h | 3 €  
14.00 Uhr **Pflegegrad nutzen – Entlastung im Alltag finden** → 1 h | kostenfrei  
Welche Leistungen stehen mir zu? Wie nutze ich sie sinnvoll? Alltagsbegleiterin Jeanette Naumann gibt einen Überblick zu Entlastungsleistungen.  
16.00 Uhr Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

## DONNERSTAG 11. JUNI

- 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 Maschenzauber → 2 h | 2 €  
Werden Sie kreativ mit Nadel, Faden & Wolle.

## FREITAG 12. JUNI

- 14.00 Uhr Leicht in den Sommer – Zurück zur Beweglichkeit (Qi Gong) → 1 h | 4 €

## SAMSTAG 13. JUNI

- 10.00 Uhr **Flohmarkt – Trödeln, Stöbern und Genießen** → 5 h | kostenfrei  
Ob Bücher, Kleidung, Deko oder Raritäten – es ist für jeden etwas dabei. Ob Sie selbst verkaufen oder einfach nur bei Kaffee und Kuchen stöbern, Sie sind herzlich eingeladen.

## MONTAG 15. JUNI

- 09.00 Uhr Frauengymnastik nach Gabi Fastner → 1 h | 2 €  
10.30 Uhr **Mein Leben mit Gedächtnisproblemen** → 1 h | kostenfrei  
Schulungsreihe für Menschen mit Demenz  
14.00 Uhr Individuelle Mediensprechstunde mit Uwe Drasdo → 2 x 1 h | kostenfrei  
14.00 Uhr Gedächtnistraining mit anschließendem Kaffeetrinken → 1,5 h | 4 € inkl. Gedeck  
18.00 Uhr Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

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

## DIENSTAG 16. JUNI

- 09.30 Uhr** **Aktivzeit Kita – Sitztanz** → 1 h | kostenfrei  
Bewegung verbindet Generationen – Kinder und Senioren tanzen gemeinsam im Sitzen.
- 10.00 Uhr** Nordic Walking (inkl. Stöcke) → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Offener Spielertreff → 3 h | 2 €  
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

## MITTWOCH 17. JUNI

- 14.00 Uhr** **„Hübscher als alle Porträts...“ – Napoleon in Dresden\*** → 1,5 h | 3 €  
Dresden erlebt zwischen 1807 und 1813 Napoleons Besuche, Feste und schließlich die Folgen des Krieges. Lutz Reike berichtet  
zzgl. Gedeck 2,50 €
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

## DONNERSTAG 18. JUNI

- 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** **Warum kommt im Radio immer die gleiche Musik – Teil 2** → 1,5 h | 2 €  
Diskussionsrunde mit Rocco Reichel  
zzgl. Gedeck 2,50 €

## FREITAG 19. JUNI

- 13.30 Uhr** Aquarellkurs → 1,5 h | 4,50 €  
inkl. Material

## MONTAG 22. JUNI

- 10.30 Uhr** **Mein Leben mit Gedächtnisproblemen** → 1 h | kostenfrei  
Schulungsreihe für Menschen mit Demenz
- 12.00 Uhr** Let's learn together – gemeinsam Englisch lernen → 1 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Let's talk – Sicher Englisch sprechen lernen → 1 h | 3 €
- 14.30 Uhr** **Sitztanz** → 1 h | 3 €
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

## DIENSTAG 23. JUNI

- ganztäglich** **Wanderung – Auf den Spuren Caspar David Friedrich in der Sächsischen Schweiz** → kostenfrei  
zzgl. Reisekosten  
Informationen und Details erhalten Sie bei der Anmeldung!
- 10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Offener Spielertreff → 3 h | 2 €  
Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

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

## MITTWOCH 24. JUNI

- 09.00 Uhr** Medienkurs Gruppe III → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Medienkurs Gruppe II → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** **Treffen Sie rechtzeitig Vorsorge für ihre Bestattung** → 1,5 h | kostenfrei
- Warum ist eine Bestattungsvorsorge sinnvoll; woraus besteht ein Bestattungsvorsorgevertrag, welche Beisetzungsmöglichkeiten gibt es und wie kann dieser Vertrag finanziell abgesichert werden?
- Das städtische Friedhofs- und Bestattungswesen Dresden informiert.
- 16.00 Uhr** Offenes Farbatelier mit Bianca Hess → 2 h | 4,50 €

## DONNERSTAG 25. JUNI

- 09.00 Uhr** Stuhl-Yoga Gruppe I → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Stuhl-Yoga Gruppe II → 1 h | 3 €
- 10.00 – 15.00 Uhr** **Seniorenkonferenz – Mein Stadtteil, meine Möglichkeiten** → kostenfrei
- Informieren Sie sich über Angebote im Dresdner Westen und bringen Sie Ihre Wünsche ein! Gemeinsam gestalten wir einen Wegweiser für mehr Teilhabe im Alter. Mit Lesung, Mediencafé, Buchvorstellung und Kuchenbasar.
- Ort:** Beratungs- und Begegnungszentrum „Am Nürnberger Ei“ (Volkssolidarität, Nürnberger Straße 45)
- 13.00 Uhr** Individuelle Mediensprechstunde mit Jürgen Grafe → 3 x 1 h | kostenfrei
- 13.30 Uhr** Maschenzauber → 2 h | 2 €
- Werden Sie kreativ mit Nadel, Faden & Wolle.

## FREITAG 26. JUNI

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

## MONTAG 29. JUNI

- 09.00 Uhr** Frauengymnastik nach Gabi Fastner → 1 h | 2 €
- 10.30 Uhr** **Mein Leben mit Gedächtnisproblemen** → 1 h | kostenfrei
- Schulungsreihe für Menschen mit Demenz
- 18.00 Uhr** Zumba 60+ mit Zuly Vargas → 1 h | 5 €

## DIENSTAG 30. JUNI

- 13.00 Uhr** Offener Spieletreff → 3 h | 2 €
- Skat, Rommé und Gesellschaftsspiele

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

# VORSCHAU

06. JULI | 10 UHR



## Let's talk – sicher Englisch sprechen

Am besten lernt man eine Sprache indem man sie anwendet. Kommen Sie mit anderen ins Gespräch und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse. Ob für den nächsten Urlaub oder auch den Alltagsgebrauch. Wir freuen uns auf Sie!

30. JULI | 14 - 17 UHR



## Tanztee „Sommerfrische“

Tanzen Sie mit uns durch den Sommer. Genießen Sie flotte Rhythmen in geselliger Runde im Immergrün. Bei Kaffee und Kuchen tanzen wir uns durch Schlager und Klassiker. Um Anmeldung wird gebeten!

Machen sich bei Ihnen Gedächtnisprobleme bemerkbar oder wurde bereits eine beginnende Demenz festgestellt?

Dann laden wir Sie herzlich ein, an unseren sportlichen, kreativen und spielerischen Angeboten teilzunehmen – gerne alleine oder gemeinsam mit einem Angehörigen bzw. einer Alltagsbegleitung.

In angenehmer Atmosphäre stehen Gemeinschaft, Freude und gemeinsame Erlebnisse im Mittelpunkt.



# 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

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,  
studio v-zwoelf/Africa Studio©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