

Begegnungs- und
Beratungszentrum
»Luise«



September '24

Monatsprogramm

16. - 20.
September

WOCHEN
DER
DEMENTZ



MONTAG 02. SEPTEMBER

14.00 Uhr Tablet- und Handykurs Gruppe III → 1 h | 3 €

DIENSTAG 03. SEPTEMBER

13.30 Uhr Spieletreff Skat und Rommé → 3 h | 2 €

MITTWOCH 04. SEPTEMBER

09.00 Uhr Tablet- und Handykurs Gruppe I → 1 h | 3 €

10.30 Uhr Tablet- und Handykurs Gruppe II → 1 h | 3 €

09.45 Uhr **Wanderung von Bhf. Weinböhla
zur Buschmühle – Gellertberg
nach Niederau**

leichte Wanderung | ca. 7 km

*Treff am Hauptbahnhof Dresden,
große Anzeigetafel an den Gleisen*

14.00 Uhr Gehirnjogging → 1,5 h | 3 €

Denksportübungen für Senioren

Wir haben noch freie Plätze!

DONNERSTAG 05. SEPTEMBER

10.00 Uhr Sitz-Yoga → 1 h | 3 €

Übungen auf und um den Stuhl –
für Anfänger geeignet.

14.00 Uhr **Infocafé** (A) → 1,5 h | 3 €

**„Veränderung des Sehens mit
zunehmendem Alter“ mit
Sarah Smitkiewicz**

Im Laufe des Lebens lässt bei vielen Menschen das Sehvermögen nach. Augenerkrankungen können zusätzlich zu einem Sehverlust führen. Der Vortrag gibt einen Überblick über mögliche Veränderungen des Sehens mit zunehmendem Alter, deren Auswirkungen als auch über entsprechende Hilfsangebote.

MONTAG 09. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 2 €
Gemeinsamer Sport nach Gabi Fastner
- 14.00 Uhr** Tablet- und Handykurs Gruppe III → 1 h | 3 €

DIENSTAG 10. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** Geselliger Tanzkreis → 1,5 h | 3 €
- 13.30 Uhr** Spieletreff Skat und Rommé → 3 h | 2 €

MITTWOCH 11. SEPTEMBER

- 09.00 Uhr** Tablet- und Handykurs Gruppe I → 1 h | 3 €
- 10.30 Uhr** Tablet- und Handykurs Gruppe II → 1 h | 3 €
- 14.00 Uhr** Gehirnjogging → 1,5 h | 3 €
Denksportübungen für Senioren
Wir haben noch freie Plätze!

DONNERSTAG 12. SEPTEMBER

10.00 – 16.00 Uhr **Seniorentag unter dem Motto
„Gemeinsam stark im Alter“
im Sachsenforum.**

Es erwartet Sie ein buntes Programm.
Treffen Sie uns vor Ort und informieren
Sie sich über Beratungs- und
Freizeitangebote in Cotta!

- 13.30 Uhr** Freier Kreativtreff → 2 h | 4 €
Thema: Herbstbasteln

MONTAG 16. SEPTEMBER

- 14.00 Uhr** Tablet- und Handykurs Gruppe III → 1 h | 3 €

DIENSTAG 17. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr** ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung → 1,5 h | 2 €
bei Herrn Dr. Bürger LL.M.
- 13.30 Uhr** Spieletreff Skat und Rommé → 3 h | 2 €

MITTWOCH 18. SEPTEMBER

09.00 Uhr Tablet- und Handykurs Gruppe I → 1 h | 3 €

10.30 Uhr Tablet- und Handykurs Gruppe II → 1 h | 3 €

14.00 Uhr **unser Angebot zur Woche der Demenz** → 1,5 h | kostenfrei

Kleiner Stadtteilspaziergang Ⓐ

Achtsamer und wissenswerter Spaziergang zum Leutewitzer Park mit Stadtteilquiz und anschließendem Kaffeetrinken in der „Luise“

19.00 Uhr **unser Angebot zur Woche der Demenz** → 1,5 h | kostenfrei

Sitzyoga für Angehörige mit Hanna Wagner Ⓐ

Lernen Sie einfache Übungen für den Alltag kennen um in herausfordernden Momenten sowohl den Geist als auch die Seele zu beruhigen.

DONNERSTAG 19. SEPTEMBER

10.00 Uhr Sitz-Yoga Gruppe → 1 h | 3 €
Übungen auf und um den Stuhl – Anfänger geeignet

19.00 Uhr **unser Angebot zur Woche der Demenz** → 1,5 h | kostenfrei

Atem – Klang – Stille Ⓐ **Einladung nach Innen**

Gemeinsame Auszeit mit angeleiteter Herzkohärenz und Meditation im Stuhlkreis mit Annette G. Borck

FREITAG 20. SEPTEMBER

09.00 Uhr Englischkurs 50plus → 1,5 h | Kosten für
Wiedereinsteiger A1/A2 Kurs bitte erfragen

Ⓐ Anmeldung erbeten

MONTAG 23. SEPTEMBER

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

14.00 Uhr Tablet- und Handykurs Gruppe III → 1 h | 3 €

DIENSTAG 24. SEPTEMBER

13.30 Uhr Spieletreff Skat und Rommé → 3 h | 2 €

MITTWOCH 25. SEPTEMBER

09.00 Uhr Tablet- und Handykurs Gruppe I → 1 h | 3 €

10.30 Uhr Tablet- und Handykurs Gruppe II → 1 h | 3 €

14.00 Uhr Gehirnjogging → 1,5 h | 3 €
Denksportübungen für Senioren

Wir haben noch freie Plätze!

DONNERSTAG 26. SEPTEMBER

10.00 Uhr Sitzgymnastik → 1 h | 3 €
mit anschließender Entspannung

13.30 Uhr Freier Kreativtreff → 2 h | 3 €

FREITAG 27. SEPTEMBER

09.00 Uhr Englischkurs 50plus → 1,5 h | Kosten für
Wiedereinsteiger A1/A2 Kurs bitte erfragen

MONTAG 30. SEPTEMBER

14.00 Uhr Tablet- und Handykurs Gruppe III → 1 h | 3 €

09.00 – 16.00 Uhr **Herzliche Einladung zur
8. Dresdner Seniorenkonferenz**
(veranstaltet vom Sozialamt)

**Thema: „Alt? Arm? Allein?
Nicht mit uns!“**

**Wir möchten mit Ihnen ins Gespräch
kommen, um gezielte Fragestellun-
gen von ungewollter Einsamkeit und
Altersarmut in Dresden zu diskutieren.**

im Rathaus, Fest- und Plenarsaal,
Dr. Külz Ring 19, 01067 Dresden

VORSCHAU

01. OKTOBER

09.30 – 11 Uhr

1. Begegnungsfrühstück in unserer „Luise“

Kommen Sie mit unserem Team zu einem gemeinsamen Frühstück zusammen und nutzen Sie die Gelegenheit, um sich mit uns auszutauschen, unsere Angebote kennenzulernen und neue Ideen einzubringen!

01. OKTOBER

leichte Wanderung: Forstbotanischer Garten Tharandt

02. OKTOBER

„Die haben ja gar nichts an!“ – Modegeschichte(n) um 1800

erzählt von Lutz Reike aus dem Kugelgenhaus Dresden



30. OKTOBER

Eine Reise nach Südostasien „Vietnam & Kambodscha“

Reisebericht von Herrn Weder



Zeichenkurs

Ab Oktober bieten wir wieder unseren Zeichenkurs an.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse und kein Talent, sondern einfach nur etwas Zeit und Spaß an dem Erschaffen von etwas Neuem.

WIR FÜR SIE



Tina Winkelmann

Leiterin, Seniorenberatung



Anja Buchert

Stellv. Leiterin, Seniorenberatung



Sebastian Hartung

Mitarbeiter, 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- & Beratungszentrum

»Luise«

Warthaer Straße 25

01157 Dresden

Mail: luise@asb-dresden.de

www.asb-dresden-kamenz.de/luise

Öffnungszeiten Begegnungs- & Beratungszentrum

Mo – Do: 09.00 – 16.00 Uhr

Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

Telefon: 0351 42 41 734

Offene Sprechzeiten Seniorenberatung

Mo: 09.00 – 12.00 Uhr

Mi: 13.00 – 16.00 Uhr

Telefon: 0351 42 41 764

Hausbesuche und Beratung sind auch nach Vereinbarung möglich!

Änderungen im Programm vorbehalten.



Zum digitalen
Monatsprogramm

Impressum

ASB Dresden & Kamenz gGmbH

ASB-Regionalverband e.V.

Leutewitzer Ring 84

01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0

asb-dresden-kamenz.de

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH

vectorfusionart@AdobeStock (Titel)

Patrick Daxenbichler/SimoneGilioli@AdobeStock (Vorschau)

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner
Gemeinschaft