



**„Am Besten Zusammen“**  
**Januar, Februar & März 2025**

**PROGRAMM**

**Diakonie**   
Dresden

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen vorher an.

**Telefon: 0351 - 810 38 517**

**E-Mail: abz.begegnung@diakonie-dresden.de**

oder in diesem Formular ankreuzen:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Computer für Anfänger:innen  | <input type="checkbox"/> Frühstück im ABZ                 |
| <input type="checkbox"/> Gesunde Ernährung            | <input type="checkbox"/> Gott und die Welt                |
| <input type="checkbox"/> Kreativ-Kurs                 | <input type="checkbox"/> „Ich bin dabei!“ Demokra-Tisch   |
| <input type="checkbox"/> Lesen und Schreiben · Fortg. | <input type="checkbox"/> Stammtisch „Leben hier bin ich!“ |
| <input type="checkbox"/> Lesen und Schreiben · Übung  | <input type="checkbox"/> Kino-Abend                       |
| <input type="checkbox"/> Stadt-Teil-Entdecker         | <input type="checkbox"/> Singe-Zeit                       |
| <input type="checkbox"/> Malen macht Spaß             | <input type="checkbox"/> Nachkriegszeit 1945 Hauptstr.    |
| <input type="checkbox"/> Medien-Café                  | <input type="checkbox"/> Lese-Bühne im ABZ                |
| <input type="checkbox"/> Tanzen inklusive             | <input type="checkbox"/> Wandern mit dem ABZ              |
| <input type="checkbox"/> Yoga für alle                | <input type="checkbox"/> Faschingsfeier im ABZ            |
| <input type="checkbox"/> Anstoß ABZ                   | <input type="checkbox"/> Radio-Wochenende                 |
| <input type="checkbox"/> Eltern-Café                  | <input type="checkbox"/> Wald erleben                     |

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten für die Anmeldung von der Diakonie Dresden gespeichert werden.

Name.....

Vorname.....

Adresse .....

.....

Telefon.....

E-Mail.....

ABZ Begegnung, Albertstraße 29, 01097 Dresden

## Januar, Februar & März 2025 – Aktuelles

**Liebe Gäste des ABZ,**

in diesem Heft finden Sie viele verschiedene Veranstaltungen. Sicher ist auch für Sie etwas dabei.

Die Veranstaltungen finden im **ABZ, Albertstraße 29**, statt. Bei Ausflügen und Veranstaltungen außerhalb sind die Treffpunkte mit angegeben.

Wenn Sie für eine Veranstaltung besondere Unterstützung brauchen oder besondere Bedürfnisse haben, dann können Sie sich gern an uns wenden.

Sie erreichen uns für Fragen und Anmeldungen unter:

**Telefon: 0351 - 810 38 517**

**E-Mail: abz.begegnung@diakonie-dresden.de**

oder persönlich bei uns im Café oder Büro.



### Café AB und Zu das inklusive Café

**Geöffnet für alle:  
Mo, Di, Mi  
14:00 - 16:00 Uhr**



# „Am Besten Zusammen“

## Besuchen Sie unsere Begegnungsstätte im ABZ!



**Ute Gilles**  
Hauptamtliche  
Mitarbeiterin



**Thomas Schwalbe**  
Hauptamtlicher  
Mitarbeiter



**Alex Winkelmann**  
Hauptamtlicher  
Mitarbeiter



**Lucia Pech**  
Praktikantin

## Begleit-Assistenz

Brauchen Sie jemanden, der Sie von Zuhause zu unseren Veranstaltungen und zurückbegleitet? Nutzen Sie unsere Begleit-Assistenz.

**Kosten:** 1 Stunde 3 €

**Anmeldung mindestens 3 Tage vorher unter 0351 – 895 14 612**



Dieses Heft gibt es als barrierefreie Version zum elektronischen Vorlesen.

Das Bild auf der Titelseite ist von André Selke. Er zeichnet für die Zeitschrift „kaffeepause“.

Im November 2024 ist die neue Zeitschrift zum **Thema KLIMA** rausgekommen. Dort ist das Bild auch auf dem Titel.



Sie können die Zeitschrift im Internet bestellen.

[www.redaktion-kaffeepause.de](http://www.redaktion-kaffeepause.de)

# Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

## Computer für Anfänger:innen

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Neuer Kurs für Menschen mit keinen oder wenig Kenntnissen am Computer. Wir schauen uns gemeinsam die Grundlagen an.

**Januar** Wie schreibe ich einen Text auf dem Computer?

**Februar** Ins Netz gegangen – erste Schritte im Internet

**März** Malen, Spielen, Musik hören – was kann man überhaupt an einem Computer machen?

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Donnerstag, 23.1./27.2./27.3.
Leitung		Alex Winkelmann



## Gesunde Ernährung

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Wir kochen gemeinsam leckere und einfache Gerichte. Alle können gemeinsam entscheiden, was gekocht wird. Wir lernen dabei viel über gesunde Ernährung. Aber wir wollen auch eine schöne Zeit zusammen haben. Danach wird gemeinsam gegessen.

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Mittwoch, 8.1./12.2./12.3.
Leitung		Alex Winkelmann
Kosten		3 - 5 €



# Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

## Kreativ-Kurs

Es wird mit Papier, Farbe, Schere, Leim und anderen Dingen gebastelt. Diese Dinge kann man mit nach Hause nehmen.

ANMELDUNG  
NOTWENDIG



Zeit		17:30 Uhr
Datum		Montag, 3.2./10.2./17.3./24.3.
Leitung		Elisa Mattheus
Kosten		25 € (für 4 Veranstaltungen)

## Lesen und Schreiben · Fortgeschrittene

Wir üben hier Rechtschreibung und Grammatik. Jede:r bringt seine Lern-Wünsche mit.

ANMELDUNG  
NOTWENDIG



Zeit		9:00 Uhr
Datum		Montag, 13.1./27.1. 10.2./24.2./10.3./24.3.
Leitung		Ute Gilles

# Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

## Lesen und Schreiben · Übungs-Kurs

Wir üben Lesen, Schreiben und Rechnen. Jede:r übt in seinem Tempo.

ANMELDUNG  
NOTWENDIG



Zeit		10:00 Uhr
Datum		Montag, 13.1./27.1. 10.2./24.2./10.3./24.3.
Leitung		Ute Gilles

## Stadt-Teil-Entdecker

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Wer kennt die Stadt Dresden bis in jede Ecke? Der Stadt-Teil-Entdecker ist eine Stadtführung der besonderen Art. Herr Horn zeigt bei jeder Führung ein paar kleine und versteckte Teile von Dresden. Erfahren Sie mehr über die nicht so bekannte Geschichte der Stadt.

**Januar** vom Theaterplatz zum Schlossplatz

**Februar** vom Albertplatz zum Alaunplatz

**März** vom Wettiner Platz zum Zwingerteich

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Dienstag, 21.1./18.2./18.3.
Leitung		Dietmar Horn und Ute Gilles



# Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

## Malen macht Spaß

Jeder Mensch kann malen. Mit Farben, Stiften und Pinseln kann man seine Gefühle auf Papier bringen. Wir malen und zeichnen zusammen und haben Freude dabei.

ANMELDUNG  
NOTWENDIG



Zeit		16:00 Uhr
Datum		Donnerstag, 16.1./30.1. 13.2./27.2./13.3./27.3.
Leitung		Thomas Schwalbe

---

## Medien-Café

In diesem Kurs kann man mehr über die Benutzung von Handy, Computer und Internet lernen. Die Kursleiter:innen beantworten persönliche Fragen und helfen vor Ort am Handy oder Laptop.

**Januar** Betrug im Internet – Wie kann ich meine Daten schützen?

**Februar** Wie kommen die Nachrichten eigentlich in die Zeitung?

**März** So sprechen wir im Internet: Emojis, Abkürzungen – Online-Sprache einfach erklärt

ANMELDUNG  
NOTWENDIG



Zeit		16:00 Uhr
Datum		Mittwoch, 22.1./26.2./26.3.
Leitung		Anne Hilliger und Sebastian Knappe vom Medien-Kultur-Zentrum

# Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

## Tanzen inklusive · Jede:r kann tanzen

Sie haben Lust zu tanzen?

Im Tanzkurs können Sie sich mit Spaß bewegen.

ANMELDUNG  
NOTWENDIG



Zeit		16:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 15.1./29.1. 5.2./19.2./5.3./19.3.
Leitung		Lucia Pech

---

## Yoga für alle · Dehnung und Wohlbefinden

In diesem Kurs bewegen wir uns. Man lernt, wie man Arme, Beine und Rücken gut entspannen kann. Man lernt Übungen, die man auch daheim allein durchführen kann.

ANMELDUNG  
NOTWENDIG



Zeit		16:00 Uhr
Datum		Donnerstag, 23.1. 6.2./20.2./6.3./20.3.
Leitung		Thomas Schwalbe

# Regelmäßige Veranstaltungen

## Anstoß ABZ · Dynamo-Fangruppe

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Wir sprechen über Dynamo Dresden und andere Mannschaften und Sportarten. Manchmal gehen wir gemeinsam ins Stadion.

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Freitag, 10.1./7.2./7.3.
Leitung		Alex Winkelmann und René Räder



---

## Eltern-Café

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

... für Eltern erwachsener Kinder mit Behinderung.

**Wir wollen** ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen, aktuelle Informationen erhalten.

Zeit		10:00 Uhr
Datum		Freitag, 24.1./14.2./14.3.
Leitung		Cathleen Potthoff und Ute Gilles



# Regelmäßige Veranstaltungen

## Frühstück im ABZ

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Wir frühstücken gemütlich zusammen.

Wir unterhalten uns über interessante Themen:

**Januar** Herzenswärme

**Februar** Humor

**März** Frühling

Zeit		10:00 Uhr
Datum		Dienstag, 28.1./25.2./25.3.
Leitung		Ute Gilles
Kosten		3 €



---

## Gott und die Welt

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Wir reden und singen gemeinsam.

Wir hören von Gottes Wort und was es mit uns zu tun hat.

Wir erleben gemeinsam die Feste im Kirchenjahr.

Zeit		14:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 15.1./12.2./12.3.
Leitung		Pfarrer Börnert



# Regelmäßige Veranstaltungen

## „Ich bin dabei!“ · Demokra-Tisch

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Der Stammtisch für Selbstvertretung und Teilhabe. Wir wollen über Politik sprechen. Die Gruppe entscheidet welche Themen wichtig sind. Alle sind willkommen und können sich einbringen.

**Januar** Bundestagswahl 2025 – Was ist in diesem Jahr wichtig?

**Februar** offene Runde – Eure politischen Themen sind gefragt!

**März** Werkstattatrat, Betriebsrat, Gewerkschaften –  
Wie kann ich mich für (bessere) Arbeit einsetzen?

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Dienstag, 28.1./25.2./25.3.
Leitung		Alex Winkelmann



## Stammtisch „Leben hier bin ich!“

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.

**Januar** Sicher sein – ohne Gewalt

**Februar** Mit Humor geht alles besser!

**März** offene Runde – eure Themen

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Dienstag, 14.1./11.2./11.3.
Leitung		Ute Gilles



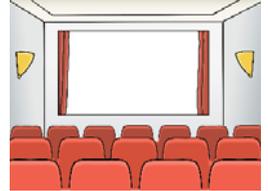
# Besondere Veranstaltungen

## 20.1. Kino-Abend · Überraschungs-Film

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Gemeinsam einen Film schauen.  
Sich danach über den Film unterhalten.

Zeit		17:00 Uhr
Datum		Montag, 20.1.



## 4.2. Singe-Zeit

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Gemeinsames Singen macht Freude!  
Wir singen zusammen Winterlieder und Volkslieder.

Zeit		17:00 Uhr
Datum		Dienstag, 4.2.



## Besondere Veranstaltungen

### 17.2. Nachkriegszeit 1945 auf der Hauptstraße **ANMELDUNG NOTWENDIG**

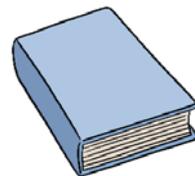
Kindheits-Erinnerungen, aufgeschrieben und erzählt von Gerda Stender. Erlebnisse eines 6-jährigen Mädchens zwischen Albertplatz und Goldenem Reiter im Nachkriegs-Sommer 1945. Das Trümmerfeld als Spielplatz und die Wohnung im 3. Stock mit Löchern im Dach.



Zeit  17:00 Uhr  
Datum  Montag, 17.2.

### 20.2. Lesebühne im ABZ **ANMELDUNG NOTWENDIG**

Jeder kann für andere seine eigenen Gedichte oder Geschichten vortragen oder aus einem Lieblings-Buch vorlesen. Ein:e Unterstützer:in oder ein Vorlesegerät kann mitgebracht werden. Man kann aber auch nur zuhören und etwas trinken.



Zeit  18:00 Uhr  
Datum  Donnerstag, 20.2.

## Besondere Veranstaltungen

### 1.3. Wandern mit dem ABZ **ANMELDUNG NOTWENDIG**

Wir gehen gemeinsam wandern. Wir besprechen gemeinsam, wo wir beim nächsten Mal hingehen.

**Strecke:** 5-6 Kilometer (ungefähr 3-4 Stunden Laufzeit)

Meistens gehen wir einen Kuchen essen und trinken einen Kaffee. Dafür gerne etwas Geld mitnehmen.

**Ziel:** Tharandter Wald

Zeit  10:00 - 16:00 Uhr  
Datum  Samstag, 1.3.  
Ort  Treff am Bhf. Neustadt vor dem Blumenladen mit Alex Winkelmann



Geld für Verpflegung 

### 4.3. Faschingsfeier im ABZ **ANMELDUNG NOTWENDIG**

Feiern, Tanzen, fröhlich sein! **Wir bitten um Erscheinen im Kostüm.**

Zeit  16:30 Uhr  
Datum  Dienstag, 4.3.  
mit Ute Gilles und Alex Winkelmann  
Kosten  3 - 4 € für Verpflegung



## Besondere Veranstaltungen

### 22.3./23.3. Radio-Wochenende

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Wir machen selber Radio.

Es wird die 3. Radiosendung „ABZ on Air“ entstehen.

Wir gehen in ein Ton-Studio des Medien-Kultur-Zentrums.

Zeit	 10:00 - 18:00 Uhr
Datum	 Samstag/Sonntag, 22.3./23.3.
Ort	 Medien-Kultur-Zentrum



### 27.3. Wald erleben

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Ein Tagesausflug in die Dresdner Heide. Wir wollen auf spielerische Art miteinander die Natur entdecken. Freuen Sie sich auf ein paar Stunden im Wald. Erleben Sie die Geräusche und die Düfte der Natur.

**Bitte selbst mitbringen:** Essen und Getränke, Sitzunterlage.

Zeit	 9:00 - 14:00 Uhr
Datum	 Donnerstag, 27.3.
	 mit Thomas Schwalbe



## Veranstaltungsplan Januar

Mi	8.1.	Gesunde Ernährung	16:00 Uhr
Fr	10.1.	Anstoß ABZ · Dynamo-Fangruppe	16:00 Uhr
Mo	13.1.	Lesen und Schreiben · Fortgeschrittene	9:00 Uhr
Mo	13.1.	Lesen und Schreiben · Übungskurs	10:00 Uhr
Di	14.1.	Stammtisch „Leben hier bin ich!“	16:00 Uhr
Mi	15.1.	Gott und die Welt	14:00 Uhr
Mi	15.1.	Tanzen inklusive	16:30 Uhr
Do	16.1.	Malen macht Spaß	16:00 Uhr
Mo	20.1.	Kino Abend	17:00 Uhr
Di	21.1.	Stadt-Teil-Entdecker	16:00 Uhr
Mi	22.1.	Medien-Café	16:00 Uhr
Do	23.1.	Theatergruppe Königskinder	14:30 Uhr
Do	23.1.	Yoga für alle	16:00 Uhr
Do	23.1.	Computer für Anfänger:innen	16:00 Uhr
Fr	24.1.	Eltern-Café	10:00 Uhr
Mo	27.1.	Lesen und Schreiben · Fortgeschrittene	9:00 Uhr
Mo	27.1.	Lesen und Schreiben · Übungskurs	10:00 Uhr
Di	28.1.	Frühstück im ABZ	10:00 Uhr
Di	28.1.	„Ich bin dabei!“ · Demokra-Tisch	16:00 Uhr
Mi	29.1.	Tanzen inklusive	16:30 Uhr
Do	30.1.	Malen macht Spaß	16:00 Uhr

## Veranstaltungsplan Februar

Mo 3.2.	<b>Kreativ-Kurs</b>	17:30 Uhr
Di 4.2.	<b>Singe-Zeit</b>	17:00 Uhr
Mi 5.2.	<b>Tanzen inklusive</b>	16:30 Uhr
Do 6.2.	<b>Theatergruppe Königskinder</b>	14:30 Uhr
Do 6.2.	<b>Yoga für alle</b>	16:00 Uhr
Fr 7.2.	<b>Anstoß ABZ · Dynamo-Fanggruppe</b>	16:00 Uhr
Mo 10.2.	<b>Lesen und Schreiben · Fortgeschrittene</b>	9:00 Uhr
Mo 10.2.	<b>Lesen und Schreiben · Übungskurs</b>	10:00 Uhr
Mo 10.2.	<b>Kreativ-Kurs</b>	17:30 Uhr
Di 11.2.	<b>Stammtisch „Leben hier bin ich!“</b>	16:00 Uhr
Mi 12.2.	<b>Gott und die Welt</b>	14:00 Uhr
Mi 12.2.	<b>Gesunde Ernährung</b>	16:00 Uhr
Do 13.2.	<b>Malen macht Spaß</b>	16:00 Uhr
Fr 14.2.	<b>Eltern-Café</b>	10:00 Uhr
Mo 17.2.	<b>Nachkriegszeit 1945 auf der Hauptstraße</b>	17:00 Uhr
Di 18.2.	<b>Stadt-Teil-Entdecker</b>	16:00 Uhr
Mi 19.2.	<b>Tanzen inklusive</b>	16:30 Uhr
Do 20.2.	<b>Theatergruppe Königskinder</b>	14:30 Uhr
Do 20.2.	<b>Yoga für alle</b>	16:00 Uhr
Do 20.2.	<b>Lesebühne im ABZ</b>	18:00 Uhr
Mo 24.2.	<b>Lesen und Schreiben · Fortgeschrittene</b>	9:00 Uhr
Mo 24.2.	<b>Lesen und Schreiben · Übungskurs</b>	10:00 Uhr
Di 25.2.	<b>Frühstück im ABZ</b>	10:00 Uhr
Di 25.2.	<b>„Ich bin dabei!“ · Demokra-Tisch</b>	16:00 Uhr
Mi 26.2.	<b>Medien-Café</b>	16:00 Uhr
Do 27.2.	<b>Malen macht Spaß</b>	16:00 Uhr
Do 27.2.	<b>Computer für Anfänger:innen</b>	16:00 Uhr

## Veranstaltungsplan März

Sa 1.3.	<b>Wandern mit dem ABZ</b>	10:00 Uhr
Di 4.3.	<b>Faschingsfeier im ABZ</b>	16:30 Uhr
Mi 5.3.	<b>Tanzen inklusive</b>	16:30 Uhr
Do 6.3.	<b>Theatergruppe Königskinder</b>	14:30 Uhr
Do 6.3.	<b>Yoga für alle</b>	16:00 Uhr
Fr 7.3.	<b>Anstoß ABZ · Dynamo-Fanggruppe</b>	16:00 Uhr
Mo 10.3.	<b>Lesen und Schreiben · Fortgeschrittene</b>	9:00 Uhr
Mo 10.3.	<b>Lesen und Schreiben · Übungskurs</b>	10:00 Uhr
Di 11.3.	<b>Stammtisch „Leben hier bin ich!“</b>	16:00 Uhr
Mi 12.3.	<b>Gott und die Welt</b>	14:00 Uhr
Mi 12.3.	<b>Gesunde Ernährung</b>	16:00 Uhr
Do 13.3.	<b>Malen macht Spaß</b>	16:00 Uhr
Mo 17.3.	<b>Kreativ-Kurs</b>	17:30 Uhr
Di 18.3.	<b>Stadt-Teil-Entdecker</b>	16:00 Uhr
Mi 19.3.	<b>Tanzen Inklusive</b>	16:30 Uhr
Do 20.3.	<b>Theatergruppe Königskinder</b>	14:30 Uhr
Do 20.3.	<b>Yoga für alle</b>	16:00 Uhr
Sa/ 22.3./ So 23.3.	<b>Radio Wochenende</b>	10:00 Uhr
Mo 24.3.	<b>Lesen und Schreiben · Fortgeschrittene</b>	9:00 Uhr
Mo 24.3.	<b>Lesen und Schreiben · Übungskurs</b>	10:00 Uhr
Mo 24.3.	<b>Kreativ-Kurs</b>	17:30 Uhr
Di 25.3.	<b>Frühstück im ABZ</b>	10:00 Uhr
Di 25.3.	<b>„Ich bin dabei!“ · Demokra-Tisch</b>	16:00 Uhr
Mi 26.3.	<b>Medien-Café</b>	16:00 Uhr
Do 27.3.	<b>Wald erleben</b>	9:00 Uhr
Do 27.3.	<b>Malen macht Spaß</b>	16:00 Uhr
Do 27.3.	<b>Computer für Anfänger:innen</b>	16:00 Uhr

# Arbeitsbereiche des ABZ

Beratung für Menschen mit Behinderung

**0351 - 810 38 518**

Koordinierungsstelle Schulische Inklusion

**0351 - 810 38 519**

Begleit-Assistenz (Bestellung einer Begleitung  
auf Anruf-Beantworter)

**0351 - 895 14 612**

Begegnung und Begleit-Assistenz (Büro)

**0351 - 810 38 517**

Büro Selbstbestimmt Wohnen

**0351 - 895 14 606**

Fax-Nummer für alle Bereiche des ABZ

**0351 - 895 14 608**

## **Redaktion und Herausgeber**

Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden gGmbH Glacisstraße 44, 01099 Dresden

ABZ Albertstraße 29, 01097 Dresden

E-Mail [abz.begegnung@diakonie-dresden.de](mailto:abz.begegnung@diakonie-dresden.de)

Internet [www.diakonie-dresden.de](http://www.diakonie-dresden.de)

Quelle Piktogramme Leichte Sprache, Die Bilder,  
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Spendenkonto Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden gGmbH

IBAN DE29 3506 0190 0160 1601 60

Verwendungszweck ABZ