

Veranstaltungen und Angebote der Begegnungsstätte des ABZ, Januar, Februar und 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

Kurse und Veranstaltungen

Die meisten Kurse und Veranstaltungen für das 1. Quartal 2025 finden im ABZ, Albertstraße 29, 01097 Dresden statt.

Computer für Anfänger:innen

Donnerstag

23.1. Wie schreibe ich einen Text auf dem Computer?

27.2. Ins Netz gegangen – erste Schritte im Internet

27.3. Malen, Spielen, Musik hören – was kann man überhaupt an einem Computer machen?

Zeit 16:00 Uhr

mit Alex Winkelmann

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

Anmeldung erforderlich

Gesunde Ernährung

8.1. / 12.2. / 12.3.

Zeit 16:00 Uhr

mit Alex Winkelmann

Kosten 3 – 5 €

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.

Anmeldung erforderlich

Kreativ-Kurs

Montag

3.2. / 10.2. / 17.3. / 24.3.

Zeit 17.30 bis 19 Uhr

mit Elisa Mattheus

Kosten 25 € (für 4 Veranstaltungen)

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

Anmeldung erforderlich

Lesen und Schreiben

Übungs-Kurs

Montag

13.1. / 27.1. / 10.2. / 24.2. / 10.3. / 24.3.

Zeit 10 bis 11.15 Uhr

mit Ute Gilles

Wir üben Lesen, Schreiben und Rechnen.

Jede:r übt in seinem Tempo.

Anmeldung erforderlich

Lesen und Schreiben

für Fortgeschrittene

Montag

13.1. / 27.1. / 10.2. / 24.2. / 10.3. / 24.3.

Zeit 9 bis 10 Uhr

mit Ute Gilles

Wir üben hier Rechtschreibung und Grammatik.

Jede:r bringt seine Lern-Wünsche mit.

Anmeldung erforderlich

Stadt-Teil-Entdecker - schöne Orte, spannende Geschichten

Dienstag

21.1. vom Theaterplatz zum Schlossplatz

18.2. vom Albertplatz zum Alaunplatz

18.3. vom Wettiner Platz zum Zwingerteich

Zeit 16:00 Uhr

mit Dietmar Horn und Ute Gilles

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.

Anmeldung erforderlich

Malen macht Spaß

Donnerstag

16.1. / 30.1. / 13.2. / 27.2. / 13.3. / 27.3.

Zeit 16:00 Uhr

mit Thomas Schwalbe

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 erforderlich

Medien-Café - Vortrag und Beratung mit Fachleuten

Mittwoch

22.1. Betrug im Internet – Wie kann ich meine Daten schützen?

26.2. Wie kommen die Nachrichten eigentlich in die Zeitung?

26.3. So sprechen wir im Internet: Emojis, Abkürzungen – Online-Sprache einfach erklärt

Zeit 16:00 Uhr

mit Anne Hilliger und Sebastian Knappe vom Medien-Kultur-Zentrum

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.

Anmeldung erforderlich

Tanzen inklusive – Jede:r kann tanzen

Mittwoch

15.1. / 29.1. / 5.2. / 19.2. / 5.3. / 19.3.

Zeit 16:30 Uhr

mit Lucia Pech

Sie haben Lust zu tanzen?

Im Tanzkurs können Sie sich mit Spaß bewegen.

Anmeldung erforderlich

Yoga für alle – Dehnung und Wohlbefinden

Donnerstag

23.1. / 6.2. / 20.2. / 6.3. / 20.3.

Zeit 16:00 Uhr

mit Thomas Schwalbe

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 erforderlich

Regelmäßige Veranstaltungen

Anstoß ABZ – Dynamo-Fangruppe

Freitag

10.1. / 7.2. / 7.3.

Zeit 16:00 Uhr

mit Alex Winkelmann und René Räder

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

Anmeldung erforderlich

Eltern-Café

Für Eltern erwachsener Kinder mit Behinderung.

Freitag

24.1. / 14.2. / 14.3.

Zeit 10 bis 12 Uhr

mit Cathleen Potthoff und Ute Gilles

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

Anmeldung erforderlich

Frühstück im ABZ

Dienstag

Wir frühstücken gemütlich zusammen.

Wir unterhalten uns über interessante Themen:

28.1. Herzenswärme

25.2. Humor

25.3. Frühling

Zeit 10:00 Uhr

Kosten 3 €

mit Ute Gilles

Gott und die Welt - Kaffee trinken und Andacht

Mittwoch

15.1. / 12.2. / 12.3.

Zeit 14:30 Uhr

mit Pfarrer Börnert

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.

Anmeldung erforderlich

„Ich bin dabei!“ - Demokra-Tisch

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.

Dienstag

28.1. Bundestagswahl 2025 – Was ist in diesem Jahr wichtig?

25.2. offene Runde – Eure politischen Themen sind gefragt!

25.3. Werkstattatrat, Betriebsrat, Gewerkschaften –

Wie kann ich mich für (bessere) Arbeit einsetzen?

Zeit 16:00 Uhr

mit Alex Winkelmann

Anmeldung erforderlich

Stammtisch „Leben hier bin ich!“

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.

Dienstag

14.1. Sicher sein – ohne Gewalt

11.2. Mit Humor geht alles besser!

11.3. offene Runde – eure Themen

Zeit 16:00 Uhr

mit Ute Gilles

Anmeldung erforderlich

Besondere Veranstaltungen

Januar

Kino-Abend mit Überraschungs-Film

Gemeinsam einen Film schauen.

Sich danach über den Film unterhalten.

Montag

20.1.

Zeit 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Februar

Singe-Zeit

Gemeinsames Singen macht Freude!

Wir singen zusammen Winterlieder und Volkslieder.

Dienstag

4.2.

Zeit 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Nachkriegszeit 1945 auf der Hauptstraße

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.

Montag

17.2.

Zeit 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Lesebühne im ABZ

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.

Donnerstag

20.2.

Zeit 18:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

März

Wandern mit dem ABZ

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

Ziel: Tharandter Wald

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

Meistens gehen wir einen Kuchen essen und trinken einen Kaffee.

Dafür gerne etwas Geld mitnehmen.

Samstag

1.3.

Zeit 10:00 bis 16:00 Uhr

Treff 10 Uhr im Bahnhof Neustadt, vor dem Blumen-Laden

Kosten: Taschengeld und/oder Verpflegung mitbringen

mit Alex Winkelmann

Anmeldung erforderlich

Faschingsfeier im ABZ

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

Dienstag

4.3.

Zeit 16:30 Uhr

Kosten: 3 – 4 € für Verpflegung

mit Ute Gilles und Alex Winkelmann

Anmeldung erforderlich

Radio-Wochenende

Wir machen selber Radio.

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

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

Samstag / Sonntag, 22.3. / 23.3.

Zeit 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Medien-Kultur-Zentrum

Anmeldung erforderlich

Wald erleben

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.

Donnerstag

27.3.

Zeit 9:00 bis 14:00 Uhr

mit Thomas Schwalbe

Anmeldung erforderlich

Begleit-Assistenz

Sie können sich zu unseren Kursen und Veranstaltungen begleiten lassen.

Sie werden daheim abgeholt und wieder nach Hause gebracht.

Kosten: 1 Stunde 3,00 €

Anmeldung mindestens 3 Tage vorher

unter 0351 – 895 14 612