

Veranstaltungen und Angebote der Begegnungsstätte des ABZ, Oktober, November, Dezember 2026

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

Liebe Café-Gäste, bitte beachten Sie: Am **28., 29. und 30. Dezember** bleibt das
Café geschlossen. Dafür findet am **28. Dezember** von **10-12 Uhr** Yoga statt. Am
30. Dezember findet von **14-16 Uhr** unser Spiele-Treff statt.

Kurse und Veranstaltungen

Die meisten Kurse und Veranstaltungen für das 4. Quartal 2025 finden im ABZ, Albertstraße 29, 01097 Dresden statt.

ABZ Radio – Weihnachts-Spezial

Donnerstag

15.10. / 29.10. / 19.11. / 3.12. / 17.12

Zeit 16:00 Uhr

mit Thomas Schwalbe

Wir produzieren zusammen eine Radio-Sendung.

Es geht los mit der Sammlung von Ideen.

Wir nehmen mit Mikrofon unsere Stimmen und Texte auf und sammeln Geräusche.

Am Ende schneiden wir aus Musik, Worten und Geräuschen ein kleines Hörspiel zusammen

Anmeldung erforderlich

Gesunde Ernährung

Mittwoch

14.10. / 11.11. / 9.12.

Zeit 16:30 Uhr

mit Alex Winkelmann

Spenden-Empfehlung 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

Irgendwas mit Pflanzen

Dienstag

17.11. Herbstschmuck

22.12. Weihnachts-Gesteck

Mit Ute Gilles-Keul

Spenden-Empfehlung: 4 € pro Veranstaltung

Wir machen praktische Dinge mit Pflanzen

Anmeldung erforderlich

Kreativ-Kurs

Montag

2.11. / 16.11. / 30.11. / 14.12.

Zeit: 17:30 Uhr

Spenden-Empfehlung: 28 € für 4 Veranstaltungen

Mit Elisa Mattheus

Wir basteln mit Papier, Farbe, Schere, Leim und anderen Dingen.

Diese Dinge kann man mit nach Hause nehmen.

Anmeldung erforderlich

Lesen und Schreiben

Fortgeschrittene

Freitag

16.10. / 30.10. / 13.11. / 27.11. / 11.12.

Zeit: 9 Uhr

Mit Ute Gilles

Wir lernen und üben Lesen, Schreiben und Rechnen.

Jede:r übt in seinem Tempo.

Anmeldung erforderlich

Lesen und Schreiben

Übungs-Kurs

Freitag

16.10. / 30.10. / 13.11. / 27.11. / 11.12.

Zeit: 10 Uhr

mit Ute Gilles

Wir lernen und üben Lesen, Schreiben und Rechnen.

Jede:r übt in seinem Tempo.

Anmeldung erforderlich

Stadt-Teil-Entdecker - schöne Orte, spannende Geschichten

Dienstag

6.10.: Yenidze

10.11.: Rund um den Goldenen Reiter

08.12.: Weihnachts-Markt Loschwitz

Zeit 16:30 Uhr

Mit Dietmar Horn und Ute Gilles-Keul

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

Medien-Café - Vortrag und Beratung mit Fachleuten

Mittwoch

21.10.: freie Frage-Runde

25.11.: Elektronische Patienten-Akte

Zeit 16:00 Uhr

Mit Sebastian Knappe vom Medien-Kultur-Zentrum.

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

Plätzchen backen

Freitag

11.12.

Zeit 16:00 Uhr

Wir backen Weihnachts-Kekse

Mit Alex Winkelmann

Anmeldung erforderlich

Yoga für alle

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.

Montag

5.10. / 19.10. / 23.11. / 7.12.

mit Thomas Schwalbe

Anmeldung erforderlich

Regelmäßige Veranstaltungen

Anstoß ABZ – Dynamo-Fangruppe

Freitag

16.10. / 6.11. / 4.12.

Zeit 16:00 Uhr

mit Alex Winkelmann

Wir sprechen über Dynamo Dresden und andere Mannschaften

und Sportarten.
Manchmal gehen wir gemeinsam ins Stadion.
Auch darüber wird in der Gruppe gesprochen.
Alle sind willkommen
und können auch ohne Anmeldung teilnehmen.

Frühstück im ABZ

Dienstag
Wir frühstücken gemütlich zusammen.
Wir unterhalten uns über interessante Themen:
27.10.: Herbst-Zauber
24.11.: Hygge heißt Gemütlichkeit
22.12.: Lichter-Feste
Zeit 10:00 Uhr
Kosten 3 €
mit Ute Gilles
Anmeldung erforderlich

Gott und die Welt - Kaffee trinken und Andacht

Mittwoch
14.10. / 11.11. / 9.12.
Zeit 14:30
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

Dienstag
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.
4.11.: Kürzungen Eingliederungshilfe
2.12.: offene Runde
Zeit 16:30 Uhr
mit Alex Winkelmann
Anmeldung erforderlich

Stammtisch „Leben hier bin ich!“

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.

Dienstag

20.10.: Umgang mit Wut/Aggressionen bei uns selbst

3.11.: Mensch und Tier – Tier-Schutz

8.12.: Weihnachts-Markt Loschwitz

Zeit 16:30 Uhr

mit Ute Gilles

Frauen-Gruppe

Wir wollen über das Frau-sein sprechen.

Wir reden über Weiblichkeit und unsere Stärken.

Freitag

30.10. / 20.11. / 18.12.

Zeit 16:00 Uhr

mit Ute Gilles

Anmeldung erforderlich

Besondere Veranstaltungen

Oktober

Wald erleben – Ausflug in die Dresdner Heide

Wir wollen uns gemeinsam an der frischen Luft bewegen.

Auf spielerische Art können wir die Natur entdecken.

Erleben Sie die Geräusche und Düfte der Natur

Bitte selbst mitbringen: Essen und Getränke

Strecke: ca. 3 Kilo-Meter

Donnerstag, 1.10.

Zeit 9 Uhr

mit Thomas Schwalbe

Anmeldung erforderlich

Wandern mit dem ABZ

Wir gehen gemeinsam wandern.

Wir besprechen gemeinsam, wo wir beim nächsten Mal hingehen.

Strecke: 4-5 Kilometer

Meistens gehen wir einen Kuchen essen und trinken einen Kaffee.

Dafür gerne etwas Geld mitnehmen.

Ziel: Uttewalder Grund, Sächsische Schweiz
Samstag, 17.10.
Zeit 10:00 - 16:00 Uhr
Treff am Bhf. Neustadt vor dem Blumenladen
mit Alex Winkelmann

Anmeldung erforderlich

Vernissage der Bilder- Ausstellung

Im Foyer des ABZ ist zurzeit eine Ausstellung mit Bildern.
Die Malerin Andrea Butze ist zu Gast und spricht über ihre Kunst.
Dienstag, 20.10.
Zeit 15:00 Uhr

Kino- Abend mit Überraschungsfilm

Donnerstag, 26.10.
Zeit 16:30 Uhr

November

Singe-Zeit

Gemeinsames Singe macht Freude!
Wir proben Weihnachts-Lieder.
Donnerstag, 5.11.
Zeit 16:30 Uhr

Gemeinsames Gedenken an den Stolper-Steinen

Am 9. November 1938 war die „Reichs-Pogrom-Nacht“.
In der Nacht wurden sehr viele Synagogen und Geschäfte von Jüdinnen und Juden angegriffen und zerstört.
Am 9.11 werden wir den verfolgten Jüdinnen und Juden der Albertstraße 29 gedenken.
Montag 9.11.
Zeit 16:30 Uhr
Treff am ABZ

Besuch Volks-Hochschule Dresden

Wir entdecken die Volks-Hochschule.
Was kann ich dort machen?
Wie melde ich mich an?
Wie finde ich mich dort zurecht?

Dienstag, 24.11.

Zeit 16:30 Uhr, Treff am ABZ

Dezember

Sprech-Theater „Hilfe, der Herdmanns kommen“

Eine turbulente Weihnachts-Geschichte um eine nicht ganz normale Familie.

Im Rahmen des Advents-Kalenders im Barock-Viertel

Ort: Foyer Societäts-Theater

Dienstag, 15.12.

Zeit 18 Uhr

ABZ Advents-Feier

Wir feiern gemütlich den Advent.

Es wird Essen und Getränke geben.

Außerdem wird es Musik und ein Theater-Stück geben.

Ort: Gemeinde-Saal St. Martin

Treff am ABZ um 15 Uhr

Mittwoch 16.12.

Zeit 15:30 Uhr

Inklusives Yoga gegen Feiertags-Speck

Yoga und Entspannung zwischen den Jahren.

Mit Thomas Schwalbe

Montag, 28.12.

Zeit 10:00 Uhr

Spiele-Treff zwischen den Jahren

Wir treffen uns zum Spielen zwischen Weihnachten und Silvester.

Wir lassen das Jahr gemeinsam ausklingen.

Mit Ute Gilles-Keul und Alex Winkelmann

Mittwoch, 30.12.

Zeit 14:00 Uhr

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