



ABZ Begegnung
„Am Besten Zusammen“
Oktober, November & Dezember 2026

Programm

Diakonie
Dresden

Anmeldung

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen mit der Markierung
Anmeldung notwendig vorher an.

Telefon: 0351 - 810 38 517

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

oder in diesem Formular ankreuzen:

- | | |
|---|--|
| ☐ ABZ Radio | ☐ „Ich bin dabei!“ Demokra-Tisch |
| ☐ Gesunde Ernährung | ☐ Stammtisch „Leben hier bin ich“ |
| ☐ Lesen und Schreiben | ☐ Advents-Feier |
| ☐ Irgendwas mit Pflanzen | ☐ Besuch Volks-Hoch-Schule |
| ☐ Kreativ-Kurs | ☐ Kino-Abend |
| ☐ Medien-Café | ☐ Mahn-Wache 9.11. |
| ☐ Stadt-Teil-Entdecker | ☐ Plätzchen backen |
| ☐ Yoga für alle | ☐ Singe-Zeit |
| ☐ Anstoß ABZ | ☐ Vernissage |
| ☐ Frauen-Gruppe | ☐ Wald erleben |
| ☐ Frühstück im ABZ | ☐ Wandern mit dem ABZ |
| ☐ Gott und die Welt | ☐ Yoga gegen Feiertags-Speck |

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



Oktober, November, Dezember 2026 – Aktuelles

Liebe Gäste des ABZ,

in diesem Heft finden Sie die Veranstaltungen für den Herbst und Winter des Jahres 2026.

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, 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



Wir nutzen in unserem Programmheft dieses Piktogramm:

Das bedeutet **Spenden-Empfehlung**. Das heißt:

Für den Kurs oder die Veranstaltung ist ein **Geldbetrag vorgeschlagen**.

Den Betrag können alle Teilnehmer spenden.



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.

Café AB und Zu das inklusive Café

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



„Am Besten Zusammen“

Besuchen Sie unsere Begegnungs-Stätte im ABZ!



Ute Gilles-Keul
Hauptamtliche
Mitarbeiterin



Thomas Schwalbe
Hauptamtlicher
Mitarbeiter



Alex Winkelmann
Hauptamtlicher
Mitarbeiter

Begleit-Assistenz

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



Kosten: 1 Stunde 3 €

Anmeldung mindestens 3 Tage vorher unter 0351 – 895 14 612



Das Bild auf der Titelseite ist von Frau Andrea Butze. Es heißt „Winter“. Noch mehr Bilder gibt es zur Zeit im Foyer des ABZ. Am **20.10.** um **15 Uhr** gibt es zur **Vernissage** ein Gespräch mit Frau Butze zu ihren Bildern.

Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

ABZ Radio - Weihnachts-Spezial

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
NOTWENDIG

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Donnerstag, 15.10. / 29.10. / 19.11. / 3.12. / 17.12.
Leitung		Thomas Schwalbe



Gesunde Ernährung

Wir kochen leckere und einfache Gerichte.
Wir lernen dabei etwas über gesunde Ernährung.
Danach wird gemeinsam gegessen.

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 14.10. / 11.11. / 9.12.
Leitung		Alex Winkelmann
Spenden empfehlung		3 - 5 €



Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Irgendwas mit Pflanzen

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Wir machen praktische Dinge mit Pflanzen.

November Herbst-Schmuck

Dezember Weihnachts-Gesteck

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Dienstag, 17.11. / 22.12.
Leitung		Ute Gilles-Keul
Spenden empfehlung		4 € pro Veranstaltung



.....

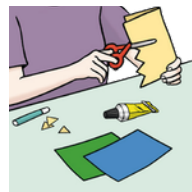
Kreativ-Kurs

ANMELDUNG
NOTWENDIG

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

Diese Dinge kann man mit nach Hause nehmen.

Zeit		17:30 Uhr
Datum		Montag, 2.11. / 16.11. / 30.11. / 14.12.
Leitung		Elisa Mattheus
Spenden empfehlung		28 € (für 4 Veranstaltungen)



Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Lesen und Schreiben · Übungs-Gruppe

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Wir üben Lesen, Schreiben und Rechnen.
Jeder übt in seinem Tempo.

Zeit



10:00 Uhr

Datum



Freitag, 16.10. / 30.10./
13.11. / 27.11. / 11.12.

Leitung



Ute Gilles-Keul



.....

Lesen und Schreiben · für Fort-Geschrittene

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Wir üben hier Recht-schreibung und Grammatik.
Jeder bringt seine Lern-Wünsche mit.

Zeit



9:00 Uhr

Datum



Freitag, 16.10. / 30.10./
13.11. / 27.11. / 11.12.

Leitung



Ute Gilles-Keul



Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Medien-Café

In diesem Kurs kann man mehr über die Benutzung von Handy, Computer und Internet lernen.

In jedem Monat gibt es ein bestimmtes Thema.

Oktober freie Frage-Runde

November Elektronische Patienten-Akte mit Hr. Lutzmann

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 21.10. / 25.11.
Leitung		Sebastian Knappe vom Medien-Kultur-Zentrum



.....

Stadt-Teil-Entdecker

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Wer kennt die Stadt Dresden bis in jede Ecke?

Der Stadt-Teil-Entdecker ist eine Stadt-Führung der besonderen Art.

Erfahren Sie mehr über die nicht so bekannte Geschichte der Stadt.

Oktober Yenidze

November Rund um den Goldenen Reiter

Dezember Weihnachts-Markt Loschwitz

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Dienstag, 6.10. / 10.11. / 8.12.
Leitung		Dietmar Horn und Ute Gilles-Keul



Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Plätzchen backen

Wir backen Weihnachts-Kekse.

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Freitag, 11.12.
Spenden empfehlung		3 €
Leitung		Alex Winkelmann



.....

Yoga für alle

ANMELDUNG
NOTWENDIG

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.

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Montag, 5.10. / 19.10. / 2.11. / 23.11. / 7.12.
Leitung		Thomas Schwalbe



Regelmäßige Veranstaltungen

Anstoß ABZ · Dynamo-Fan-Gruppe

In dieser Gruppe sprechen wir über Dynamo Dresden.
Wir sprechen auch über andere Mannschaften und Sport-Arten.
Manchmal gehen wir gemeinsam ins Stadion.

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Freitag, 16.10. / 6.11. / 4.12
Leitung		Alex Winkelmann



.....

Frauen-Gruppe

Wir wollen über das Frau-Sein sprechen.
Wir reden über Weiblichkeit und unsere Stärken.
Worüber wir sprechen, entscheiden alle Frauen zusammen.

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Freitag, 30.10. / 20.11. / 18.12.
Leitung		Ute Gilles-Keul



Regelmäßige Veranstaltungen

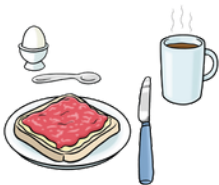
Frühstück im ABZ

Wir frühstücken gemütlich zusammen.
Wir unterhalten uns über interessante Themen:

- Oktober** Herbst-Zauber
- November** Hygge heißt Gemütlichkeit
- Dezember** Lichter-Feste

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Zeit		10:00 Uhr
Datum		Dienstag, 27.10. / 24.11. / 22.12.
Leitung		Ute Gilles-Keul
Spendenempfehlung		3 €



Gott und die Welt

Wir reden und singen gemeinsam.
Wir hören von Gottes Wort und was es mit uns zu tun hat.
Wir erleben gemeinsam die Feste im Kirchen-Jahr.

Zeit		14:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 14.10. / 11.11. / 9.12.
Leitung		Olaf Börnert



Regelmäßige Veranstaltungen

„Ich bin dabei!“ · Demokra-Tisch

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Der Stamm-Tisch für Selbst-Vertretung und Teil-Habe.
Wir wollen über Politik sprechen.
Die Gruppe entscheidet welche Themen besprochen werden.

November Kürzungen Eingliederungs-Hilfe - was gibt es Neues?

Dezember offene Runde

Zeit



16:30 Uhr

Datum



Mittwoch, 4.11. / 2.12.

Leitung



Alex Winkelmann



.....

Stamm-Tisch „Leben hier bin ich!“

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.

Oktober Umgang mit Wut/Aggressionen bei uns selbst

November Mensch und Tier - Tier-Schutz

Dezember Weihnachts-Markt Loschwitz

Zeit



16:30 Uhr

Datum



Dienstag, 20.10. / 3.11. / 8.12.

Leitung



Ute Gilles-Keul



Besondere Veranstaltungen

ANMELDUNG
NOTWENDIG

1.10. 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 Kilometer

Zeit		9:00 - 13:00 Uhr
Datum		Donnerstag, 1.10.



.....

17.10. Wandern mit dem ABZ

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Wir gehen gemeinsam wandern.
Ziele sind kurze Strecken in der Natur.
Meistens gehen wir einen Kuchen essen und trinken einen Kaffee.
Dafür etwas Geld mitbringen.

Ziel: Uttewalder Grund, Sächsische Schweiz

Strecke: 4 - 5 Kilometer

Zeit		10:00 - 16:00 Uhr
Ort		Treff am Bhf. Neustadt vor dem Blumen-Laden
Datum		Samstag, 17.10.



Besondere Veranstaltungen

20.10. Vernissage der Bilder-Ausstellung

Im Foyer des ABZ ist zur Zeit eine Ausstellung mit Bildern.
Die Malerin Andrea Butze ist zu Gast und spricht über ihre Kunst.

Zeit

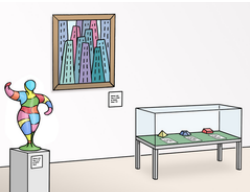


15:00 Uhr

Datum



Dienstag, 20.10.



.....

26.10. Kino-Abend

... mit einem Überraschungs-Film.

Zeit

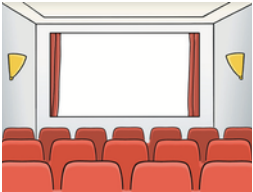


16:30 Uhr

Datum



Donnerstag, 26.10.



.....

5.11. Singe-Zeit

Gemeinsames Singen macht Freude!
Wir proben Weihnachts-Lieder.

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Zeit



16:30 Uhr

Datum



Donnerstag, 5.11.



Besondere Veranstaltungen

9.11. 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.

Zeit



16:30 Uhr

Datum



Montag, 9.11.

24.11. Besuch Volks-Hochschule Dresden

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Wir entdecken die Volks-Hochschule.

Was kann ich dort machen?

Wie melde ich mich an?

Wie finde ich mich dort zurecht?

Zeit



16:30 Uhr

Datum



Dienstag, 24.11.



15.12. Sprech-Theater „Hilfe, die Herdmanns kommen“

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

Im Rahmen des Advents-Kalenders im Barock-Viertel.

Zeit



18:00 Uhr

Ort



Foyer Societätstheater

Datum



Dienstag, 15.12.



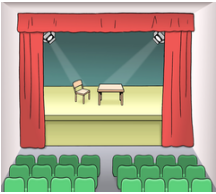
Besondere Veranstaltungen

16.12. ABZ Advents-Feier

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Wir feiern gemütlich den Advent.
Es wird Essen und Getränke geben.
Außerdem wird es Musik und ein Theater-Stück geben.

Zeit		15:30 - 18:30 Uhr
Ort		Gemeinde-Saal St. Martin, Treff am ABZ um 15 Uhr
Datum		Mittwoch, 16.12.



.....

28.12. Inklusives Yoga gegen Feiertags-Speck

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Yoga und Entspannung zwischen den Jahren.

Zeit		10:00 Uhr
Datum		Montag, 28.12.



.....

30.12. Spiele-Treff zwischen den Jahren

Wir treffen uns zum Spielen zwischen Weihnachten und Silvester.
Wir lassen das Jahr gemeinsam ausklingen.

Zeit		14:00 - 16:00 Uhr
Datum		Mittwoch, 30.12.



Veranstaltungsplan Oktober

Do	1.10.	Wald erleben	9:00
Mo	5.10.	Yoga für alle	16:30
Di	6.10.	Stadt-Teil-Entdecker	16:30
Mi	14.10.	Gott und die Welt	14:30
Mi	14.10.	Gesunde Ernährung	16:30
Do	15.10.	ABZ Radio - Weihnachts-Spezial	16:00
Fr	16.10.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00
Fr	16.10.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00
Fr	16.10.	Anstoß ABZ - Dynamo Fangruppe	16:00
Sa	17.10.	Wandern mit dem ABZ	10:00
Mo	19.10.	Yoga für alle	16:30
Di	20.10.	Vernissage der Bilder-Ausstellung	15:00
Di	20.10.	Stamm-Tisch „Leben hier bin ich!“	16:30
Mi	21.10.	Medien-Café	16:30
Mo	26.10.	Kino-Abend	16:30
Di	27.10.	Frühstück im ABZ	10:00
Do	29.10.	ABZ Radio - Weihnachts-Spezial	16:30
Fr	30.10.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00
Fr	30.10.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00
Fr	30.10.	Frauen-Café	16:00

Veranstaltungsplan November

Mo	2.11.	Kreativ-Kurs	17:30
Di	3.11.	Stamm-Tisch „Leben hier bin ich!“	16:30
Mi	4.11.	Demokra-Tisch	16:30
Do	5.11.	Singe-Zeit	16:30
Fr	6.11.	Anstoß ABZ - Dynamo Fangruppe	16:00
Mo	9.11.	Gedenken an den Stolper-Steinen	16:30
Di	10.11.	Stadt-Teil-Entdecker	16:30
Mi	11.11.	Gesunde Ernährung	16:30
Mi	11.11.	Gott und die Welt	14:30
Fr	13.11.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00
Fr	13.11.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00
Mo	16.11.	Kreativ-Kurs	17:30
Di	17.11.	Irgendwas mit Pflanzen	16:30
Do	19.11.	ABZ Radio - Weihnachts-Spezial	16:00
Fr	20.11.	Frauen-Café	16:00
Mo	23.11.	Yoga und Entspannung	16:30
Di	24.11.	Frühstück im ABZ	10:00
Di	24.11.	Besuch Volks-Hochschule Dresden	16:30
Mi	25.11.	Medien-Café	16:30
Fr	27.11.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00
Fr	27.11.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00
Mo	30.11.	Kreativ-Kurs	17:30

Veranstaltungsplan Dezember

Mi	2.12.	Demokra-Tisch	16:30
Do	3.12.	ABZ Radio - Weihnachts-Spezial	16:00
Fr	4.12.	„Anstoß ABZ” - Dynamo Fan-Gruppe	16:00
Mo	7.12.	Yoga für alle	16:30
Di	8.12.	Stamm-Tisch und Stadt-Teil-Entdecker	16:30
Mi	9.12.	Gott und die Welt	14:30
Mi	9.12.	Gesunde Ernährung	16:30
Fr	11.12.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00
Fr	11.12.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00
Fr	11.12.	Plätzchen backen	16:00
Mo	14.12.	Kreativ-Kurs	17:30
Di	15.12.	„Hilfe, die Herdmanns kommen”	18:00
Mi	16.12.	Advents-Feier	15:30
Do	17.12.	ABZ Radio - Weihnachts-Spezial	16:00
Fr	18.12.	Frauen-Café	16:00
Di	22.12.	Frühstück im ABZ	10:00
Di	22.12.	Irgendwas mit Pflanzen	16:30
Mo	28.12.	Yoga	10:00
Mi	30.12.	Spiele-Treff zwischen den Jahren	14:00

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 - 89514606

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

Internet 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