



„Am Besten Zusammen“
Oktober, November & Dezember 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"/> Gesunde Ernährung | <input type="checkbox"/> Frühstück im ABZ |
| <input type="checkbox"/> Kreativ-Kurs | <input type="checkbox"/> „Ich bin dabei!“ Demokra-Tisch |
| <input type="checkbox"/> Lesen und Schreiben | <input type="checkbox"/> Stammtisch „Leben hier bin ich!“ |
| <input type="checkbox"/> Medien-Café | <input type="checkbox"/> Frauen-Gruppe |
| <input type="checkbox"/> Podcast-Gruppe | <input type="checkbox"/> Wandern mit dem ABZ |
| <input type="checkbox"/> Stadt-Teil-Entdecker | <input type="checkbox"/> Wandern im Wald |
| <input type="checkbox"/> Tanzen inklusive | <input type="checkbox"/> Singe-Zeit |
| <input type="checkbox"/> Yoga für alle | <input type="checkbox"/> Kino-Abend |
| <input type="checkbox"/> Anstoß ABZ | <input type="checkbox"/> Plätzchen backen im Advent |
| <input type="checkbox"/> Info-Café | <input type="checkbox"/> Advents-Feier des ABZ |
| <input type="checkbox"/> Gott und die Welt | <input type="checkbox"/> Weihnachts-Lese-Bühne |

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 – Aktuelles

Liebe Gäste des ABZ,

in diesem Heft finden Sie viele verschiedene Veranstaltungen für die Herbst- und Winterzeit. Sicher ist auch für Sie etwas dabei.

Es gibt eine Sondersendung vom Radio-Team „ABZ on Air“.
Diese berichtet über die Veranstaltung am 5. Mai zum Protesttag für Menschen mit Behinderung.

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

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 zeigt zwei Männer beim Kartenspiel. Es ist von Hannes Grünler. Er arbeitet als Zeichner bei der Zeitschrift „kaffeepause“.



Die neue Zeitschrift heißt **„Mensch Klima!!“**.

Dazu gibt es eine Lesung **am 22.11.2025, 15 Uhr** in der Drei-Königs-Kirche. Sie sind eingeladen. Es gibt auch Kaffee und Kuchen. Der Unkostenbeitrag ist 3 €.

Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Gesunde Ernährung

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

ANMELDUNG
NOTWENDIG



Zeit		16:00 Uhr
Datum		Dienstag, 7.10./4.11./16.12.
Leitung		Alex Winkelmann
Kosten		3 - 5 €

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 - 19:00 Uhr
Datum		Montag, 3.11./17.11./1.12./15.12.
Leitung		Elisa Mattheus
Kosten		25 € (für 4 Veranstaltungen)

Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Lesen und Schreiben

Wir lernen und üben Lesen, Schreiben und Rechnen.
Jede:r bringt seine Lern-Wünsche mit.

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Zeit		9:00 Uhr Fortgeschrittene 10:00 Uhr Übungsgruppe
Datum		Freitag, 24.10./14.11./28.11./12.12.
Leitung		Ute Gilles



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 Sicherheit am Smartphone – einfach erklärt

November Tonaufnahme und Tonbearbeitung mit dem Smartphone

Die Kursleiter beantworten persönliche Fragen und helfen vor Ort am Handy oder Laptop.

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Mittwoch, 22.10./26.11.
Leitung		Anne Hilliger und Sebastian Knappe vom Medien-Kultur-Zentrum



Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Podcast Gruppe

Wir produzieren zusammen kurze Radiosendungen und ein kleines Hörspiel. Es geht los mit der Sammlung von Ideen. Wir nehmen mit Mikrophon unsere Stimmen und Texte auf und sammeln Geräusche. Am Ende schneiden wir aus Musik, Worten und Geräuschen ein kleines Hörspiel zusammen.

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 8.10./29.10./5.11./3.12./17.12.
Leitung		Thomas Schwalbe



Stadt-Teil-Entdecker

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.

Oktober Synagoge zum Stadtmuseum

November von der Yenidze zum Heinz-Steyer-Stadion

Dezember Weihnachtsmarkt – Besuch in Loschwitz

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Zeit		16:00 - 18:00 Uhr
Datum		Dienstag, 21.10./18.11./16.12.
Leitung		Dietmar Horn und Ute Gilles



Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Tanzen inklusive · Jede:r kann tanzen

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Sie haben Lust zu tanzen?
Im Tanzkurs können sie sich mit Spaß bewegen.

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Montag, 13.10./27.10./ 10.11./24.11./8.12.
Leitung		Lucia Pech



.....

Yoga für alle · Dehnung und Wohlbefinden

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		15:00 Uhr
Datum		Donnerstag, 9.10./30.10./27.11./11.12.
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.
Auch darüber wird in der Gruppe gesprochen.

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Freitag, 10.10./7.11./5.12.
Leitung		Alex Winkelmann und René Räder



.....

Info-Café

ANMELDUNG
NOTWENDIG

... für Angehörige von Menschen mit Behinderung.
Wir wollen ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen,
aktuelle Informationen erhalten.

- Oktober** Testament
- November** Betreuung
- Dezember** Assistenz

Zeit		10:00 - 12:00 Uhr
Datum		Montag, 6.10./3.11./1.12.
Leitung		Cathleen Potthoff und Ute Gilles



Regelmäßige Veranstaltungen

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 Kirchenjahr.

ANMELDUNG
NOTWENDIG



Zeit		14:30 - 15:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 8.10./12.11./10.12.
Leitung		Pfarrer Börnert

Frühstück im ABZ

Wir frühstücken gemütlich zusammen.
Wir unterhalten uns über interessante Themen:
Oktober trübe Tage – bunte Blätter
November Wärme und Gemütlichkeit
Dezember Hoffnung

ANMELDUNG
NOTWENDIG



Zeit		10:00 - 12:00 Uhr
Datum		Dienstag, 28.10./25.11./23.12.
Leitung		Ute Gilles
Kosten		3 €

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.

Oktober Was ist Rassismus? Was ist Ableismus? Wir reden über Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit
November Werkstatt für Menschen mit Behinderung – Geschichte und Zukunft der Einrichtung

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Dienstag, 21.10./25.11.
Leitung		Alex Winkelmann



Stammtisch „Leben hier bin ich!“

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.
Oktober Selbst-Fürsorge: Was tue ich für mich?
November Zeit einteilen, Termine machen, Pläne haben
Dezember Gemütlichkeit schaffen – allein oder zusammen

Zeit		16:00 - 17:30 Uhr
Datum		Dienstag, 14.10./11.11./9.12.
Leitung		Ute Gilles



Regelmäßige Veranstaltungen

Frauen-Gruppe

Wir wollen über das Frau-sein sprechen.
Wir reden über Weiblichkeit und unsere Stärken.

Oktober Ich bin einzigartig!

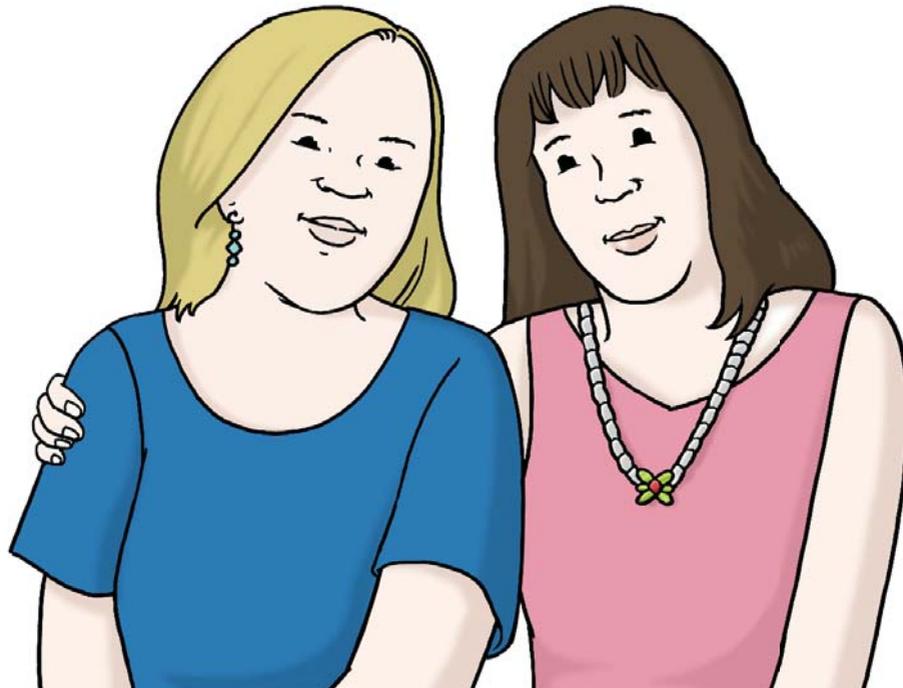
November Ich mache ein Bild von mir.

Dezember Ich werde gehört.

ANMELDUNG
NOTWENDIG



Zeit		16:00 Uhr
Datum		Freitag, 24.10./21.11./19.12.
Leitung		Ute Gilles



Besondere Veranstaltungen

11.10. Wandern mit dem ABZ

ANMELDUNG
NOTWENDIG

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: von Hermsdorf zur Großen Röder

Zeit		10:00 - 16:00 Uhr
Datum		Samstag, 11.10.
Ort		Treff am Bhf. Neustadt vor dem Blumenladen
Leitung		Alex Winkelmann



Besondere Veranstaltungen

13.10. Wandern im Wald

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Erlebnisausflug in die Dresdner Heide.

Wir wollen uns an einem Herbsttag gemeinsam an der frischen Luft im Wald bewegen.

Auf spielerische Art können wir 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

Strecke: ca. 4 Kilometer

Zeit  10:00 - 14:00 Uhr

Datum  Montag, 13.10.

Leitung  Thomas Schwalbe



15.10. Singe-Zeit

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Gemeinsames Singen macht Freude!

Wir singen zusammen Herbstlieder und Volkslieder.

Zeit  17:00 Uhr

Datum  Mittwoch, 15.10.



Besondere Veranstaltungen

20.10. Kino-Abend · Überraschungs-Film

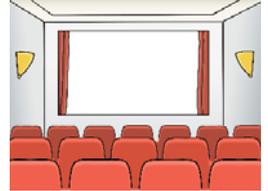
ANMELDUNG
NOTWENDIG

Gemeinsam einen Film schauen.

Sich danach über den Film unterhalten.

Zeit  17:00 Uhr

Datum  Montag, 20.10.



2.12. Plätzchen backen im Advent

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Gemütlicher Adventsabend mit Plätzchen backen und Weihnachtspunsch trinken.

Zeit  16:00 Uhr

Datum  Dienstag, 2.12.

Kosten  3 €



Besondere Veranstaltungen

4.12. Advents-Feier des ABZ

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Auch dieses Jahr findet unsere Advents- Feier statt.
Es wird Weihnachtspunsch geben und tolle Kulturbeiträge.
Wir freuen uns auf den gemeinsamen Jahresausklang.

Zeit		16:00 - 18:00 Uhr
Datum		Donnerstag, 4.12.
Ort		Gemeindehaus St. Martin Stauffenbergallee 9h, 01099 Dresden
Kosten		5 €



22.12. Weihnachts-Lesebühne im ABZ

ANMELDUNG
NOTWENDIG

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

Es wird ein Überraschungs-Gast da sein.

Zeit		18:00 Uhr
Datum		Montag, 22.12.



Veranstaltungsplan Oktober

Mo 6.10.	Info-Café	10:00 Uhr
Di 7.10.	Gesunde Ernährung	16:00 Uhr
Mi 8.10.	Gott und die Welt	14:30 Uhr
Mi 8.10.	Podcast-Gruppe	16:30 Uhr
Do 9.10.	Yoga für alle	15:00 Uhr
Fr 10.10.	Anstoß ABZ Dynamo-Fangruppe	16:00 Uhr
Mo 13.10.	Wald erleben	10:00 Uhr
Mo 13.10.	Tanzen inklusive Jede:r kann tanzen	16:30 Uhr
Di 14.10.	Stammtisch „Leben hier bin ich!“	16:00 Uhr
Mi 15.10.	Singe-Zeit	17:00 Uhr
Fr 17.10.	Frauen-Gruppe	16:00 Uhr
Mo 20.10.	Kino-Abend	17:00 Uhr
Di 21.10.	Stadt-Teil-Entdecker	16:00 Uhr
Di 21.10.	„Ich bin dabei!“ Demokra-Tisch	16:00 Uhr
Mi 22.10.	Medien-Café	16:00 Uhr
Fr 24.10.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00 Uhr
Fr 24.10.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00 Uhr
Mo 27.10.	Tanzen inklusive Jede:r kann tanzen	16:30 Uhr
Di 28.10.	Frühstück im ABZ	10:00 Uhr
Mi 29.10.	Podcast-Gruppe	16:30 Uhr
Do 30.10.	Yoga für alle	15:00 Uhr

Veranstaltungsplan November

Mo 3.11.	Info-Café	10:00 Uhr
Mo 3.11.	Kreativ-Kurs	17:30 Uhr
Di 4.11.	Gesunde Ernährung	16:00 Uhr
Mi 5.11.	Podcast-Gruppe	16:30 Uhr
Do 6.11.	Theatergruppe Königskinder	14:00 Uhr
Fr 7.11.	Anstoß ABZ Dynamo-Fangruppe	16:00 Uhr
Mo 10.11.	Tanzen inklusive Jede:r kann tanzen	16:30 Uhr
Di 11.11.	Stammtisch „Leben hier bin ich!“	16:00 Uhr
Mi 12.11.	Gott und die Welt	14:30 Uhr
Fr 14.11.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00 Uhr
Fr 14.11.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00 Uhr
Mo 17.11.	Kreativ-Kurs	17:30 Uhr
Di 18.11.	Stadt-Teil-Entdecker	16:00 Uhr
Do 20.11.	Theatergruppe Königskinder	14:30 Uhr
Fr 21.11.	Frauen-Gruppe	16:00 Uhr
Mo 24.11.	Tanzen inklusive Jede:r kann tanzen	16:30 Uhr
Di 25.11.	Frühstück im ABZ	10:00 Uhr
Di 25.11.	„Ich bin dabei!“ Demokra-Tisch	16:00 Uhr
Mi 26.11.	Medien-Café	16:00 Uhr
Do 27.11.	Yoga für alle	15:00 Uhr
Fr 28.11.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00 Uhr
Fr 28.11.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00 Uhr

Veranstaltungsplan Dezember

Mo 1.12.	Info-Café	10:00 Uhr
Mo 1.12.	Kreativ-Kurs	17:00 Uhr
Di 2.12.	Plätzchen backen	16:00 Uhr
Mi 3.12.	Podcast-Gruppe	16:30 Uhr
Do 4.12.	Theatergruppe Königskinder	14:30 Uhr
Do 4.12.	Advents-Feier des ABZ	16:00 Uhr
Fr 5.12.	Anstoß ABZ Dynamo-Fangruppe	16:00 Uhr
Mo 8.12.	Tanzen inklusive Jede:r kann tanzen	16:30 Uhr
Di 9.12.	Stammtisch „Leben hier bin ich!“	16:00 Uhr
Mi 10.12.	Gott und die Welt	14:30 Uhr
Do 11.12.	Yoga für alle	15:00 Uhr
Fr 12.12.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00 Uhr
Fr 12.12.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00 Uhr
Mo 15.12.	Kreativ-Kurs	17:30 Uhr
Di 16.12.	Gesunde Ernährung	16:00 Uhr
Di 16.12.	Stadt-Teil-Entdecker	16:00 Uhr
Mi 17.12.	Podcast-Gruppe	16:30 Uhr
Do 18.12.	Theatergruppe Königskinder	14:30 Uhr
Di 19.12.	Frauen-Gruppe	16:00 Uhr
Mo 22.12.	Lese-Bühne	18:00 Uhr
Di 23.12.	Frühstück im ABZ	10:00 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

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