

# Veranstaltungen und Angebote der Begegnungsstätte des ABZ, Oktober, November, Dezember 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](mailto: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 3. Quartal 2025 finden im ABZ, Albertstraße 29, 01097 Dresden statt.

### **Gesunde Ernährung**

Mittwoch

7.10. / 4.11. / 16.12.

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

3.11. / 17.11. / 1.12. / 15.12.

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**

#### **Fortgeschrittene**

24.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12.

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**

24.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12.

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

21. Oktober: Synagoge zum Stadtmuseum

18. November: von der Yenidze zum Heinz-Steyer-Stadion

16. Dezember: Weihnachtsmarkt – Besuch in Loschwitz

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**

## **Podcast Gruppe**

Mittwoch

8.10. / 29.10. / 5.11. / 3.12. / 17.12.

Zeit 16:30 Uhr

mit Thomas Schwalbe

Wir produzieren zusammen kurze Radiosendungen und ein kleines Hörspiel. 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**

## **Medien-Café - Vortrag und Beratung mit Fachleuten**

Mittwoch

22. Oktober: Sicherheit am Smartphone – einfach erklärt

26. November: Tonaufnahme und Tonbearbeitung mit dem Smartphone

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

13.10. / 27.10. / 10.11. / 24.11. / 8.12.

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

9.10. / 30.10. / 27.11. / 11.12.

Zeit 15:00 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

10.10. / 7.11. / 5.12.

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.

Auch darüber wird in der Gruppe gesprochen. Alle sind willkommen und können auch ohne Anmeldung teilnehmen.

**Ohne Anmeldung**

### **Info-Café**

... für Angehörige von Menschen mit Behinderung.

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

Montag

6. Oktober: Thema Testament

3. November: Thema Betreuung

1. Dezember: Thema Assistenz

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. Oktober: trübe Tage – bunte Blätter

25. November: Wärme und Gemütlichkeit

23. Dezember: Hoffnung

Zeit 10:00 Uhr

Kosten 3 €

mit Ute Gilles

**Anmeldung erforderlich**

### **Gott und die Welt - Kaffee trinken und Andacht**

Mittwoch

8.10. / 12.11. / 10.12.

Zeit 14:30 bis 15:30 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**

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.

21. Oktober: Was ist Rassismus? Was ist Ableismus? Wir reden über Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit

25. November: Werkstatt für Menschen mit Behinderung – Geschichte und Zukunft der Einrichtung

Zeit 16:00 Uhr

mit Alex Winkelmann

**Anmeldung erforderlich**

### **Stammtisch „Leben hier bin ich!“**

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.

Dienstag

14. Oktober: Selbst-Fürsorge: Was tue ich für mich?

11. November: Zeit einteilen, Termine machen, Pläne haben

9. Dezember: Gemütlichkeit schaffen – allein oder zusammen

Zeit 16:00 bis 17:30 Uhr

mit Ute Gilles

**Anmeldung erforderlich**

### **Frauen-Gruppe**

Wir wollen über das Frau-sein sprechen.

Wir reden über Weiblichkeit und unsere Stärken.

24. Oktober: Ich bin einzigartig!

21. November: Ich mache ein Bild von mir.

19. Dezember: Ich werde gehört.

Zeit 16:00

mit Ute Gilles

**Anmeldung erforderlich**

## **Besondere Veranstaltungen**

### **Oktober**

#### **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: von Hermsdorf zur Großen Röder

Samstag, 11.10.

10:00 - 16:00 Uhr

Treff am Bhf. Neustadt vor dem Blumenladen  
mit Alex Winkelmann

**Anmeldung erforderlich**

### **11.9. Wald erleben**

Erlebnisausflug in den Prießnitzgrund.

Wir wollen uns gemeinsam an der frischen Luft in der Natur bewegen.

Auf spielerische Art können wir miteinander die Natur entdecken.

Freuen Sie sich auf ein paar Stunden in der Natur.

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

**Anmeldung erforderlich**

### **Singe-Zeit**

Gemeinsames Singen macht Freude!

Wir singen zusammen Sommerlieder und Volkslieder

Datum: Mittwoch, 15.10.

Zeit: 17:00 Uhr

mit Thomas Schwalbe

**Anmeldung erforderlich**

### **Kino Abend im ABZ**

Gemeinsam einen Überraschungsfilm sehen.

**Zeit:** 17:00 Uhr

**Datum:** Montag, 20.10.

**Anmeldung erforderlich**

## **Dezember**

### **Plätzchen backen im Advent**

Gemütlicher Adventsabend mit Plätzchen backen und Weihnachtspunsch trinken.

**Datum:** Dienstag, 2.12.

**Zeit:** 16:00 Uhr

**Leitung:** Ute Gilles

**Anmeldung erforderlich**

### **Advents-Feier des ABZ**

Auch dieses Jahr findet unsere Advents- Feier statt.

Es wird Weihnachtspunsch geben und tolle Kulturbeiträge.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Jahresausklang.

Donnerstag, 4.12.

**Zeit:** 16:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** Gemeindehaus St. Martin, Stauffenbergallee 9h, 01099 Dresden

**Unkostenbeitrag:** 5 €

**Anmeldung erforderlich**

### **Weihnachts-Lesebühne im ABZ**

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.

Montag, 22.12.

**Zeit:** 18:00 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**