

# **Veranstaltungen und Angebote der Begegnungsstätte des ABZ, Januar, Februar, März 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](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**

Dienstag

6.1. / 3.2. / 3.3.

Zeit 16:30 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

23.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3.

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**

#### **Fortgeschrittene**

2.1. / 16.1. / 6.2. / 20.2. / 6.3. / 20.3.

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**

2.1. / 16.1. / 6.2. / 20.2. / 6.3. / 20.3.

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

20.1.: Rund um die Drei-Königs-Kirche

17.2.: Durch das Regierungsviertel

17.3.: Rund um den Postplatz

Zeit 16:30 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**

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.

Donnerstag

15.1. / 29.1. / 12.2. / 26.2. / 12.3. / 26.3.

Zeit 16:30 Uhr

mit Thomas Schwalbe

**Anmeldung erforderlich**

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

Mittwoch

28.1.: Digitales Wohlbefinden

25.2.: Künstliche Intelligenz

11.3.: Vorbereitungs-Treffen für das Radiowochenende

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 beantworten

persönliche Fragen und helfen vor Ort am Handy oder Laptop.

**Anmeldung erforderlich**

### **Yoga für alle · Dehnung und Wohlbefinden**

Mittwoch

14.1. / 11.2. / 25.3.

Zeit 16:30 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**

### **ABZ Themen-Nachmittag**

Wir treffen uns im Café und sprechen über ein bestimmtes Thema.

Das kann ein Verbrauchertipp für den Alltag sein,

aber auch ein Thema was die Menschen in Dresden beschäftigt.

Mittwoch

21.1.: Sächsischer Reparaturbonus - Was ist das und wie kann ich das beantragen?

4.2.: Carolabrücke – Wie geht es weiter?

Zeit 15:00 Uhr

mit Alex Winkelmann

### **Anstoß ABZ – Dynamo-Fangruppe**

Freitag

16.1. / 6.2. / 6.3.

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.

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

5.1.: Wohnen

2.2.: Selbstfürsorge

2.3.: Betreuung

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:

27.1.: Morgen-Muffel oder Früh-Aufsteher

24.2.: Fastenzeit

24.3.: Ostern und Osterbräuche

Zeit 10:00 Uhr

Kosten 3 €

mit Ute Gilles

**Anmeldung erforderlich**

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

Mittwoch

14.1. / 11.2. / 11.3.

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.

27.1. Was ist Rassismus? Was ist Ableismus?

Wir reden über Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit

24.2. Ein Jahr nach der Wahl – Was macht die Regierung  
für Rechte von Menschen mit Behinderung

24.3. Grundsicherung statt Bürgergeld – Was verändert sich?

Zeit 16:30 Uhr

mit Alex Winkelmann

**Anmeldung erforderlich**

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

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.

Dienstag

13.1.: Glück und glücklich sein

10.2.: Feste, Feiern, Partys selbst organisieren

10.3.: Sterben und Tod – wir sprechen darüber

Zeit 16:30 Uhr

mit Ute Gilles

**Anmeldung erforderlich**

### **Frauen-Gruppe**

Wir wollen über das Frau-sein sprechen.

Wir reden über Weiblichkeit und unsere Stärken.

Freitag

9.1.: Meine Gesundheit ist wichtig!

13.2.: Ich kann für mich selber sprechen!

13.3.: Erzähl-Runde

Zeit 16:00

mit Ute Gilles

**Anmeldung erforderlich**

### **Schulung zur Vorsorge im Katastrophen-Fall**

Wie bereite ich mich auf einen Katastrophen-Fall?

Wie reagiere ich im Katastrophen-Fall?

Schulung mit dem Bildungszentrum der Johanniter Dresden

Mittwoch

4.3. / 18.3.

Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

**Anmeldung erforderlich**

## Besondere Veranstaltungen

### Januar

#### **Hörspiel-Abend im ABZ**

Draußen ist es immer noch Winter.

Zeit für ein lauschiges Beisammensein und  
das gemeinsame Hören einer spannenden Geschichte.

Danach können wir uns darüber unterhalten.

Montag, 19.1.

Zeit 16:30 Uhr

**Anmeldung erforderlich**

#### **Besuch der Ausstellung „Freiheit – Eine unvollendete Geschichte“ im Hygiene Museum**

Thema der Sonder-Ausstellung ist Freiheit.

Dabei geht es unter anderem darum, wann Freiheit eingeschränkt  
wurde und warum. Zum Beispiel: Wahlrecht für Frauen.

Außerdem darum, wie in der Vergangenheit Freiheitsrechte  
er kämpft wurden. Und wie man sich heute für mehr Freiheit  
einsetzen kann.

Freitag, 23.1.

Zeit 15:00 Uhr

**Kosten 6,- € / ermäßigt 3,- €**

**Anmeldung erforderlich**

### Februar

#### **Kino Abend im ABZ**

Gemeinsam einen Überraschungsfilm sehen.

Montag, 2.2.

Zeit: 16:30 Uhr

**Anmeldung erforderlich**

#### **Singe-Zeit**

Gemeinsames Singen macht Freude!

Wir singen zusammen Sommerlieder und Volkslieder

Mittwoch, 9.2.

Zeit: 16:30 Uhr

mit Thomas Schwalbe

**Anmeldung erforderlich**

## **März**

### **Finissage der Bilder-Ausstellung**

Der Künstler Hartmut Trache stellt seit November 2025 seine Bilder im ABZ aus. Nun wird er selbst da sein und etwas über seine Bilder und seine Art zu Malen und zu Zeichnen erzählen.

Es gibt auch ein wenig Kultur, Musik und ein paar Getränke.

Dienstag, 3.3.

Zeit 15:00 Uhr

### **11.9. Wald erleben**

Erlebnisausflug in die Dresdner Heide.

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

Donnerstag, 12.3.

Zeit: 10:00 - 14:00 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: von Hermsdorf zur Großen Röder

Samstag, 14.3.

10:00 - 16:00 Uhr

Treff am Bhf. Neustadt vor dem Blumenladen

mit Alex Winkelmann

**Anmeldung erforderlich**

### **Radio-Wochenende**

Wir machen selber Radio.

Es wird die 4. Radiosendung „ABZ on Air“ entstehen.

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



Samstag / Sonntag, 28.3. / 29.3.

Zeit 10:00 - 18:00 Uhr

**Ort: Medien-Kultur-Zentrum Dresden, Kraftwerk Mitte**

### **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**