

Veranstaltungen und Angebote der Begegnungsstätte des ABZ, April, Mai, Juni 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

Kurse und Veranstaltungen

Die meisten Kurse und Veranstaltungen für das 3. Quartal 2025 finden im ABZ, Albertstraße 29, 01097 Dresden statt.

Basteln und Gestalten · einfach

Dienstag

7.4. / 5.5. / 2.6.

Zeit: 16:30 Uhr

Leitung Ute Gilles-Keul

Wir basteln mit verschiedenen Materialien.

Jeder kann mitmachen.

Kosten 3 € für Material je Veranstaltung

Anmeldung erforderlich

Gesunde Ernährung

Mittwoch

1.4. / 6.5. / 3.6.

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 sein · für Fortgeschrittene

Montag, 13.4. / 4.5. / 8.6.

Zeit 17:00 Uhr

Leitung Elisa Mattheus

Es wird mit Papier, Farbe, Schere, Leim und anderen Dingen gebastelt. Diese Dinge kann man mit nach Hause nehmen.

April Papierschöpfen aus altem Papier

Mai Töpfern: aus Ton etwas entstehen lassen

Juni Übertöpfe neu gestalten

Kosten 28 € (für 3 Veranstaltungen)

Anmeldung erforderlich

Lesen und Schreiben

Fortgeschrittene

10.4. / 24.4. / 15.5. / 29.5. / 19.6. / 3.7.

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

10.4. / 24.4. / 15.5. / 29.5. / 19.6. / 3.7.

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

21.4. rund um den Albertplatz

19.5. rund um den Pirnaischen Platz

16.6. Königsufer am Wasser entlang

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

2.4. / 23.4. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6.

Zeit 16:00 Uhr

mit Thomas Schwalbe

Anmeldung erforderlich

Medien-Café - Vortrag und Beratung mit Fachleuten

Mittwoch

29.4. Übersetzen mit dem Smartphone

27.5. 14:00 Uhr Besuch im Haus der Presse

24.6. Navigation mit dem Smartphone

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.

Anmeldung erforderlich

Tanzen inklusive · Jeder kann tanzen

Sie haben Lust zu tanzen?

Im Tanzkurs können sie sich mit Spaß bewegen.

Montag, 11.5. / 18.5. / 1.6. / 15.6. / 22.6. / 29.6.

Zeit 16:30 Uhr

Leitung Lucia Pech

Anmeldung erforderlich

Yoga für alle · Achtsamkeit in der Natur

In diesem Kurs gehen wir raus in die Natur.

Wir bewegen uns an der frischen Luft und erleben dabei die Natur.

Dienstag, 26.5. / 30.6.

Zeit 16:30 Uhr

mit Thomas Schwalbe

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

22.4. die Deutsche Bahn

20.5. umsonst und draußen – Dresdens Ausflugsziele im Frühling

24.6. Hitze in der Großstadt – was können wir dagegen machen?

Zeit 15:00 Uhr

mit Alex Winkelmann

Anstoß ABZ – Dynamo-Fangruppe

Wochenende 4.4. / 5.4.

Freitag, 8.5. / 5.6.

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.

Frühstück im ABZ

Dienstag

Wir frühstücken gemütlich zusammen.

Wir unterhalten uns über interessante Themen:

26.5. Alles neu macht der Mai?

23.6. kurze Nächte – lange Tage

Zeit 10:00 Uhr

Kosten 3 €

mit Ute Gilles

Anmeldung erforderlich

Gott und die Welt - Kaffee trinken und Andacht

Mittwoch

8.4. / 13.5. / 10.6.

Zeit 14:30

mit Thomas Schwalbe und Ute Gilles-Keul

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.

15.4. Vorbereitung für den 5. Mai – Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

20.5. Arbeit und Freizeit – gerecht verteilt?

17.6. Künstliche Intelligenz – Wieso ist das politisch?

Zeit 16:30 Uhr

mit Alex Winkelmann

Anmeldung erforderlich

Stammtisch „Leben hier bin ich!“

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.

Dienstag

14.4. Glück und Zufriedenheit im Alltag

12.5. Behinderung – Was ist das? Erfahrungen und Beispiele

9.6. Medizin – barrierefrei?

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

17.4. Meine Gesundheit ist wichtig!

15.5. Ich bin schön!

26.6. Ich schaffe das!

Zeit 16:00

mit Ute Gilles

Anmeldung erforderlich

Irgendwas mit Pflanzen

Wir machen praktische Dinge mit Pflanzen.

Dienstag

31.3. Frühlingsgestecke

26.5. Kräutertöpfe

23.6. Leckerer vom Balkon/Fensterbrett

Zeit 16:30 Uhr

Leitung Ute Gilles-Keul

Kosten 4 € pro Veranstaltung

Anmeldung erforderlich

Besondere Veranstaltungen

April

Lese-Bühne 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.

Montag, 20.4.

Zeit 17:00 Uhr

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: durch das Gauernitzbachtal zum Schloss Gauernitz

Samstag, 25.4.

10:00 - 16:00 Uhr

Treff am Bhf. Neustadt vor dem Blumenladen

mit Alex Winkelmann

Anmeldung erforderlich

Kino Abend im ABZ

Gemeinsam einen Überraschungsfilm sehen.

Montag, 27.4.

Zeit: 16:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Finissage der Bilder-Ausstellung

Der Künstler Dr. Wolfdieter Hünig stellt seit März 2026

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, 28.4.

Zeit 15:00 Uhr

Mai

Singe-Zeit

Gemeinsames Singen macht Freude!

Wir singen zusammen Sommerlieder und Volkslieder

Mittwoch, 13.5.

Zeit: 16:30 Uhr

mit Thomas Schwalbe

Anmeldung erforderlich

Juni

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, 11.6.

Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr

mit Thomas Schwalbe

Anmeldung erforderlich

Veranstaltungen bei denen das ABZ dabei ist

30.4. Farbwerk Disko „Tanz wie du willst“

Der Verein Farbwerk veranstaltet einmal im Monat eine Disko im Zentralwerk. Wir machen im April einen gemeinsamen Ausflug zur Farbwerk Disko.

Zeit: 17:00 Uhr

Ort: Zentralwerk

Treff am ABZ

Donnerstag, 30.4.

Kosten 3 €

1.5. - 10.5. Woche der Inklusion

Rund um den Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen am 5. Mai gibt es die Woche der Inklusion vom 1. - 10. Mai 2026.

9. Mai InkuBEAT – Inklusives Kultur-Festival

eine besondere Veranstaltung, zu der wir gemeinsam gehen können.

15 bis 18 Uhr Kulturbeiträge auf der Bühne, Familienprogramm,

Bastelangebote

18 bis 20 Uhr Bands

ab 20 Uhr Disko

Treff: 15 Uhr

Ort: St.-Pauli-Ruine, Hechtstraße 32, 01097 Dresden

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