

**„Am Besten Zusammen“  
Januar, Februar & März 2026**

# **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:

- Gesunde Ernährung
- Kreativ-Kurs
- Lesen und Schreiben
- Malen macht Spaß
- Medien-Café
- Stadt-Teil-Entdecker
- Yoga für alle
- ABZ Themen-Nachmittag
- Anstoß ABZ
- Frauen-Gruppe
- Frühstück im ABZ
- Gott und die Welt
- „Ich bin dabei!“ Demokra-Tisch
- Info-Café
- Schulung Katastrophen-Schutz
- Stammtisch „Leben hier bin ich!“
- Hörspiel-Abend
- Ausstellung „Freiheit“
- Kino-Abend
- Singe-Zeit
- Finissage
- Wald erleben
- Wandern mit dem ABZ
- Radio-Wochenende

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten für die Anmeldung von der Diakonie Dresden gespeichert werden.

Name.....

Vorname.....

Adresse .....

.....

Telefon.....

E-Mail.....

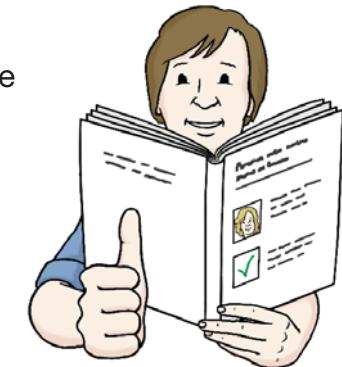
ABZ Begegnung, Albertstraße 29, 01097 Dresden

## Januar, Februar & März 2026 – Aktuelles

**Liebe Gäste des ABZ,**

in diesem Heft finden Sie viele verschiedene Veranstaltungen für die ersten Monate des Jahres 2026.

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**



# „Am Besten Zusammen“

## Besuchen Sie unsere Begegnungsstätte 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 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 ist von Herrn Hartmut Trache und heißt „Winterlich 1“.

Herr Trache hat gerade eine Ausstellung seiner Bilder im Foyer des ABZ.

## 3.3. Finissage der Bilder-Ausstellung 15:00 Uhr

Herr Trache wird 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.

## Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

### Gesunde Ernährung

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

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



Zeit	16:30 Uhr
Datum	Dienstag, 6.1./3.2./3.3.
Leitung	Alex Winkelmann
Kosten	3 - 5 €

### Kreativ-Kurs

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

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



Zeit	17:30 Uhr
Datum	Montag, 23.2./2.3./9.3./16.3.
Leitung	Elisa Mattheus
Kosten	25 € (für 4 Veranstaltungen)

# Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

## Lesen und Schreiben

Wir üben hier Rechtschreibung und Grammatik.  
Jede:r bringt seine Lern-Wünsche mit.

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Zeit	9:00 Uhr	<b>Fortgeschrittene</b>
Datum	10:00 Uhr	<b>Übungs-Kurs</b>
Leitung	Freitag, 2.1./16.1. 6.2./20.2./6.3./20.3.	Ute Gilles-Keul



## Malen macht Spaß

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

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.

Zeit	16:30 Uhr
Datum	Donnerstag, 15.1./29.1. 12.2./26.2./12.3./26.3.
Leitung	Thomas Schwalbe



# Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

## Medien-Café

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

In diesem Kurs kann man mehr über Handy, Computer und Internet lernen. In jedem Monat gibt es ein bestimmtes Thema.

**Januar** Digitales Wohlbefinden

**Februar** Künstliche Intelligenz

**März** Vorbereitungs-Treffen für das Radiowochenende  
Die Kursleiter beantworten persönliche Fragen und helfen vor Ort.

Zeit 16:00 Uhr

Datum Mittwoch, 28.1./25.2./11.3.

Leitung Anne Hilliger und  
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 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.

**Januar** Rund um die Drei-Königs-Kirche

**Februar** Durch das Regierungsviertel

**März** Rund um den Postplatz

Zeit 16:30 Uhr

Datum Dienstag, 20.1./17.2./17.3.

Leitung Dietmar Horn und Ute Gilles-Keul



# Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

## 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  16:30 Uhr

Datum  Mittwoch, 14.1./11.2./25.3.

Leitung  Thomas Schwalbe



## Regelmäßige Veranstaltungen

### ABZ Themen-Nachmittag

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

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.

**Januar** Sächsischer Reparaturbonus –

Was ist das und wie kann ich das beantragen?

**Februar** Carolabrücke – Wie geht es weiter?

Zeit  15:00 Uhr

Datum  Mittwoch, 21.1./4.2.



## Regelmäßige Veranstaltungen

### Anstoß ABZ · Dynamo-Fangruppe

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

In dieser Gruppe sprechen wir über Dynamo Dresden. Wir sprechen auch über andere Mannschaften und Sportarten. Manchmal gehen wir gemeinsam ins Stadion. Auch darüber wird in der Gruppe gesprochen.

Zeit  16:00 Uhr

Datum  Freitag, 16.1./6.2./6.3.

Leitung  Alex Winkelmann  
und René Räder



### Frauen-Gruppe

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Wir wollen über das Frau-sein sprechen.

Wir reden über Weiblichkeit und unsere Stärken

**Januar** Meine Gesundheit ist wichtig!

**Februar** Ich kann für mich selber sprechen!

**März** Erzähl-Runde

Zeit  16:00 Uhr

Datum  Freitag, 9.1./13.2./13.3.

Leitung  Ute Gilles-Keul



## Regelmäßige Veranstaltungen

### Frühstück im ABZ

Wir frühstücken gemütlich zusammen.

Wir unterhalten uns über interessante Themen:

**Januar** Morgen-Muffel oder Früh-Aufsteher

**Februar** Fastenzeit

**März** Ostern und Osterbräuche

ANMELDUNG  
NOTWENDIG



Zeit 10:00 Uhr

Datum Dienstag, 27.1./24.2./24.3.

Leitung Ute Gilles-Keul

Kosten 3 €

### Gott und die Welt

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

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.



Zeit 14:30 Uhr

Datum Mittwoch, 14.1./11.2./11.3.

Leitung Pfarrer Börnert

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

## Regelmäßige Veranstaltungen

### „Ich bin dabei!“ · Demokra-Tisch

Wir wollen über Politik sprechen. Die Gruppe entscheidet welche Themen wichtig sind. Alle sind willkommen und können sich einbringen.

**Januar** Was ist Rassismus? Was ist Ableismus?

Wir reden über Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit

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

**März** Grundsicherung statt Bürgergeld – Was verändert sich?

Zeit 16:30 Uhr

Datum Dienstag, 27.1./24.2./24.3.

Leitung Alex Winkelmann



ANMELDUNG  
NOTWENDIG

### Info-Café

... für Angehörige von Menschen mit Behinderung.

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

**Januar** Wohnen

**Februar** Selbstfürsorge

**März** Betreuung



Zeit 10:00 Uhr

Datum Montag, 5.1./2.2./2.3.

Leitung Cathleen Potthoff und Ute Gilles-Keul

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Schulung zur Vorsorge im Katastrophen-Fall

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Wie bereite ich mich auf einen Katastrophen-Fall?

Wie reagiere ich im Katastrophen-Fall?

Schulung mit dem Bildungszentrum der Johanniter Dresden

Zeit  16:30 - 19:00 Uhr

Datum  Mittwoch, 4.3./18.3.



### Stammtisch „Leben hier bin ich!“

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.

**Januar** Glück und glücklich sein

**Februar** Feste, Feiern, Partys selbst organisieren

**März** Sterben und Tod – wir sprechen darüber

Zeit  16:30 Uhr

Datum  Dienstag, 13.1./10.2./10.3.

Leitung  Ute Gilles-Keul



## Besondere Veranstaltungen

### 19.1. Hörspiel-Abend im ABZ

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Draußen ist es immernoch Winter.

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

Danach können wir uns darüber unterhalten.

Zeit  16:30 Uhr

Datum  Montag, 19.1.



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

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

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 erkämpft wurden. Und wie man sich heute für mehr Freiheit einsetzen kann.

Zeit  15:00 Uhr

Datum  Freitag, 23.1.

Kosten  6,- €/ermäßigt 3,- €



## Besondere Veranstaltungen

### 2.2. Kino-Abend · Überraschungs-Film

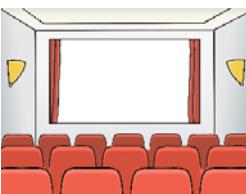
Gemeinsam einen Film schauen.

Sich danach über den Film unterhalten.

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Zeit  16:30 Uhr

Datum  Montag, 2.2.



.....

### 9.2. Singe-Zeit

Gemeinsames Singen macht Freude!

Wir singen zusammen Winterlieder und Volkslieder.

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Zeit  16:30 Uhr

Datum  Montag, 9.2.



## Besondere Veranstaltungen

### 3.3. Finissage der Bilder-Ausstellung

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

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.

Zeit  15:00 Uhr

Datum  Dienstag, 3.3.



### 12.3. Wald erleben

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Wir wollen uns an einem Frühlingstag 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  Donnerstag, 12.3.

Leitung  Thomas Schwalbe



## Besondere Veranstaltungen

### 14.3. Wandern mit dem ABZ

Wir gehen gemeinsam wandern.

Ziele sind kurze Strecken in der Natur.

Meistens gehen wir einen Kuchen essen und trinken einen Kaffee.

**Dafür gerne etwas Geld mitnehmen.**

**Ziel:** von Hermsdorf zur Großen Röder, Strecke 4 - 5 Kilometer

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Zeit  10:00 - 16:00 Uhr

Datum  Samstag, 14.3.

Ort  Treff am Bhf. Neustadt  
vor dem Blumenladen

Leitung  Alex Winkelmann



### 28.3./29.3. Radio-Wochenende

ANMELDUNG  
NOTWENDIG

Wir machen selber Radio.

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

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

Zeit  10:00 - 18:00 Uhr

Datum  Samstag/Sonntag, 28.3./29.3.

Ort  Medien-Kultur-Zentrum



## Veranstaltungsplan Januar

Fr	2.1.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00 Uhr
Fr	2.1.	Lesen und Schreiben Übungs-Kurs	10:00 Uhr
Mo	5.1.	Info-Café	10:00 Uhr
Di	6.1.	Gesunde Ernährung	16:30 Uhr
Fr	9.1.	Frauen-Gruppe	16:00 Uhr
Di	13.1.	Stammtisch „Leben hier bin ich!“	16:30 Uhr
Mi	14.1.	Gott und die Welt	14:30 Uhr
Mi	14.1.	Yoga für alle	16:30 Uhr
Do	15.1.	Malen macht Spaß	16:30 Uhr
Fr	16.1.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00 Uhr
Fr	16.1.	Lesen und Schreiben Übungs-Kurs	10:00 Uhr
Fr	16.1.	Anstoß ABZ Dynamo-Fangruppe	16:00 Uhr
Mo	19.1.	Hörspiel-Abend	16:30 Uhr
Di	20.1.	Stadt-Teil-Entdecker	16:30 Uhr
Mi	21.1.	ABZ Themen-Nachmittag	15:00 Uhr
Fr	23.1.	Besuch der Ausstellung „Freiheit“	15:00 Uhr
Di	27.1.	Frühstück im ABZ	10:00 Uhr
Di	27.1.	„Ich bin dabei!“ Demokra-Tisch	16:30 Uhr
Mi	28.1.	Medien-Café	16:00 Uhr
Do	29.1.	Malen macht Spaß	16:30 Uhr

## Veranstaltungsplan Februar

Mo 2.2.	<b>Info-Café</b>	10:00 Uhr
Mo 2.2.	<b>Kino-Abend</b>	16:30 Uhr
Di 3.2.	<b>Gesunde Ernährung</b>	16:30 Uhr
Fr 6.2.	<b>Lesen und Schreiben Fortgeschrittene</b>	9:00 Uhr
Fr 6.2.	<b>Lesen und Schreiben Übungs-Kurs</b>	10:00 Uhr
Fr 6.2.	<b>Anstoß ABZ Dynamo-Fangruppe</b>	16:00 Uhr
Mo 9.2.	<b>Singe-Zeit</b>	16:30 Uhr
Di 10.2.	<b>Stammtisch „Leben hier bin ich!“</b>	16:00 Uhr
Mi 11.2.	<b>Gott und die Welt</b>	14:30 Uhr
Mi 11.2.	<b>Yoga für alle</b>	16:30 Uhr
Do 12.2.	<b>Malen macht Spaß</b>	16:30 Uhr
Fr 13.2.	<b>Frauen-Gruppe</b>	16:00 Uhr
Di 17.2.	<b>Stadt-Teil-Entdecker</b>	16:30 Uhr
Fr 20.2.	<b>Lesen und Schreiben Fortgeschrittene</b>	9:00 Uhr
Fr 20.2.	<b>Lesen und Schreiben Übungs-Kurs</b>	10:00 Uhr
Mo 23.2.	<b>Kreativ-Kurs</b>	17:30 Uhr
Di 24.2.	<b>Frühstück im ABZ</b>	10:00 Uhr
Di 24.2.	<b>„Ich bin dabei!“ Demokra-Tisch</b>	16:30 Uhr
Mi 25.2.	<b>Medien-Café</b>	16:00 Uhr
Do 26.2.	<b>Malen macht Spaß</b>	16:30 Uhr

## Veranstaltungsplan März

Mo 2.3.	<b>Info-Café</b>	10:00 Uhr
Mo 2.3.	<b>Kreativ-Kurs</b>	17:30 Uhr
Di 3.3.	<b>Finissage</b>	15:00 Uhr
Di 3.3.	<b>Gesunde Ernährung</b>	16:30 Uhr
Mi 4.3.	<b>Schulung Katastrophen-Schutz</b>	16:30 Uhr
Fr 6.3.	<b>Lesen und Schreiben Fortgeschrittene</b>	9:00 Uhr
Fr 6.3.	<b>Lesen und Schreiben Übungs-Kurs</b>	10:00 Uhr
Fr 6.3.	<b>Anstoß ABZ Dynamo-Fangruppe</b>	16:00 Uhr
Mo 9.3.	<b>Kreativ-Kurs</b>	17:30 Uhr
Di 10.3.	<b>Stammtisch „Leben hier bin ich!“</b>	16:00 Uhr
Mi 11.3.	<b>Gott und die Welt</b>	14:30 Uhr
Mi 11.3.	<b>Medien-Café Radio-Wochenende</b>	16:00 Uhr
Do 12.3.	<b>Wald erleben</b>	10:00 Uhr
Do 12.3.	<b>Malen macht Spaß</b>	16:30 Uhr
Fr 13.3.	<b>Frauen-Gruppe</b>	16:00 Uhr
Mo 16.3.	<b>Kreativ-Kurs</b>	17:30 Uhr
Di 17.3.	<b>Stadt-Teil-Entdecker</b>	10:00 Uhr
Mi 18.3.	<b>Schulung Katastrophen-Schutz</b>	16:30 Uhr
Fr 20.3.	<b>Lesen und Schreiben Fortgeschrittene</b>	9:00 Uhr
Fr 20.3.	<b>Lesen und Schreiben Übungs-Kurs</b>	10:00 Uhr
Di 24.3.	<b>Frühstück im ABZ</b>	10:00 Uhr
Di 24.3.	<b>„Ich bin dabei!“ Demokra-Tisch</b>	16:30 Uhr
Mi 25.3.	<b>Yoga für alle</b>	16:30 Uhr
Do 26.3.	<b>Malen macht Spaß</b>	16:30 Uhr
Sa 28.3.	<b>Radio-Wochenende</b>	10:00 Uhr
So 29.3.	<b>Radio-Wochenende</b>	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](mailto:abz.begegnung@diakonie-dresden.de)

Internet [www.diakonie-dresden.de](http://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