

„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:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gesunde Ernährung | <input type="checkbox"/> „Ich bin dabei!“ Demokra-Tisch |
| <input type="checkbox"/> Kreativ-Kurs | <input type="checkbox"/> Info-Café |
| <input type="checkbox"/> Lesen und Schreiben | <input type="checkbox"/> Schulung Katastrophen-Schutz |
| <input type="checkbox"/> Malen macht Spaß | <input type="checkbox"/> Stammtisch „Leben hier bin ich!“ |
| <input type="checkbox"/> Medien-Café | <input type="checkbox"/> Hörspiel-Abend |
| <input type="checkbox"/> Stadt-Teil-Entdecker | <input type="checkbox"/> Ausstellung „Freiheit“ |
| <input type="checkbox"/> Yoga für alle | <input type="checkbox"/> Kino-Abend |
| <input type="checkbox"/> ABZ Themen-Nachmittag | <input type="checkbox"/> Singe-Zeit |
| <input type="checkbox"/> Anstoß ABZ | <input type="checkbox"/> Finissage |
| <input type="checkbox"/> Frauen-Gruppe | <input type="checkbox"/> Wald erleben |
| <input type="checkbox"/> Frühstück im ABZ | <input type="checkbox"/> Wandern mit dem ABZ |
| <input type="checkbox"/> Gott und die Welt | <input type="checkbox"/> 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 Fortgeschrittene 10:00 Uhr Übungs-Kurs |
| Datum |  | Freitag, 2.1./16.1. 6.2./20.2./6.3./20.3. |
| Leitung |  | Ute Gilles-Keul |



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.

ANMELDUNG
NOTWENDIG

| | | |
|---------|---|--|
| 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-Fanggruppe

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




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 Uhr |
| Datum |  | Mittwoch, 14.1./11.2./11.3. |
| Leitung |  | Pfarrer Börnert |

Regelmäßige Veranstaltungen

„Ich bin dabei!“ · Demokra-Tisch

ANMELDUNG
NOTWENDIG




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 |



Info-Café

ANMELDUNG
NOTWENDIG


... 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,- €



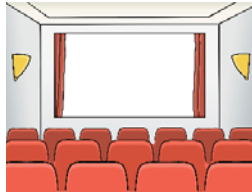
Besondere Veranstaltungen

2.2. Kino-Abend · Überraschungs-Film

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Gemeinsam einen Film schauen.
Sich danach über den Film unterhalten.

Zeit  16:30 Uhr
Datum  Montag, 2.2.



9.2. Singe-Zeit

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Gemeinsames Singen macht Freude!
Wir singen zusammen Winterlieder und Volkslieder.

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




Wir machen selber Radio.

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

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

ANMELDUNG
NOTWENDIG



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

Veranstaltungsplan März

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