



ABZ
„Am Besten Zusammen“
Juli, August & September 2026

Programm

Diakonie 
Dresden

Anmeldung

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen mit der Markierung **Anmeldung notwendig** 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"/> Persönliche Zukunftsplanung | <input type="checkbox"/> ABZ Themen-Nachmittag |
| <input type="checkbox"/> Lesen und Schreiben | <input type="checkbox"/> Stammtisch „Leben hier bin ich“ |
| <input type="checkbox"/> Malen macht Spaß | <input type="checkbox"/> ABZ Fest |
| <input type="checkbox"/> Medien-Café | <input type="checkbox"/> Farbwerk Disco |
| <input type="checkbox"/> Stadt-Teil-Entdecker | <input type="checkbox"/> Hörspiel-Nachmittag |
| <input type="checkbox"/> Tanzen inklusive | <input type="checkbox"/> Singe-Zeit |
| <input type="checkbox"/> Yoga für alle | <input type="checkbox"/> Finissage |
| <input type="checkbox"/> Anstoß ABZ | <input type="checkbox"/> Wandern mit dem ABZ |
| <input type="checkbox"/> Frauen-Gruppe | <input type="checkbox"/> Worte inklusiv-Lesebühne |
| <input type="checkbox"/> Frühstück im ABZ | <input type="checkbox"/> Hörspiel „Konferenz der Tiere“ |
| <input type="checkbox"/> Gott und die Welt | |

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



Juli, August & September 2026 – Aktuelles

Liebe Gäste des ABZ,

in diesem Heft finden Sie viele verschiedene Veranstaltungen für den Sommer 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.



Wir nutzen in unserem Programmheft dieses Piktogramm:



Das bedeutet **Spendenempfehlung**. Das heißt:

Für den Kurs oder die Veranstaltung ist ein **Geldbetrag vorgeschlagen**.

Den Betrag können alle Teilnehmer spenden.

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 zurück begleitet? Nutzen Sie unsere Begleit-Assistenz.



Kosten: 1 Stunde 3 €

Anmeldung mindestens 3 Tage vorher unter 0351 – 895 14 612



SACHSEN
Diese Maßnahme ist mitfinanziert durch
Zuwendungsleistungen auf der Grundlage des von den
Abgeordneten des Sächsischen Landtages
beschlossenen Haushaltes.


Das Bild auf der Titelseite ist von Cornelia Horn. Sie zeichnet für die Zeitschrift "kaffeepause". Im November 2026 erscheint ein neues Heft. Es wird ein Kochbuch mit Rezepten. Sie sind gut für Menschen, Tiere und die Natur.

Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Gesunde Ernährung

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

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 15.7. / 12.8. / 16.9.
Leitung		Alex Winkelmann
Spenden empfehlung		3 - 5 €



.....

Kurs „Persönliche Zukunfts-planung“

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Jeder Mensch will ein gutes Leben haben.
Und jeder darf sein Leben so leben, wie er möchte.
Deshalb gibt es die Persönliche Zukunfts-planung.
Persönliche Zukunfts-planung bedeutet:

Ich denke über mein Leben nach.

Der Kurs ist für junge Menschen aus Werk-stufe, Praxis-stufe,
Berufs-vorbereitungs-jahr oder Berufs-bildungs-bereich.

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Dienstag, 1.9. / 15.9. / 29.9. / 16.10. / 10.11.
Leitung		Ute Gilles-Keul und Karolin Karas



Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Lesen und Schreiben · Übungsgruppe

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Wir üben Lesen, Schreiben und Rechnen.
Jeder übt in seinem Tempo.

Zeit		10:00 Uhr
Datum		Freitag, 3.7. / 17.7. / 31.7. / 11.9. / 25.9.
Leitung		Ute Gilles-Keul





.....

Lesen und Schreiben · für Fortgeschrittene

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Wir üben hier Recht-schreibung und Grammatik.
Jeder bringt seine Lern-Wünsche mit.

Zeit		9:00 Uhr
Datum		Freitag, 3.7. / 17.7. / 31.7. / 11.9. / 25.9.
Leitung		Ute Gilles-Keul



Kurse und Bildungs-Veranstaltungen



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		16:00 Uhr
Datum		Donnerstag, 2.7. / 6.8. / 10.9. / 24.9.
Leitung		Thomas Schwalbe






Medien-Café

In diesem Kurs kann man mehr über die Benutzung von Handy, Computer und Internet lernen.

In jedem Monat gibt es ein bestimmtes Thema.

September Werbung, Clickbait, Phishing - welche Fallen gibt es im Netz und was kann ich dagegen tun

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 23.9.
Leitung		Sebastian Knappe vom Medien-Kultur-Zentrum



Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Stadt-Teil-Entdecker




Wer kennt die Stadt Dresden bis in jede Ecke?

Der Stadt-Teil-Entdecker ist eine Stadt-führung der besonderen Art. Erfahren Sie mehr über die nicht so bekannte Geschichte der Stadt.

Juli Prißnitzgrund mit Picknick

August Rundgang Rosengarten

September ABZ Fest

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Dienstag, 21.7. / 25.8. / 22.09.
Leitung		Dietmar Horn und Ute Gilles-Keul






.....

Tanzen inklusive · Jeder kann tanzen

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Sie haben Lust zu tanzen?

Im Tanzkurs können sie sich mit Spaß bewegen.

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Montag, 27.7. / 24.8. / 31.8. / 7.9. / 14.9.
Leitung		Lucia Pech



Kurse und Bildungs-Veranstaltungen

Yoga für alle

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



Montag, 6.7. / 20.7. / 10.8. /
21.9. / 28.9.

Leitung



Thomas Schwalbe



Regelmäßige Veranstaltungen

ABZ Themen-Nachmittag

Wir treffen uns im Café und sprechen über ein bestimmtes Thema. Das kann ein Tipp für den Alltag sein. Aber auch ein Thema das Menschen in Dresden beschäftigt.

August Dresdens beste Eisdielen

September Anstoß ABZ - Dynamo-Treff stellt sich vor

Zeit



15:00 Uhr

Datum



Mittwoch, 5.8. / 2.9.



.....

Anstoß ABZ · Dynamo-Fanggruppe

In dieser Gruppe sprechen wir über Dynamo Dresden. Wir sprechen auch über andere Mannschaften und Sportarten. Manchmal gehen wir gemeinsam ins Stadion.

Zeit



16:00 Uhr

Datum



Freitag, 7.8. / 18.9.

Leitung



Alex Winkelmann



Regelmäßige Veranstaltungen

Frauen-Gruppe

Wir wollen über das Frau-sein sprechen.

Wir reden über Weiblichkeit und unsere Stärken.

Worüber wir sprechen, entscheiden alle Frauen zusammen.

Zeit		16:00 Uhr
Datum		Freitag, 24.7. / 04.09. / 25.09.
Leitung		Ute Gilles-Keul







Frühstück im ABZ

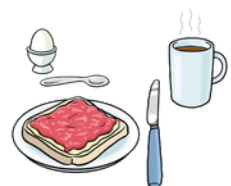
Wir frühstücken gemütlich zusammen.

Wir unterhalten uns über interessante Themen:

Juli	Sommer, Sonne, Sonnenbrand
August	Lieder, Märchen und Geschichten
September	Licht und Schatten

**ANMELDUNG
NOTWENDIG**

Zeit		10:00 Uhr
Datum		Dienstag, 28.7. / 25.8. / 22.9.
Leitung		Ute Gilles-Keul
Spenden empfehlung		3 €





Regelmäßige Veranstaltungen

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.

Zeit		14:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 12.8. / 9.9
Leitung		Olaf Börnert



.....

„Ich bin dabei!“ · Demokra-Tisch

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Der Stammtisch für Selbstvertretung und Teilhabe.

Wir wollen über Politik sprechen.

Die Gruppe entscheidet welche Themen besprochen werden.

Juli WM 2026 - Ist Fußball eigentlich politisch?

August Kürzungen Eingliederungshilfe - Weniger Geld für Inklusion?

September offene Runde

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Mittwoch, 22.7. / 19.8. / 30.8.
Leitung		Alex Winkelmann



Regelmäßige Veranstaltungen

ANMELDUNG
NOTWENDIG

Stammtisch „Leben hier bin ich!“

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.

Juli Zuschreibungen, Vorurteile und Einordnungen
- was ist das?

September offene Runde

Zeit		16:30 Uhr
Datum		Dienstag, 14.7. / 8.9.
Leitung		Ute Gilles-Keul



Besondere Veranstaltungen

28.7. Singe-Zeit

Gemeinsames Singen macht Freude!

Wir singen zusammen Sommer-lieder und Volks-lieder.

Zeit



16:30 Uhr

Datum



Dienstag, 28.7.



11.8. Hörspiel-Nachmittag

Wir hören gemeinsam ein Hörspiel und unterhalten uns darüber.

Zeit

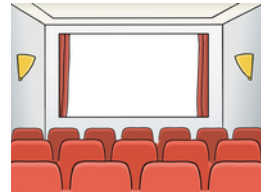


16:30 Uhr

Datum



Dienstag, 11.8.



27.8. Farbwerk Disco

Farbwerk macht eine Disco im Zentralwerk.

Wir gehen vom ABZ aus gemeinsam hin!

Zeit



17:00 Uhr

Ort



Zentralwerk,
Treff am ABZ

Datum



Donnerstag, 27.8.

Eintritt



3 €



Besondere Veranstaltungen

19.9. Wandern mit dem ABZ




ANMELDUNG
NOTWENDIG

Wir gehen gemeinsam wandern. Ziele sind kurze Strecken in der Natur.

Meistens gehen wir einen Kuchen essen und trinken einen Kaffee. Dafür etwas Geld mitbringen.

Ziel: Nöthnitzer Grund

Strecke: 4 - 5 Kilometer

Zeit		10:00 - 16:00 Uhr
Ort		Treff am Bhf. Neustadt vor dem Blumenladen
Datum		Samstag, 19.9.




.....

22.9. ABZ Fest

Wir feiern gemeinsam das ABZ.

Es wird Musik, Tanz und weitere Unterhaltung geben.

Für Speisen und Getränke ist ebenfalls gesorgt.

Zeit		15:00 - 18:00
Datum		Dienstag, 22.9.



Besondere Veranstaltungen auswärts

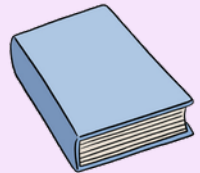
Das ABZ ist im Sommer bei einigen Veranstaltungen in Dresden beteiligt. Kommen Sie uns gerne dort besuchen!

7.7. Worte inklusiv beim Palais Sommer

Im Rahmen des Palais Sommers findet eine besondere Lese-Bühne auf dem Neumarkt statt.

Es werden auch Teile unserer Radio-Sendung vorgespielt.


Zeit		18:00 Uhr
Ort		Neumarkt, Palais Sommer
Datum		Dienstag, 7.7.



.....

16.7. Live-Hörspiel „Konferenz der Tiere“

Die inklusive Theatergruppe „Königskinder“ tritt live beim Palais Sommer auf. Gespielt wird das Stück „Konferenz der Tiere“.

Zeit		18:00 Uhr
Ort		Neumarkt, Palais Sommer
Datum		Donnerstag, 16.7.



.....

13.8. Inklusives Yoga im Alaunpark

Im Rahmen des Palais Sommers findet im Alaunpark eine inklusive Yoga-Stunde für alle statt. Bitte Matte/Decke mitbringen.

Zeit		18:00 Uhr
Ort		Alaunpark, Palais Sommer
Datum		Donnerstag, 13.8.



Veranstaltungsplan Juli

Do	2.7.	Malen macht Spaß	16:00
Fr	3.7.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00
Fr	3.7.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00
Mo	6.7.	Yoga für alle	16:30
Di	7.7.	Worte inklusiv-Lesebühne + Radioshow	18:00
Mi	8.7.	Schaubudensommer vor dem Café	15:00
Do	9.7.	Schaubudensommer vor dem Café	15:00
Di	14.7.	Stammtisch „Leben hier bin ich!“	16:30
Mi	15.7.	Gesunde Ernährung	16:30
Do	16.7.	Live Hörspiel „Konferenz der Tiere“	16:30
Fr	17.7.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00
Fr	17.7.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00
Mo	20.7.	Yoga für alle	16:30
Di	21.7.	Stadtteilentdecker	16:30
Mi	22.7.	Demokra-Tisch	16:30
Fr	24.7.	Frauen - Gruppe	16:00
Mo	27.7.	Tanzen inklusive	16:30
Di	28.7.	Frühstück im ABZ	10:00
Di	28.7.	Singe-Zeit	16:30
Fr	22.7.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00
Fr	22.7.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00

Veranstaltungsplan August

Do	6.8.	Malen macht Spaß	16:00
Fr	7.8.	Anstoß ABZ - Dynamo Fangruppe	16:30
Mo	10.8.	Yoga für alle	16:30
Di	11.8.	Hörspiel-Nachmittag	16:30
Mi	12.8.	Gott und die Welt	14:30
Mi	12.8.	Gesunde Ernährung	16:30
Do	13.8.	Inklusives Yoga beim Palais Sommer	18:00
Mi	19.8.	Demokra-Tisch	16:30
Mo	24.8.	Tanzen inklusive	16:30
Di	25.8.	Frühstück im ABZ	10:00
Di	25.8.	Stadtteil-Entdecker	16:30
Do	27.8.	Farbwerk Disco	17:00
Mo	31.8.	Tanzen inklusive	16:30

Veranstaltungsplan September

Di	1.9.	„Persönliche Zukunfts-planung“	16:30
Fr	4.9.	Frauen-Café	16:00
Mo	7.9.	Tanzen inklusive	16:30
Di	8.9.	Stammtisch „Leben hier bin ich“	16:30
Mi	9.9.	Gott und die Welt	14:30
Do	10.9.	Malen macht Spaß	16:00
Fr	11.9.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00
Fr	11.9.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00
Mo	14.9.	Tanzen inklusive	16:30
Di	15.9.	„Persönliche Zukunfts-planung“	16:30
Mi	16.9.	Gesunde Ernährung	16:30
Fr	17.9.	„Anstoß ABZ“ - Dynamo Fangruppe	16:00
Mo	21.9.	Yoga für alle	16:30
Di	22.9.	ABZ Fest	15:00
Mi	23.9.	Medien-Café	16:30
Do	24.9.	Malen macht Spaß	16:00
Fr	25.9.	Lesen und Schreiben Fortgeschrittene	9:00
Fr	25.9.	Lesen und Schreiben Übungsgruppe	10:00
Fr	25.9.	Frauen-Gruppe	16:00
Mo	28.9.	Yoga für alle	16:30
Di	29.9.	Frühstück im ABZ	10:00
Di	29.9.	„Persönliche Zukunfts-planung“	16:30
Mi	30.9.	Demokra-Tisch	16:30

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 - 89514606

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