

Veranstaltungen und Angebote der Begegnungsstätte des ABZ, Juli, August, September 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.

Gesunde Ernährung

Mittwoch

15.7. / 12.8. / 16.9.

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

Kurs „Persönliche Zukunfts-planung“

Dienstag

1.9. / 15.9. / 29.9. / 16.10. / 10.11.

Zeit 16:30 Uhr

mit Ute Gilles-Keul und Karolin Karas

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.

Anmeldung erforderlich

Lesen und Schreiben

Fortgeschrittene

3.7. / 17.7. / 31.7. / 11.9. / 25.9.

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

3.7. / 17.7. / 31.7. / 11.9. / 25.9.

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

21.7.: Prießnitzgrund mit Picknick

25.8.: Rundgang Rosengarten

22.09.: ABZ Fest (schon 15 Uhr)

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

2.7. / 6.8. / 10.9. / 24.9.

Zeit 16:00 Uhr

mit Thomas Schwalbe

Anmeldung erforderlich

Medien-Café - Vortrag und Beratung mit Fachleuten

Mittwoch

23.9.: Werbung, Clickbait, Phishing –

welche Fallen gibt es im Netz und was kann ich dagegen tun

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.

Tanzen inklusive · Jeder kann tanzen

Sie haben Lust zu tanzen?

Im Tanzkurs können sie sich mit Spaß bewegen.

Montag, 27.7. / 24.8. / 31.8. / 7.9. / 14.9.

Zeit 16:30 Uhr

Leitung Lucia Pech

Anmeldung erforderlich

Yoga für alle

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.

Montag

6.7. / 20.7. / 10.8. / 21.9. / 28.9.

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

5.8.: Dresdens beste Eisdielen

2.9.: Anstoß ABZ - Dynamo-Treff stellt sich vor

Zeit 15:00 Uhr

mit Alex Winkelmann

Anstoß ABZ – Dynamo-Fangruppe

Freitag

7.8. / 18.9.

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:

28.7. : Sommer, Sonne, Sonnenbrand

25.8.: Lieder, Märchen und Geschichten

22.9.: Licht und Schatten

Zeit 10:00 Uhr

Kosten 3 €

mit Ute Gilles

Anmeldung erforderlich

Gott und die Welt - Kaffee trinken und Andacht

Mittwoch

12.8. / 9.9.

Zeit 14:30

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.

22.7.: WM 2026 - Ist Fußball eigentlich politicsch?

19.8.: Kürzungen Eingliederungshilfe - Weniger Geld für Inklusion?

30.8.: offene Runde

Zeit 16:30 Uhr

mit Alex Winkelmann

Anmeldung erforderlich

Stammtisch „Leben hier bin ich!“

Gemeinsam sprechen wir über Themen aus unserem Leben.

Dienstag

14.7.: Zuschreibungen, Vorurteile und Einordnungen - was ist das?

8.9.: offene Runde

Zeit 16:30 Uhr

mit Ute Gilles

Frauen-Gruppe

Wir wollen über das Frau-sein sprechen.

Wir reden über Weiblichkeit und unsere Stärken.

Freitag

24.7. / 04.09. / 25.09.

Zeit 16:00

mit Ute Gilles

Anmeldung erforderlich

Besondere Veranstaltungen

Juli

Singe-Zeit

Gemeinsames Singen macht Freude!

Wir singen zusammen Sommerlieder und Volkslieder

Mittwoch, 28.7.

Zeit: 16:30 Uhr

mit Thomas Schwalbe

Anmeldung erforderlich

August

Hörspiel-Nachmittag

Wir hören gemeinsam ein Hörspiel und unterhalten uns darüber.

Dienstag, 11.8.

Zeit 16:30 Uhr

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.

Donnerstag

27.8.

Zeit 17:00 Uhr

Ort: Zentralwerk

Treff am ABZ

Donnerstag, 30.4.

Kosten 3 €

September

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: Nöthnitzer Grund

Samstag

19.9.

10:00 - 16:00 Uhr

Treff am Bhf. Neustadt vor dem Blumenladen

mit Alex Winkelmann

Anmeldung erforderlich

ABZ Fest

Wir feiern gemeinsam das ABZ.

Es wird Musik, Tanz und weitere Unterhaltung geben.

Für Speisen und Getränke ist ebenfalls gesorgt.

Dienstag, 22.9.

15:00 - 18:00

Anmeldung erforderlich

Besondere Veranstaltungen auswärts

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

„Worte inklusiv“ beim Palais Sommer

Im Rahmen des Palais Sommers findet eine besondere Lesebühne auf dem Neumarkt statt.

Es werden auch Teile unserer Radio-Sendung vorgespielt.

Dienstag

7.7.

Zeit 18 Uhr

Neumarkt, Palais Sommer

Live-Hörspiel „Konferenz der Tiere“

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

Donnerstag

16.7.

Zeit 18 Uhr

Neumarkt, Palais Sommer

Inklusives Yoga im Alaunpark

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

Donnerstag

13.8.

Zeit 18 Uhr

Alaunpark, Palais Sommer

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