

Begegnungs- und Beratungszentrum

im Volkshaus Laubegast

Monatsprogramm Juli und August 2026

Wir sind offen für alle!
Sie müssen kein Mitglied sein!



Kirchplatz Laubegast

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
DIESEN



Regelmäßige wöchentliche Angebote

Montag

10:00 - 11:00	Englisch Basis mit W. Fischbein Pause: 20.7. - 9.8.	6 €
10:00 - 11:00	Malkurs: Grafik auf Aquarell- mit Sonja Schröder am 6. und 20. Juli 3. und 17. Aug. (zzgl. Material)	3 €
11:00 - 12:30	Gedächtnistraining mit Dr. Monika Schulze	3 €
13:00 - 17:30	Schachklub Kontakt: Volker Schrödter	2 €
15:00 - 17:00	Fotoclub mit Gerd Böhme am 20. Juli 17. Aug.	3,50 €

Dienstag

09:30 - 10:15	Sitz - Gymnastik mit Eva Wels Pause: 6.7. - 1.9.	4 €
09:30 - 10:30	Gymnastik mit Monika Jeschar Pause: 6.7. - 24.7.	3,50 €
10:00 - 11:00	in Kleinzschachwitz: Sitz-Yoga mit Ina Teich am 7. und 21. Juli 4. und 18. Aug.	3 €
10:45 - 11:30	Gymnastik mit Eva Wels Pause: 6.7. - 1.9.	4 €
11:00 - 11:45	Sitz - Gymnastik m. Monika Jeschar Pause: 6. - 24.7	3,50 €
13:30 - 15:30	Handarbeit für Fortgeschrittene - ausgebucht	2 €
18:00 - 19:00	Hatha - Yoga mit Rita Möbius, bitte anmelden! Tel. 0152 29 94 25 08, rimoebi@web.de	12 €

Mittwoch

09:00 - 13:00	Beratung zu Handy, PC und Co. (auch zu Hause) mit Karl-Heinz Schubert, Direktanmeldung: Tel. 0351 - 21111575 (AB wird abgehört)	7 €
09:30 - 12:00	Kreatives Nähen mit Martina Kadula & Anne Richter 1. und 15. Juli 5. und 19. Aug.	2,50 €
09:30 - 11:30	Töpfern mit Anleitung mit Sabine Born & Barbara Thiel, 26. Aug. (UKB zzgl. Material- und Brennkosten)	3,50 €

10:00 - 11:30	Handarbeitstreff mit Heike Wandel 8. und 22. Juli 12. und 26. Aug.	2,50 €
10:00 - 11:30	Erlebnistanz 60+ mit Heike Brockow 1. und 15. Juli 5. und 19. Aug.	5 €
13:00 - 16:30	Rommé-Treff Ansprechpartnerin: Heidi Schaaf	2 €
13:00 - 16:30	Skattreff Ansprechpartner: Jürgen Goetz	2 €
14:00 - 16:00	Unser Technikbotschafter berät Sie zu allen Fragen rund um Hardware, Software, Handy und PC. Anmeldung: 0351 50 10 525 , bitte Thema benennen.	2 €

Donnerstag		
09:00 - 12:30	Schachtreff Ansprechpartner: Peter Knoll	2 €
09:30 - 10:30	Gymnastik mit Waltraud Wißmach Pause: 6.7. - 14.8.	4 €
09:30 - 10:30	Yoga mit Ingrid Heinrich	3 €
14:30 - 15:30	Gemeinsames Singen mit Christa Lindner am 9. und 23. Juli 13. und 27. Aug.	3 €
14:30 - 16:30	Gemeinsames Töpfern für Jung und Alt mit Regine Herbst → mit Anmeldung (10 Plätze) 27. Aug. zzgl. Material + Brennkosten: pro 100g Ton nass = 0,80 €	Kind 1,50 € Erw. 3,50 €

Freitag		
10:00 - 11:30	Englisch für Fortgeschrittene - ausgebucht mit Wolfgang Fischbein	6 €



im Volkshaus Laubegast



Wanderungen Juli und August

**Bitte direkt bei den
Wandergruppen-Leitenden anmelden!**



Montag, 6. Juli

10 Uhr

Architektur und Natur: Weißer Hirsch-Dresdner Heide-Elbschlösser

Start: Laubegaster Ufer 22

Länge: 8 km (leicht)/ Dauer: 4 h

Fragen/ Anmeldung: olaf.rilke@t-online.de,

Tel.: 0176 4583 8354 (*eigenständige Verpflegung*)

3 €

Mittwoch, 29. Juli

11 Uhr

Auf geheimen Wegen zur Hofwiese

Start: 11 Uhr Heidemühle (Bus 520 an 10:47 Uhr Uhr)

Länge: ca.8 km (leicht), Einkehr geplant

Fragen/ Anmeldung: joerg.ludewig@web.de

Tel.: 0171 223 92 55

3 €

Mittwoch, 19. August

10 Uhr

Rundwanderung von Pillnitz über Leitenweg zum Weingut Zimmerling

Start: 10 Uhr Leonardo-da-Vinci Straße HS Bus Linie 63

Länge: ca.8 km (leicht)

Fragen/ Anmeldung: joerg.ludewig@web.de

Tel.: 0171 223 92 55

3 €

Mittwoch, 26. August

10 Uhr

Rundwanderung von Pesterwitz mit Hammerbach und Weinberg

Start: Hst. Dorfplatz Pesterwitz (Linie 90)

Länge: 7 km (mittelschwer)/ Dauer: 4 h

Fragen/ Anmeldung: annekathrin@helmbold.de

Tel.: 0162 429 0816 (*eigenständige Verpflegung*)

3 €

Termine Juli im Überblick

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Dienstag, 14. Juli

14 - 15:30 Uhr

Kulturcafé - Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag mit dem Violinduo Constanze Walzer und Jürgen Nollau.

Von Barock über Tango bis Evergreens sorgen sie für gute Unterhaltung in gemütlicher Café-Atmosphäre mit Kaffee & Butterbrötchen (nicht incl.)



4 €

Donnerstag, 16. Juli

14 - 15:30 Uhr

Sprache und Sprechen mit
Dipl. Logopädin i. R. Heidrun Themel



4 €

Dienstag, 21. Juli

14 - 15:00 Uhr

Mobil auf einen Kaffee!

Wir kommen nach Kleinzschachwitz. Lernen Sie uns kennen, informieren Sie sich über unsere Angebote und erzählen Sie uns, welche Freizeit- und Begegnungsangebote Sie sich in Ihrem Stadtteil wünschen. Wir freuen uns auf Ihre Ideen, Fragen und Anregungen! Einfach vorbeikommen und mitreden! Sie treffen uns am Putjatinplatz
→ mit Ina Teich und Sabine Born



Montag, 27. Juli

14:30-15:30 Uhr

Reise Vortrag: Salzburg – das schönste Bundesland Österreichs

Wir begleiten den Autor von den Schönheiten der Mozartstadt bis in die ständige Kälte der Höhle "Eisriesenwelt"
→ mit Roland H. Winkelhöfer



3 €

Termine August im Überblick

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Donnerstag, 6. August

14 - 15:30 Uhr **Sprache und Sprechen** mit
Dipl. Logopädin i. R. Heidrun Themel



4 €

Dienstag, 11. August

14 - 15:30 Uhr **Kulturcafé** - Freuen Sie sich auf einen musikalischen Nachmittag mit Violine und Klavier. Das abwechslungsreiche Programm reicht von irischer Folklore über Volkslieder bis hin zu beliebten Schlagern, vorgetragen von Constanze Walzer und Gabriele Jatzwauk. Bei Kaffee und Butterbrötchen (nicht incl.) können Sie die Musik genießen und erhalten außerdem die neuesten Informationen und das Programmheft für 9+10



4 €

Montag, 12. August

19:17 Uhr Beobachtungshinweis: Heute ist eine partielle Sonnenfinsternis zu sehen. Mit der richtigen Sonnenschutzbrille bietet sich die Gelegenheit, dieses faszinierende Himmelsereignis sicher zu erleben. Viel Freude bei der Beobachtung!



Dienstag, 18. August

14 - 15:00 Uhr **Mobil auf einen Kaffee!**

Wir kommen nach Kleinzschachwitz. Lernen Sie uns kennen, informieren Sie sich über unsere Angebote und erzählen Sie uns, welche Freizeit- und Begegnungsangebote Sie sich in Ihrem Stadtteil wünschen. Wir freuen uns auf Ihre Ideen, Fragen und Anregungen! Einfach vorbeikommen und mitreden! Sie treffen uns am Putjatinplatz
→ mit Ina Teich und Sabine Born



Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

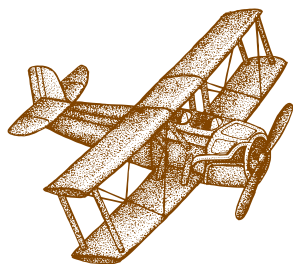
Tel. 0351 - 50 10 525

Montag, 24. August

14:30-15:30 Uhr

Vortrag: Deutsche Luftfahrtgeschichte

3 €



– die bedeutendsten deutschen Flugzeugbauer und Konstrukteure - Von den Anfängen des Motorflugs bis zu den großen Namen der Luftfahrtindustrie: Erfahren Sie mehr über die Geschichte der bedeutendsten deutschen Flugzeugbauer und deren Einfluss auf die technische Entwicklung der Luftfahrt.
→ mit Konrad Eulitz

Mittwoch, 26. August

10 - 11 Uhr

Vortrag und Austausch: Wenn ein Mensch stirbt – Was kann ich für Nahestehende tun?

Wie können wir trauernde Menschen unterstützen und ihnen in schweren Zeiten zur Seite stehen? Hier erfahren Sie hilfreiche Impulse zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

→ mit Frau Struzena vom Hospizdienst der Volkssolidarität Dresden

frei

15:30-17:30 Uhr

Pflege-Stammtisch des PflegeNetz Dresden

–Informationen, Tipps und Austausch rund um das Thema Pflege. Das genaue Thema wird noch bekannt gegeben. Themenwünsche an: pflegenetz@dresden.de
Ort: Haus an der Kreuzkirche, Mauersberger Saal

frei

Künstlerinnen, Künstler und Vortragende gesucht

Sie möchten unser Programm mit Musik oder Vorträgen bereichern? Für musikalische Nachmittage sowie Reise- und Bildungsvorträge suchen wir neue Mitwirkende. Bitte melden Sie sich gern bei:

Sabine Born, born@volkssoli-dresden.de, Tel. 0351 50 10 525

VORSCHAU

Unsere Angebote zur Woche der Demenz 19. - 27. September

Montag, 21. September

11 - 12:30 Uhr

Musikalischer Vormittag und Mittagessen



Gemeinsam singen wir bekannte Lieder, live begleitet von Herrn Andreas Noack an der Gitarre – ein Erlebnis, das Erinnerungen weckt und Freude schenkt. Im Anschluss laden wir zu einem klassischen Mittagessen mit Kartoffelsuppe ein. Zum Nachtisch gibt es frisches Obst.



5 €

Donnerstag, 24. September

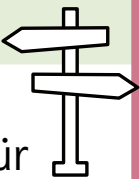
10 - 16 Uhr

Tag der Beratung – Gut informiert im Alter



Erhalten Sie wertvolle Tipps und persönliche Beratung für ein gutes Leben im Alter. Informieren Sie sich zu Themen wie Wohnen, Vorsorge, Pflege und sozialrechtlichen Leistungen und lernen Sie vielfältige Unterstützungs- und Freizeitangebote kennen.

Das genaue Programm der Vorträge wird noch bekannt gegeben.



frei

Dienstag, 22. September

14 - 16 Uhr

Musikalischer Nachmittag

mit Vera und Lutz

(auch für Geburtstagskinder der Mitgliedergruppen)

7 €

inkl.
Kaffee
gedeckt

Donnerstag, 8. Oktober

14 - 16:00 Uhr



HERBSTFEST - GOLDENER HERBST

“Wie die volle Traube aus dem Rebenlaube”

Freuen Sie sich auf ein buntes Programm und herbstliche Köstlichkeiten.

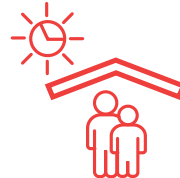
7 €

So kommen Sie gut durch die Sommerhitze!



Ausreichend trinken

Trinken Sie alle ein bis zwei Stunden ein Glas Wasser oder ein anderes alkoholfreies Getränk.



Mittagshitze meiden

Meiden Sie vor allem zwischen 11 und 15 Uhr die Hitze und direkte Sonne.



Leichtes essen

Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen.



Sich abkühlen

Kühlen Sie Ihren Körper mit feuchten Umschlägen oder einem Fächer ab.



Vor Sonne schützen

Cremen Sie sich gut ein. Schützen Sie Augen und Haut. Tragen Sie helle und weite Kleidung.



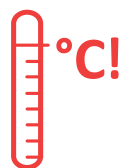
Auf sich und andere achten

Hitze belastet Ihren Körper. Vermeiden Sie Anstrengungen und achten Sie aufeinander.



Wohnung verschatten

Halten Sie die Fenster tagsüber geschlossen und verschatten Sie komplett. Lüften Sie in der Nacht, am Morgen und am Abend.



Gut informieren

Der Deutsche Wetterdienst warnt regional vor Hitze. Wo? Im Radio, im Fernsehen, auf der Homepage oder über die App.



Dresden.
DIE STADT

www.dresden.de/hitze



Kostenfreie soziale Beratung für Senior:innen und deren Angehörige mit Anmeldung



Mögliche Beratungsthemen für Sie:

- mögliche Hilfen im Alltag und Haushalt
- Hausnotruf, Essen auf Rädern, ambulanter Hospizdienst
- Pflegeleistungen, Pflegegrad, Pflegedienst & Antragstellung
- Vorbereitung und Begleitung bei der Begutachtung durch den medizinischen Dienst
- Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
- Tages- und Kurzzeitpflege, Senioren- und Pflegeheime, betreutes Wohnen sowie Unterstützung bei der Aufnahme
- Beantragung eines Grades der Behinderung, Nachteils-Ausgleiche, Teilhabe-Leistungen
- Wohnformen im Alter, barrierefreies Wohnen/ Maßnahmen zur Wohnraum-Anpassung und Finanzierung
- sozialrechtliche Leistungen, z.B. Wohngeld, Grundsicherung im Alter, Hilfe zur Pflege

Vereinbaren Sie einen Termin:



0351 - 50 10 520



Wir beraten Sie **persönlich und diskret**

in unseren **barrierefreien Räumen im Hinterhaus des Volkshauses Laubegast** oder bequem **bei Ihnen zu Hause.**

Unsere mobile Beratung in Ihrer Nähe ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!

**ACHTUNG! Am 2. Juli
findet keine Beratung statt!**

Leuben



Jeden Do., 9 – 12 Uhr im **ASB - Begegnungszentrum „Haus der Generationen“**, Reisstr. 7, 01257 Dresden, (Büro im EG)

Großschachwitz



Am 2. Do., 9 – 11 Uhr (11.7. und 13.8.) im **Beratungsraum des Projekts „INGE“** (VSP e.V.), Rathener Str. 115, 01259 Dresden
(EG, rechts am Wohnblock)

Kleinzschachwitz



Am 3. Do., 9 – 11 Uhr (18.7. und 20.8.) im **Putjatinhaus**, Meußlitzer Str. 83, 01259 Dresden,
(in der Werkstatt)

Laubegast



Jeden Mo., 10 – 12 Uhr
und Mi., 14 – 16 Uhr
im Hinterhaus BBZ
im Volkshaus Laubegast,
Laubegaster Ufer 22, 01279 Dresden



Sie möchten das Programmheft per E-Mail?

Dann schreiben Sie an laubegast@volkssoli-dresden.de und lassen Sie sich in unseren Verteiler aufnehmen!



**Hier finden Sie unser
Programmheft online:**



Ihr Begegnungs- und Beratungszentrum im Volkshaus Laubegast für den Stadtbezirk Leuben

Laubegaster Ufer 22 · 01279 Dresden

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de



Tramlinie 6 und 9; Buslinie 86

Leubener Straße; Kronstädter Platz

Büro - Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag : 10 - 12 / 13 - 15 Uhr

Freitag: 10 - 12 Uhr



Ihre Ansprechpartnerinnen/ Kontakt

Raumanfragen/ neue Kurse: Sabine Born (Leitung)

Alltagsbegleitung: Ulrike Noack (Mitarbeiterin)



0351 50 10 525

Seniorenberatung: Antonia Kliemann,

Maria Langhelm, Ina Teich (Sozialarbeiterinnen)



0351 50 10 520