

Begegnungs- und Beratungszentrum

im Volkshaus Laubegast

Monatsprogramm

Juni 2026

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

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
DIEZGER



Regelmäßige wöchentliche Angebote

Montag

10:00 - 11:00	Englisch für Beginnende mit Wolfgang Fischbein	6 €
10:00 - 11:00	NEU! Grafik auf Aquarell- Kurs mit Sonja Schröder am 1. und 15. Juni (zzgl. Materialkosten)	2 €
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 15. Juni	3,50 €

Dienstag

09:30 - 10:15	Sitz - Gymnastik mit Eva Wels	4 €
09:30 - 10:30	Gymnastik mit Monika Jeschar	3,50 €
10:00 - 11:00	NEU! in Kleinzschachwitz: Sitz-Yoga mit Ina Teich am 2. und 16. Juni	3 €
10:45 - 11:30	Gymnastik mit Eva Wels	4 €
11:00 - 11:45	Sitz - Gymnastik mit Monika Jeschar	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 3. und 17. Juni	2,50 €
09:30 - 11:30	Töpfern mit Anleitung mit Sabine Born & Barbara Thiel, 10. und 24. Juni , (UKB zzgl. Material- und Brennkosten)	3,50 €

10:00 - 11:30	NEU! Handarbeitstreff mit Heike Wandel 10. und 24. Juni	2,50€
10:00 - 11:30	Erlebnistanz 60+ mit Heike Brockow 3. und 17. Juni	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	4 €
09:30 - 10:30	Yoga mit Ingrid Heinrich	3 €
14:30 - 15:30	Gemeinsames Singen mit Christa Lindner am 11. und 25. Juni	3 €
14:30 - 16:30	Gemeinsames Töpfern für Jung und Alt mit Regine Herbst → mit Anmeldung (10 Plätze) 11. und 25. Juni 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 auf einen Blick

Bitte direkt bei den
Wandergruppen-Leitenden anmelden!



Montag, 1. Juni

10 Uhr

Wanderrunde: Abstieg vom Dresdner Hochland durch den Wachwitzgrund zur Elbe nach Laubegast

Start: Laubegaster Ufer 22

Länge: 7 km (leicht)/ Dauer: 3 h

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

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

3 €

Mittwoch, 3. Juni

10 Uhr

Wanderrunde über den Windberg und den kleinen Windberg

Start: Hst. Burgker Straße, Freital (Linie 66),

Länge: 6 km (leicht) / Dauer: 3 h (Einkehr am Schluss möglich)

Fragen/ Anmeldung: annekathrin@helmbold.de

Tel.: 0162 4290816 (*eigenständige Verpflegung*)

3 €

Mittwoch, 17. Juni

10 Uhr

Rundwanderung über den Stausee in der Dresdner Heide

Start: Grundstraße, Bibliothek Bühlau (Linie 61),

Länge: 7 km (leicht) / Dauer: ca. 4 h

Fragen/ Anmeldung: annekathrin@helmbold.de

Tel.: 0162 4290816 (*eigenständige Verpflegung, Getränk am Ende möglich*)

3 €

Mittwoch, 24. Juni

09:29 Uhr

Rundwanderung Coswig Karras Weg

Start: Bus - Hst. Spitzgrund mit Buslinie 400 ab Bahnhof Coswig (Abfahrt: 09.19 Uhr)

Länge: ca. 10 km (leicht), Einkehr geplant

Fragen/ Anmeldung: joerg.ludewig@web.de

Tel.: 0171 223 92 55

3 €

Termine Juni im Überblick

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Montag, 1. Juni

10 - 11 Uhr



NEU! "Grafik auf Aquarell"- Kurs Jeden 1. und 3.

Montag im Monat.

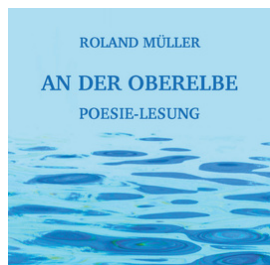
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eine herzliche Einladung, sich auszuprobieren, mit Farben und Finelinern zu spielen, kreativ zu sein.

→ mit Sonja Schröder

2€

zzgl.
Material

14:30 -15:30 Uhr



Lesecafé: "An der Oberelbe"

Der Dresdner Autor Roland Müller liest aus seinem neuen Poesie-Heft. In Text und Bild zeigt er die poetische Schönheit unseres oberen Elbtales.

Er stellt auch Lyrik und Prosa-Satire aus aktuellen Publikationen vor.

2 €

Dienstag, 2. Juni → in Kleinzschachwitz ****Neues Angebot****

10 - 11 Uhr



NEU! Sitz - Yoga mit Ina Teich

demenzsensibel!

Yoga auf dem Stuhl ist eine sanfte Bewegung im Sitzen. Sie löst Verspannungen, macht beweglicher und tut gut. Probieren Sie es aus – ganz ohne Vorkenntnisse. Wir freuen uns auf Sie.

3 €

Wo?: Nebengebäude (Jugendhaus) des Gemeindehauses der Stephanusgemeinde, Meußlitzer Str. 113

Donnerstag, 4. Juni

10 - 12:30 Uhr

Regionale Seniorenkonferenz - "In Würde alt werden"- Information, Austausch, Begegnung
im Bürgersaal Prohlis, Prohliser Allee 10,

Anmeldung bis zum 28.05. unter 0351 2891613

frei

14 - 15:30 Uhr

Sprache und Sprechen mit

Dipl. Logopädin i. R. Heidrun Themel



4 €

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Dienstag, 9. Juni

14 - 15:30 Uhr

Kulturcafé - Ein bunter Melodienstrauß mit dem Chor Marie

Dazu gibt es Kaffee und Butterbrötchen sowie die neuesten Programminformationen.



4 €

Mittwoch, 10. Juni

10 - 11 Uhr



Info-Vortrag „Pflege zu Hause - gut informiert, betreut und versorgt“

Informationsveranstaltung rund um das Thema „Pflege zu Hause“.

Wo bekomme ich Hilfe? Was gibt es für Hilfen? Wer bezahlt das alles? - mit Stefanie Szymanski, Leiterin Ambulante Dienste Ost, Volkssolidarität Dresden

frei

Freitag, 12. Juni

10 - 12 Uhr



Kochvormittag "Sommerküche und Küchenplausch - farbenfroh aufgetischt, die bunte Vielfalt des Sommers"

→ mit Frau Vogel vom Gesundheitsamt Dresden.

Bitte anmelden bis 10.06.2026

6€

10 - 12 Uhr



Digital-Vortrag:

WhatsApp, Signal & Co. – Funktionen, Einstellungen, Datenschutz

→ mit Sebastian Knappe und Anne Hilliger
- eine Kooperation mit dem Medienkulturzentrum Dresden.



2 €

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Montag, 15. Juni

10 - 11 Uhr

NEU! "Grafik auf Aquarell"- Kurs Jeden 1. und 3.

Montag im Monat.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eine herzliche Einladung, sich auszuprobieren, mit Farben und Finelinern zu spielen, kreativ zu sein.

→ mit Sonja Schröder



2€

zzgl.
Material

Dienstag, 16. Juni → in Kleinzschachwitz ****Neues Angebot****

10 - 11 Uhr

NEU! Sitz - Yoga mit Ina Teich

demenzsensibel!

Yoga auf dem Stuhl ist eine sanfte Bewegung im Sitzen. Sie löst Verspannungen, macht beweglicher und tut gut. Probieren Sie es aus – ganz ohne Vorkenntnisse. Wir freuen uns auf Sie.

Wo?: Nebengebäude (Jugendhaus) des Gemeindehauses der Stephanusgemeinde, Meußlitzer Str. 113



3 €



Freitag, 19. Juni

14 - 17:30 Uhr

Seniorentanz

flotte Rhythmen mit DJ Jochen

Platzreservierung ab 1. Juni, 10 Uhr !

Karten-Vorverkauf

vom 8. bis 12. Juni: 5 €



6 €

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Montag, 22. Juni

14:30-15:30 Uhr **Vortrag: „Hübscher als alle Porträts...“ – Napoleon in Dresden** (Raum 2.OG)



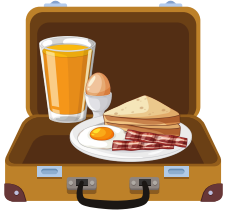
In nur sieben Jahren sieht Dresden Frankreichs Kaiser Napoleon elf Mal kommen und gehen. Die Stadt und ihre Bewohner erleben dabei glänzende Feste und große Paraden; doch bald auch den Krieg mit seinen schlimmsten Auswirkungen. Augenzeugen berichteten eindrücklich von jener bewegten Zeit zwischen 1807 und 1813.

3 €

→ mit Lutz Reike vom Museum Kügelgenhaus Dresden

Mittwoch, 24. Juni

9 - 10:30 Uhr **Gemeinsames Frühstück - “Wenn einer eine Reise tut ... - Kulinarisches aus anderen Regionen”**



→ mit Gabi Heyne und Ulrike Noack.

Bitte melden Sie sich bis 22. Juni an!

7 €

Donnerstag, 25. Juni

15 - 18 Uhr **Workshop: “Hochbeetbau aus Sandsteinen”**, In diesem praktischen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Bau eines langlebigen Hochbeets aus Sandsteinen – von der ersten Steinsetzung bis zur Bepflanzung mit frischen Kräutern. Es lädt zukünftig zum Entdecken, Schnuppern und Ausprobieren ein und wird bald auch in unseren Kochkursen genutzt. Der Workshop richtet sich an alle, die Lust auf handwerkliche Betätigung haben.



frei

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Freitag, 26. Juni

10 - 11:30 Uhr

ADAC

Schulung für Verkehrsbeteiligte 65+

Informatives aus dem ADAC - Programm „sicher mobil“
→ mit Rechtsanwalt Dr. M. Bürger

2 €

Dankeschön



Der erste Teil unserer Hinterhofaktion ist erfolgreich abgeschlossen – jetzt starten wir mit dem Kräuterhochbeet. Ein großes Dankeschön an alle Sponsoren und Unterstützenden!

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 neuen barrierefreien Räumen im Hinterhaus des Volkshauses Laubegast oder bequem bei Ihnen zu Hause.

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

Leuben



Jeden Do., 9 – 11 Uhr im **ASB - Begegnungszentrum „Haus der Generationen“**, Reisstr. 7, 01257 Dresden, (Büro im EG)

Großschachwitz



Am 2. Do., 9 – 11 Uhr (**12.6.**) im **Beratungsraum des Projekts „INGE“** (VSP e.V.), Rathener Str. 115, 01259 Dresden (EG, rechts am Wohnblock)

Kleinzschachwitz

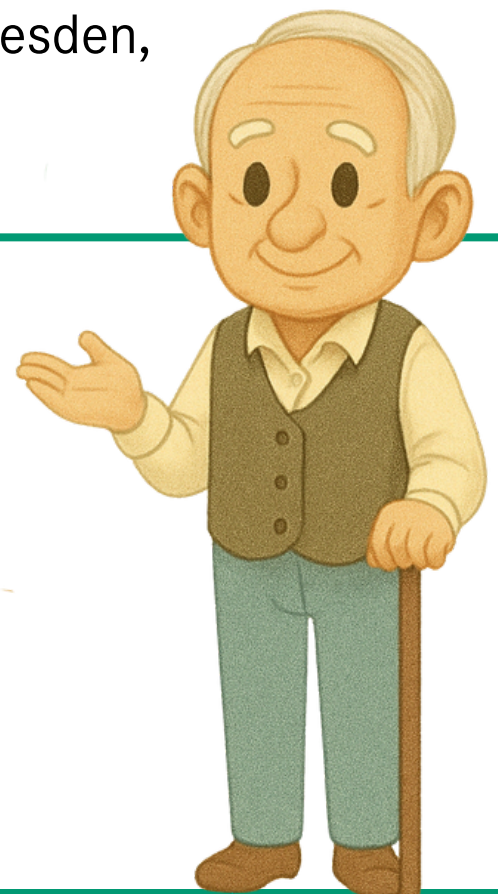


Am 3. Do., 9 – 11 Uhr (**19.6.**) im **Putjatinhaus**, Meußlitzer Str. 83, 01259 Dresden, (in der Werkstatt)

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 : 9 - 16 Uhr

Freitag: 9 - 13 Uhr



Ihre Ansprechpartnerinnen/ Kontakt

Raumanfragen/ neue Kurse: Sabine Born (Leitung)

Alltagsbegleitung: Ulrike Noack (Mitarbeiterin)



035 1 50 10 525

Seniorenberatung: Antonia Kliemann,

Maria Langhelm, Ina Teich (Sozialarbeiterinnen)



035 1 50 10 520

VOLKSSOLIDARITÄT

Miteinander. Füreinander. Leben in Dresden.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresden.