

Begegnungs- und Beratungszentrum

*im Volkshaus Laubegast*

Monatsprogramm

**Mai 2026**

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

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresden.



# Regelmäßige wöchentliche Angebote

## Montag

10:00 - 11:00	<b>Englisch</b> für Beginnende mit Wolfgang Fischbein	6 €
11:00 - 12:30	<b>Gedächtnistraining</b> mit Dr. Monika Schulze	3 €
13:00 - 17:30	<b>Schachklub</b> Kontakt: Volker Schrödter	2 €
15:00 - 17:00	<b>Fotoclub</b> mit Gerd Böhme am <b>18. Mai</b>	3,50 €

## Dienstag

09:30 - 10:15	<b>Sitz - Gymnastik</b> mit Eva Wels	4 €
09:30 - 10:30	<b>Gymnastik</b> mit Monika Jeschar	3,50 €
10:00 - 11:00	<b>NEU! in Kleinzschachwitz: Sitz-Yoga</b> mit Ina Teich	3 €
10:45 - 11:30	<b>Gymnastik</b> mit Eva Wels	4 €
11:00 - 11:45	<b>Sitz - Gymnastik</b> mit Monika Jeschar	3,50 €
13:30 - 15:30	<b>Handarbeit für Fortgeschrittene</b> - ausgebucht	2 €
18:00 - 19:00	<b>Hatha - Yoga</b> mit Rita Möbius, bitte anmelden! <b>Tel. 0152 29 94 25 08, rimoebi@web.de</b>	12 €

## Mittwoch

09:00 - 13:00	<b>Beratung zu Handy, PC und Co.</b> (auch zu Hause) mit Karl-Heinz Schubert, Direktanmeldung: <b>Tel. 0351 - 21111575 (AB wird abgehört)</b>	7 €
09:30 - 12:00	<b>Kreatives Nähen</b> mit Martina Kadula & Anne Richter <b>6. und 20. Mai/</b> Vorschau: 3. und 17. Juni	2,50 €
09:30 - 11:30	<b>Töpfern mit Anleitung</b> mit Sabine Born & Barbara Thiel → im Mai keine Angebote, Werkstattnutzung nach Absprache, <b>Vorschau: 10. und 24. Juni</b>	3,50 €

<b>10:00 - 11:30</b>	<b>NEU! Handarbeitstreff mit Heike Wandel</b> jeweils den 2. und 4. Mittwoch im Monat, 13. und 27. Mai		2,50
10:00 - 11:30	<b>Erlebnistanz 60+</b> mit Heike Brockow 6. und 20. Mai/ <b>Vorschau: 3. und 17. Juni</b>		5 €
13:00 - 16:30	<b>Rommé-Treff</b> Ansprechpartnerin: Heidi Schaaf		2 €
13:00 - 16:30	<b>Skattreff</b> Ansprechpartner: Jürgen Goetz		2 €
14:00 - 16:00	<b>Unser Technikbotschafter</b> berät Sie zu allen Fragen rund um Hardware, Software, Handy und PC. <b>Anmeldung: 0351 50 10 525</b> , bitte Thema benennen.		2 €

<b>Donnerstag</b>			
09:00 - 12:30	<b>Schachtreff</b> Ansprechpartner: Peter Knoll		2 €
09:30 - 10:30	<b>Gymnastik</b> mit Waltraud Wißmach		4 €
09:30 - 10:30	<b>Yoga</b> mit Ingrid Heinrich		3 €
14:30 - 15:30	<b>Gemeinsames Singen</b> mit Christa Lindner am 28. Mai / <b>Vorschau: 11. und 25. Juni</b>		3 €
14:30 - 16:30	<b>Gemeinsames Töpfern für Jung und Alt</b> mit Regine Herbst → mit Anmeldung (10 Plätze) <b>28. Mai / Vorschau: 11. und 25. Juni</b> zzgl. Material + Brennkosten: pro 100g Ton nass = 0,80 €		Kind 1,50 € Erw. 3,50 €

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



# Wanderungen im Mai

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



## Mittwoch, 6. Mai

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](mailto:annekathrin@helmbold.de)

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

3 €

## Montag, 11. Mai

10 Uhr

### **Wanderung: Borthener Blütenpracht - durch den Röhrsdorfer Grund**

Start: am BBZ, Laubegaster Ufer 22

Länge: 10 km (mittelschwer)/ Dauer: 4 h

Fragen/ Anmeldung: [olaf.rilke@t-online.de](mailto:olaf.rilke@t-online.de)

Tel.: 0176 45 83 83 54 (*eigenständige Verpflegung*)

3 €

## Mittwoch, 13. Mai

08:44 Uhr

### **Rundwanderung durchs Bielatal**

Start: Bus - Hst. Bielatal/Brausenstein mit Buslinie 245 ab Pirna Busbahnhof (Abfahrt: 08:10 Uhr)

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

Fragen/ Anmeldung: [joerg.ludewig@web.de](mailto:joerg.ludewig@web.de)

Tel.: 0171 223 92 55

3 €

## Mittwoch, 20. Mai

10 Uhr

### **Wanderung um den Friedrichsgrund**

Start: Rathaus Pillnitz (Linie 63)

Länge: 5 km (leicht) (Verlängerung möglich)/

Dauer: 2,5 - 3 Stunden

Fragen/ Anmeldung: [annekathrin@helmbold.de](mailto:annekathrin@helmbold.de)

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

3 €



# Vorschau: Wanderungen im Juni

**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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:joerg.ludewig@web.de)

Tel.: 0171 223 92 55

3 €

# Termine Mai im Überblick

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Montag, 4. Mai

14:30 - 15:30 Uhr



**Lesecafé - Heinz Florian Oertel**

**"Wenn man aufsteht, wird die Verbeugung tiefer"** - Buchvorstellung mit Marion Noack

2 €

Dienstag, 5. Mai

09:30 - 10:30 Uhr



**Veranstaltung zur Sturzprävention**

mit Frau Köhler vom Gesundheitsamt Dresden:  
Sturzursachen erkennen und vorbeugen - mit  
praktischen Alltagstipps und Übungen für  
Gleichgewicht, Kraft und alle Sinne.

frei

**Anmeldung bis 24. April!**

**NEU!**

**Gemeinsam mehr erleben, sich begegnen  
- unsere Angebote kommen zu Ihnen!**

Mit unseren Begegnungsangeboten werden wir künftig auch in den  
Stadtteilen Klein- und Großschachwitz aktiv sein.

z.B. im barrierefreien

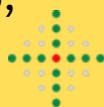
Nebengebäude (Jugendhaus)

des Gemeindehauses der

Stephanusgemeinde,

Meußlitzer Str. 113,

01259 Dresden



Evangelisch-Lutherische  
Landeskirche Sachsens



**Dienstag, 5. Mai → im Gemeindehaus \*\*\*\*\*Neues Angebot\*\*\*\*\***

10 -11 Uhr

**NEU! Sitz- Yoga** mit Ina Teich

Yoga auf dem Stuhl ist eine einfache und sanfte Art,  
sich zu bewegen. Die Übungen machen wir im Sitzen  
und sollen helfen, Verspannungen zu lösen. Ihr  
Körper wird beweglicher und Sie fühlen sich wohler.  
Probieren Sie es gern aus. Sie brauchen keine  
Vorkenntnisse. Wir freuen uns auf Sie.

3 €

# Termine Mai im Überblick

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

## Donnerstag, 7. Mai

14 - 15:30 Uhr

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



4 €

## Freitag, 8. Mai

10 - 11:30 Uhr

**Digital-Vortrag** - Digitales Wohlbefinden  
Mit Sebastian Knappe und Anne Hilliger  
- eine Kooperation mit dem  
Medienkulturzentrum Dresden.



2 €

## Dienstag, 12. Mai

14 - 15:30 Uhr

**Kultur-Café mit 1001 Märchen**



*“Wenn er kommt werde ich anderes reden”*  
ein Programm über die Schönheit und das  
Wunder des Lebens und das Ende, was uns  
alle trifft und wie wir damit umgehen können...  
mit Rainer Petrovsky und Gabriel Jagienjak  
(verschiedene Instrumente und Obertongesang  
kommen zum Einsatz)



4 €



## Mittwoch, 13. Mai \*\*\*\*\*Neues Angebot\*\*\*\*\*

10 - 11:30 Uhr



**NEU!** Handarbeitsgruppe mit Heike Wandel  
Ob stricken, häkeln oder sticken – hier steht das  
gemeinsame kreative Arbeiten im Mittelpunkt.  
In gemütlicher Runde können Erfahrungen  
ausgetauscht, neue Ideen gesammelt und Projekte  
miteinander umgesetzt werden. Ganz gleich, ob  
Anfänger oder Fortgeschrittene: Jede/r ist willkommen!

2 €

# Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Donnerstag, 14. Mai - Himmelfahrt -

Das Begegnungs -und Beratungszentrum bleibt geschlossen!

Am Brückentag - Freitag, 15. Mai

Bleibt das Begegnungs - u. Beratungszentrum ebenfalls geschlossen!



Freitag, 22. Mai

14 - 17:30 Uhr



**Seniorentanz** - flotte Rhythmen mit DJ Ulli

**Platzreservierung ab 4. Mai, 10 Uhr !**

**Karten-Vorverkauf vom 7. bis 13. Mai: 5 €**

6 €

Dienstag, 26. Mai

14 - 16 Uhr



**Musikalischer Nachmittag**

mit dem Duo Musikmanufaktur

**Bitte bis 22. Mai anmelden!**

**Es erwartet Sie Unterhaltungsmusik von Udo Jürgens bis Simon & Garfunkel .**

(auch für Geburtstagskinder der Mitgliedergruppen: bitte Einladung mitbringen!)

7 €

inkl.  
Kaffee  
gedeckt

Mittwoch, 27. Mai \*\*\*\*\***Neues Angebot**\*\*\*\*\*

10 - 11:30 Uhr

**NEU!** Handarbeitsgruppe mit Heike Wandel

Ganz gleich, ob Anfänger oder Fortgeschrittene:  
Jede/r ist willkommen!

2 €

Freitag, 29. Mai

10 - 11:30 Uhr

**Schulung für Verkehrsbeteiligte 65+**

ADAC - Programm „sicher mobil“  
mit Rechtsanwalt Dr. M. Bürger

2 €



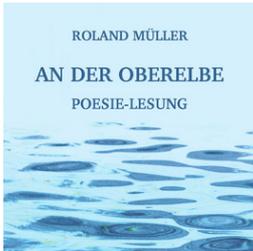
# Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

## Vorschau Juni

Montag, 1. Juni

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.

10:00 Uhr



**NEU!** Ab Juni wird jeden 1. und 3. Montag im Monat am Vormittag ein Aquarellmalkurs mit Sonja Schröder stattfinden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie sind herzlich eingeladen, sich auszuprobieren, mit Farben zu spielen, kreativ zu sein.

Donnerstag, 4. Juni

10 - 12:30 Uhr

**Regionale Seniorenkonferenz - "In Würde alt werden"** im Bürgersaal Prohlis, Prohliser Allee 10

frei

Dienstag, 9. Juni

14 Uhr

### Kulturcafé

Ein bunter Melodienstrauß mit dem Chor Marie und einem abwechslungsreichen Programm

4 €



# 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



Jeden 2. Do., 9 – 11 Uhr (8.5./ 12.6.) im **Beratungsraum des Projekts „INGE“** (VSP e.V.), Rathener Str. 115, 01259 Dresden (EG, rechts am Wohnblock)

## Kleinzschachwitz Putjatinhaus *Wir denken bunt*

Jeden 3. Do., 9 – 11 Uhr (15.5./ 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](mailto: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](mailto: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



**035 1 50 10 525**

**Raumanfragen/ neue Kurse:** Sabine Born (Leitung)

**Alltagsbegleitung:** Ulrike Noack (Mitarbeiterin)



**035 1 50 10 520**

**Seniorenberatung:** Antonia Kliemann,

Maria Langhelm, Ina Teich (Sozialarbeiterinnen)

**VOLKSSOLIDARITÄT**

Miteinander. Füreinander. Leben in Dresden.

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresden.