

Begegnungs- und Beratungszentrum

im Volkshaus Laubegast

Monatsprogramm

Jan. und Feb. 2026



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



gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdnen

Regelmäßige wöchentliche Angebote ab 5. Jan.

Montag

10:00 - 11:00	Englisch für Beginnende mit Wolfgang Fischbein	5 €
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 19. Jan und 16. Feb.	3,50 €

Dienstag

09:30 - 10:15	Sitz - Gymnastik mit Eva Wels	4 €
09:30 - 10:30	Gymnastik mit Monika Jeschar	3,50 €
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 mit Doris Kerber	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 7. und 21. Jan./ 4. und 13. Feb.	2 €
09:30 - 11:30	Töpfern mit Anleitung mit Sabine Born & Barbara Thiel 14. und 28.Jan./ 11. und 25. Feb.	3 €
10:00 - 11:30	Erlebnistanz 60+ mit Heike Brockow 7. und 21. Jan./ 4. und 13. Feb.	5 €
13:00 - 16:30	Rommétreff , Ansprechpartnerin: Heidi Schaaf Skattreff , Ansprechpartner: Jürgen Goetz	2 €

Unser Technikbotschafter berät zu allen

14:00 - 16:00 Problematiken zu Hardware, Software und PC. 2 €

Anmeldung: 0351 50 10 525, bitte Thema benennen!

Donnerstag

09:00 - 12:30	Schachtreff , Ansprechpartner: Peter Knoll	2 €
09:30 - 10:30	Gymnastik mit Eva Wels	4 €
09:30 - 10:30	Yoga mit Ingrid Heinrich z.Z. ausgebucht	3 €
14:30 - 15:30	Gemeinsames Singen mit Christa Lindner am 15. und 29. Jan. / 12. und 26. Feb.	3 €
14:30 - 16:30	Gemeinsames Töpfen mit Regine Herbst → mit Anmeldung 15. und 29. Jan. / 12. und 26. Feb. zzgl. Material + Brennkosten: pro 100 g = 0,80 €	Kind 1,50 Erw. 3 €

Freitag

9:30 - 11:30	Töpfern für Fortgeschrittene ohne Anleitung mit Karla Horn → mit Anmeldung zzgl. Material + Brennkosten: pro 100 g = 0,80 € 9. und 23. Jan. / 20. Feb.	3 €
9:30 - 11:30	Töpfern mit Anleitung mit Katja Kaus → ab 3 Personen finden die Kurse statt → mit Anmeldung! 16. und 30. Jan. / 13. und 27. Feb.	3 €
10:00 - 11:30	Englisch für Fortgeschrittene mit Wolfgang Fischbein	5 €



2026

- Das Team des BBZ Laubegast wünscht allen Besucher:innen ein gesundes und glückliches neues Jahr. Wir freuen uns auf viele gemeinsame Begegnungen, spannende Veranstaltungen und ein lebendiges Miteinander im Jahr 2026.

Termine Januar im Überblick

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Montag, 5. Januar

Pillnitzer Wanderung durch den Friedrichsgrund

Start: 10 Uhr, Laubegaster Ufer 22

10:00 Länge: 5 km (leicht) / Dauer: 3 - 4 h

3 €

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

Tel.: 0176 4583 8354 (eigenständige Verpflegung)

Donnerstag, 8. Januar

14:00 - 15:30

Sprache und Sprechen mit

Dipl. Logopädin i. R. Heidrun Themel



4 €

Dienstag, 13. Januar

Kultur-Café mit 1001 Märchen

**“Kästner und andere” - ein humorvoller
Exkurs durch die Welt der Geschichten**

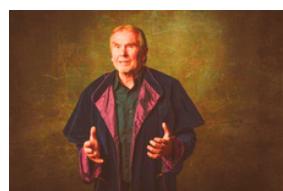


mit ein klein bisschen Lyrik.

Wolf Dieter Göck - Gesang/ Gitarre

Rainer Petrovsky erzählt und liest.

Dazu gibt es Kaffee und Butterbrötchen.



4 €



Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Freitag, 16. Januar



Digital-Vortrag - Foto-Apps

10:00 - 11:30 mit Sebastian Knappe und Anne Hilliger - eine Kooperation mit dem Medienkulturzentrum Dresden. 2 €

Seniorentanz - flotte Rhythmen mit DJ Jochen

14:00 - 17:30 Platzreservierung vom 15. bis 19. Dez.
ab 9 Uhr ! 6 €



Karten-Vorverkauf vom 5. bis 12. Januar: 5 €

Mittwoch, 21. Januar

Rundwanderung um den weißen Hirsch - Villen, Sanatorien und Heide

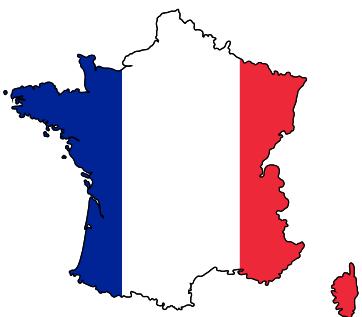
10:00 Start: 10 Uhr Haltestelle Plattleite
Länge: 8 km / Schwierigkeitsgrad: leicht
Fragen/ Anmeldung: joerg.ludewig@web.de,
Tel.: 0171 223 92 55 3 €

Montag, 26. Januar

Diashow: Rundreise Frankreich

Erleben Sie Frankreich in all seiner Vielfalt!

14:30 - 15:30 Wolfgang Mey führt Sie mit beeindruckenden Bildern
durch traumhafte Landschaften, historische Städte
und kulturelle Highlights. Ein inspirierender
Nachmittag für alle, die Frankreich lieben oder
entdecken möchten. 3 €



Bonjour



Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Dienstag, 27. Januar

Musikalischer Nachmittag

Ein fröhliches Programm mit Vera und Lutz.

Bitte rechtzeitig bis 23. Jan. anmelden!

(auch für Geburtstagskinder der Mitgliedergruppen geeignet: hierfür bitte Einladung mitbringen)



14:00 - 16:00

7 €

inkl.

Kaffee

&

Kuchen

Mittwoch, 28. Januar

Gemütliches Frühstück im kalten Monat Januar

09:00 - 10:30 mit Gabi Heyne und Ulrike Noack

7 €

Bitte bis Fr., den 23. Jan. anmelden!



Termine Februar im Überblick

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Montag, 2. Februar

Wanderung Architektur und Natur:

Weißer Hirsch - Dresdner Heide - Elbschlösser

10:00 Start: 10 Uhr, Laubegaster Ufer 22 3 €

Länge: 8 km (leicht) / Dauer: 4 h

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

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

Donnerstag, 5. Februar

14:00 - 15:30 **Sprache und Sprechen** mit
Dipl. Logopädin i. R. Heidrun Themel 4 €



Freitag, 6. Februar

Kochvormittag mit Frau Vogel vom
Gesundheitsamt Dresden



Foto: Freepik

“Hülsenfrüchte - die Superkraft in der Küche!”

10:00 - 12:00 Gemeinsam wollen wir neue Rezepte entdecken,
miteinander kochen, probieren und einen
genussvollen Vormittag verbringen.
Mit Vor- u. Hauptspeise sowie Dessert. 6 €

Dienstag, 10. Februar

Kultur - Café

Faschingsmotto “**Rosa Rot**”

Es unterhält Sie das “Duo Harmonie”

mit Ferdinand Renger am Klavier und Dietmar Linck
mit Mundharmonika.

14:00 - 15:30 Es gibt **Kaffee und Pfannkuchen** sowie die
neuesten Informationen zu unseren nächsten
Veranstaltungen im März/ April 26.



6 €

incl. Kaffeegedeck



Wir freuen uns auf Ihre mutigen Kostüme!
Lassen Sie uns gemeinsam Spaß haben :-)

Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

Mittwoch, 11. Februar

Rundwanderung um Weixdorf - mit Einkehr

Treffpunkt: 10 Uhr Weixdorf, Haltepunkt Bad

10:00

Länge: 8 km/ Schwierigkeit: leicht

3 €

Fragen/ Anmeldung: joerg.ludewig@web.de,

Tel.: 0171 223 92 55

Freitag, 13. Februar

Digital-Vortrag: Bildbearbeitung mit dem

10:00 - 11:30

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



2 €

Freitag, 20. Februar

Seniorentanz - Hutball



14:00 - 17:30

flotte Rhythmen mit DJ Ulli
**Reservierung ab 2. Feb., Kartenvorverkauf vom
9. bis 16. Februar für 5 €**

6 €

Montag, 23. Februar

Bildvortrag

“Finnische Wälder und norwegische Fjorde”

14:30-15:30

Rainer und Gisela Liebscher
werden in ihrem Vortrag von
einer Tour berichten, welche sie über 2 Monate von
Helsinki durch Karelien zum Nordpolarmeer führte
und von dort entlang der norwegischen Küste bis
nach Bergen.



3 €

Mittwoch, 25. Februar

Fit in den Frühling -

9:00 - 10:30

gesundes Frühstück mit Gabi Heyne & Ulrike Noack



7 €

Hilfreiche Links

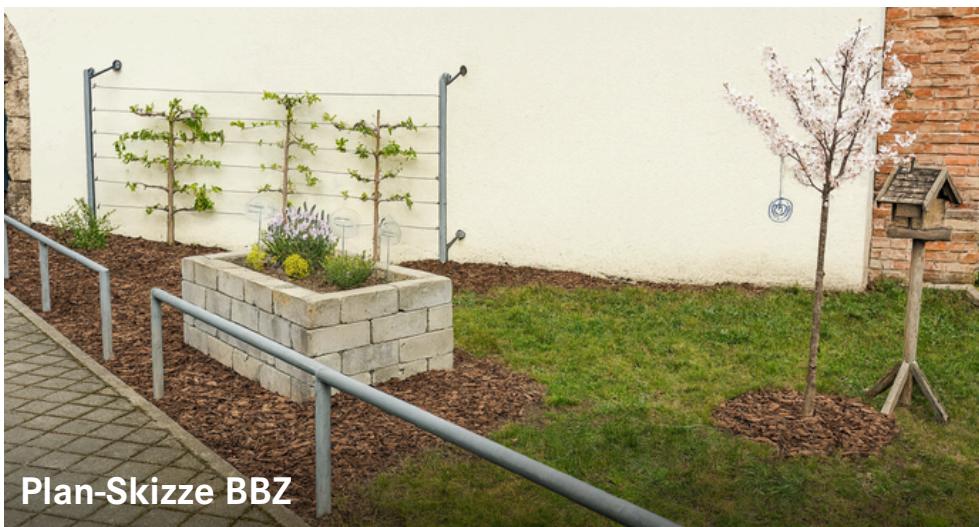
<https://www.betanet.de/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt>

<https://www.digital-kompass.de/materialien>

→ Neues Projekt im Hinterhof!

Nachhaltig, schön und gemeinsam nutzbar soll die Wiese im Hinterhof des Volkshauses werden - ein Platz zum Rasten, Riechen und Mitgestalten. Dabei sollen ein Kräuterhochbeet aus Sandstein gebaut, eine japanische Blütenkirsche gepflanzt und ein Rankspalier mit blühenden Kletterpflanzen entstehen. Sie haben Lust mitzumachen? Dann melden Sie sich schon jetzt bei uns. Wir freuen uns über tatkräftige oder finanzielle Unterstützung.



→ Neu!

Wir haben uns vergrößert! Sie finden die **Büros unserer Seniorenberatung nun im Nebengebäude - Erdgeschoss, unter der Tagespflege**. Kommen Sie gern vorbei!



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



0351 - 50 10 525



**Tramlinie 6 & 9; Buslinie 86
Leubener Straße; Kronstädter Platz**



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Raumanfragen/Kurse: Sabine Born (Leitung BBZ, 0351 - 50 10 525)

Alltagsbegleitung: Ulrike Noack (Mitarbeiterin, 0351 - 50 10 525)

Seniorenberatung: Antonia Kliemann (Sozialarbeiterin, 0174 295 76 29)

Seniorenberatung: Maria Langhelm (Sozialarbeiterin, 0173 367 14 62)

Seniorenberatung: Henrike Marquardt (Sozialarbeiterin, 0152 22 47 86 10)

Seniorenberatung: Ina Teich (Sozialarbeiterin, 0173 295 48 40)

Büro - Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag : 9 - 16 Uhr

Freitag: 9 - 13 Uhr

Kostenfreie soziale Beratung für Senior:innen und deren Angehörige

Mögliche Beratungsthemen für Sie:



- Alltagsbegleitung, Hauswirtschaftshilfe, Nachbarschaftshilfe
- Hausnotruf, Essen auf Rädern, ambulanter Hospizdienst
- Pflegeleistungen, Pflegegrad, Pflegedienst & Antragstellung
- Vorbereitung / 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, Nachteilsausgleiche
- Wohnformen im Alter, Maßnahmen zur Wohnraum-Anpassung und Finanzierung
- sozialrechtliche Leistungen, z.B. Wohngeld, Grundsicherung im Alter, Hilfe zur Pflege

Vereinbaren Sie Ihren individuellen kostenfreien Termin unter  **0351 - 50 10 520**

Gern beraten wir Sie persönlich – direkt vor Ort in den neuen Räumen vom Hinterhaus des Volkshauses Laubegast oder bequem bei Ihnen zu Hause.

Mobile Beratung in Ihrer Nähe ohne Anmeldung

Leuben 
Arbeiter-Samariter-Bund

Jeden 1. Do., 9 - 11 Uhr im **ASB-Begegnungszentrum**
„Haus der Generationen“, Reisstr. 7, 01257 Dresden, 1.OG

Großzsachwitz  VERBUND
SOZIALPÄDAGOGISCHER
PROJEKTE E.V.

Jeden 2. Do., 9 – 11 Uhr 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 im **Putjatinhaus**,
Meußlitzer Str. 83, 01259 Dresden, Werkstatt

Jeden 4. Do., 9 - 11 Uhr in der **Gemeinschaftsvilla**,
Meußlitzer Str. 37, 01259 Dresden
(links an der Villa, Treppe runter)



Achtung: für die offenen Sprechzeiten im **Volkshaus Laubegast** ist ebenfalls keine Anmeldung nötig. Kommen Sie einfach vorbei: **Mo 10 - 12 Uhr oder Mi 14 - 16 Uhr**



Begegnung: 0351 50 10 525
Beratung: 0351 50 10 520

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden
Dresde

VOLKSSOLIDARITÄT
Miteinander. Füreinander. Leben in Dresden.