

Wir sind offen für alle!  
Sie müssen kein Mitglied

Programm  
Dez. 24 / Jan. 25

Di., der 24. Dez. 2024  
11 – 15 Uhr

## “Weihnachten nicht allein“

Es erwarten Sie ein buntes  
Programm, gemeinsames  
Singen von Weihnachts-  
liedern, kleinen  
Überraschungen,  
Kartoffelsalat und  
Würstchen, Stollen und  
Kaffeetrinken.

Feiern Sie mit uns!

**Bitte bis 12. Dez.  
anmelden!**

**☎ 0351 / 50 10 525**

**UKB 15 €**



# Dezember



Mi., 4. Dez., 9:30 - 12:00 Uhr

2 €

- **Kreatives Nähen** mit Martina Kadula und Anne Richter  
Bitte anmelden! ☎ 0351 / 50 10 525

Fr., 6. Dez., 10 - 12:00 Uhr

2 €

- **Digital-Vortrag**  
Clickbaiting und Co. – Online-Tricks erkennen  
- mit Sebastian Knappe  
Nur mit Anmeldung! ☎ 0351 / 50 10 525



Di., 10. Dez., 14 - 15:30 Uhr

3 €

- **Klubcafé**  
Ein adventliches  
Programm  
mit gemütlichen  
Kaffeetrinken und  
dem Chor Marie  
Anmeldung unter  
☎ 0351 / 50 10 525



Fr., 13. Dez., 9 - 11:00 Uhr

6,50 €

- **Adventsfrühstück** Gemütliches Beisammensein mit  
Leckereien, Adventsmusik  
und Geschichten,  
- mit Gabi Heyne und Ulrike Noack  
Anmeldung bis 11. Dez.  
☎ 0351 / 50 10 525



Fr., 24. Dez., 11 - 15 Uhr

Siehe Deckblatt!

15 €

- **Weihnachten nicht allein**  
Anmeldung bis 12.12. unter ☎ 0351 / 50 10 525



*happy  
new year*

 **2025** 

*Wir wünschen Ihnen ein frohes  
Weihnachtsfest und für das neue Jahr  
Freude, Glück und Gesundheit. Wir  
freuen uns, Sie ab 2. Januar wieder  
bei uns zu begrüßen.*

*Ihr Team vom BBZ - Laubegast*

Fr., 10. Jan., 10 - 12:00 Uhr

2 €

## ● Digital-Vortrag

WhatsApp und andere Messaging-Dienste –  
Tipps, Tricks und Datenschutz

- mit Sebastian Knappe



Nur mit Anmeldung! ☎ 0351 / 50 10 525

Mo., 20. Jan., 10 - 11 Uhr

5 €



Freepic.com

**Neu:**

## Englisch für Anfängerinnen und Anfänger

Lebendiges Englisch, Alltagsgespräche und  
Konversation mit Wolfgang Fischbein

Bitte anmelden! ☎ 0351 / 50 10 525

Mi., 15. Jan., 9:30 - 12:00 Uhr

2 €

## ● Kreatives Nähen

Naht für Naht ein Unikat 😊

mit Martina Kadula und Anne Richter

Bitte anmelden! ☎ 0351 / 50 10 525



Di., 14. Jan., 14 - 15:30 Uhr

3 €

## ● Klubcafé

Sonaten des Frühbarocks

Das Hausmusik-Ensemble spielt  
Werke von relativ unbekanntem  
Komponisten des 17. und 18.

Jhd., die zu Unrecht  
halbvergessen in Archiven und  
Sammlungen schlummern.

Violine: Jürgen Nollau und Constanze Walzer,  
Fagott: Bettina Heindel, Spinett: Yasushi Iwai

Anmeldung bis 10. Jan. ☎ 0351 / 50 10 525



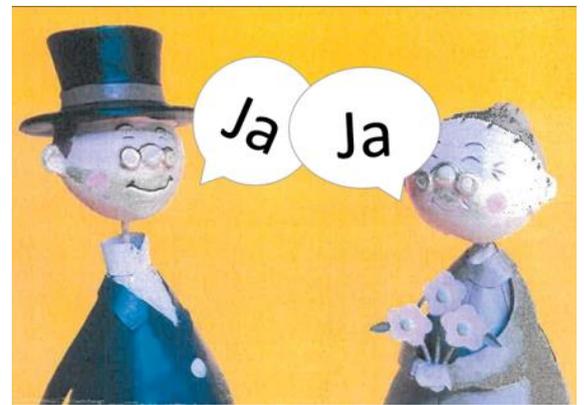
**Do., 16. Jan.,**

14:30 - 16:00 Uhr

4 €

● **Sprache und Sprechen im Alter**

Wissenswertes sowie Training der Atmung mit Dipl. Logopädin i.R. Heidrun Themel.



**Fr., 17. Jan., 14 - 17:30 Uhr**

5 €



● **Seniorentanz** mit Ulli,  
Fürs Tanzen ist man nie zu alt- Tanzen aktiviert Körper, Geist & Seele und hält Sie jung und mobil.

Anmeldung erforderlich!

→ 14 Tage im Voraus möglich!

☎ **0351 / 50 10 525**

**Mi., 22. Jan., 14:30 – 15:30 Uhr**

frei

● **Zukunftsquizz mit den „Omas for Future“**

Die Omas und Opas for Future – arbeiten ehrenamtlich in mehr als 80 Regionalgruppen in Deutschland, den Niederlanden und Österreich und setzen sich für eine lebenswerte Zukunft auf der Erde ein. Auch wir entscheiden mit unserem Handeln, wie lebenswert unsere Erde und damit unsere Zukunft bleibt. Wenn wir es wollen, ist Zukunft lebenswert und gesund. Das schaffen gemeinsam.



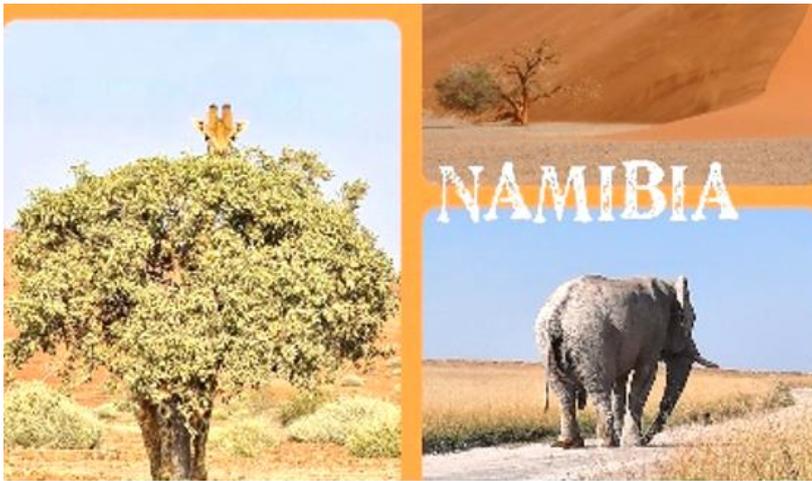
unsere  
wir nur

Die Omas zeigen, wie man spielerisch Gutes für Gesundheit, Geldbeutel und Erde tun kann – für eine lebenswerte Zukunft unserer Kinder und Enkel. **Nur mit Anmeldung!** ☎ **0351 / 50 10 525**

<https://omasforfuture.de>

Mo., 27. Jan., 14:30 - 15:30 Uhr

3 €



● **Bildvortrag**  
**Namibia**

Ein Land, das Träume weckt - Von dem Beginn einer großen Leidenschaft - mit Kerstin Steidte

**Anmeldung!**

☎ **0351 / 50 10 525**

Di., 28. Jan., 14 - 16 Uhr

incl. Kaffee und Kuchen 7 €

● **Musikalischer  
Nachmittag**

Ein bunter Melodienreigen mit den „saitenweisen“. Die Geburtstagskinder der Mitgliedergruppen sind auch herzlich eingeladen.



**Nur mit Anmeldung bis 27. Jan. ☎ 0351 / 50 10 52**

**Dank** Wir möchten uns ganz herzlich bei Frau Oppermann für die Nähmaschinenspende bedanken

## Externe Angebote in unseren Räumen

Sonntags 16 Uhr Märchen – Mitspiel-Theater

Erw. 10 €/ Kinder 8 € für Alt und Jung (Kinder ab 3 Jahren)

Termine und Themen erfahren Sie über: [www.galli-dresden.de](http://www.galli-dresden.de)

## Regelmäßiges in der Woche (23.12. bis 3.1. keine Kurse)

### Montag

10:30 - 12:00	<b>Gedächtnistraining</b> mit Dr. Monika Schulze	3 €
11:00 - 12:00	<b>Wellness-Sport</b> mit Lori Bussmann	5 €
13:00 – 17:30	<b>Schachklub</b> Kontakt: Erwin Böhm	2 €

### Dienstag

09:30 - 10:15	<b>Sitz-Gymnastik</b> mit Eva Wels	3 €
09:30 - 10:30	<b>Gymnastik</b> mit Monika Jeschar	freie Plätze! 3 €
10:45 - 11:30	<b>Gymnastik</b> mit Eva Wels	3 €
11:00 - 11:45	<b>Sitz-Gymnastik</b> mit Monika Jeschar	freie Plätze! 3 €
13:30 - 15:30	<b>Handarbeit</b> mit Doris Kerber	z.Z. ausgebucht 2 €
14:30 - 16:30	<b>Töpfern Jung + Alt</b> mit Sabine Born	

**am 7.01./ 21.01.**

➔ Bitte anmelden! UKB: Kind, 1,50/ Student 2 €/

18:00 – 19:00	<b>Hatha-Yoga</b> mit Rita Möbius.	12 €
---------------	------------------------------------	------

Anmeldung! ☎ 01522 9 94 25 08 , rimoebi@web.de

### Mittwoch

09:00 - 14:00	<b>Beratung: Smartphone, Tablet und PC</b>	7 €
➔ Terminvereinbarung mit Karl-Heinz Schubert (☎ 0351 211 115 75)		
09:30 - 11:30	<b>Töpferwerkstatt</b> mit Sabine Born,	3 €
<b>11.12./ 22.01.</b>		
10:00 - 11:30	<b>Tänze für Jung und Alt</b>	5 €
mit Heike Brockow <b>4.12./ 15.01.</b>		
13:00 - 16:30	<b>Spiele-Treffs: 1 Rommé/ 2 Skat</b>	2 €

### Donnerstag

09:00 - 12:30	<b>Schachtreff</b> Kontakt: Peter Knoll	2 €
09:30 - 10:30	<b>Gymnastik</b> mit Waltraut Wißmach	4 €
09:30 - 10:30	<b>Yoga</b> mit Ingrid Heinrich	z.Z. ausgebucht 3 €
14:30 - 15:30	<b>Singen</b> mit C. Lindner	<b>12.12./ 9.01. / 23.01.</b> 3 €

### Freitag

09:30 - 11:30	<b>Töpferwerkstatt</b> mit S. Born,	<b>17.01./ 31.01.</b> 3 €
zzgl. Brenn- und Materialkosten		
10:00 - 11:00	<b>Englisch</b> für Versierte mit Wolfgang Fischbein	5 €

## Kontakt

### Büro – Öffnungszeit im Zentrum

Montag bis Donnerstag 9 - 16 Uhr und Freitag 9 - 13 Uhr

 **0351/ 50 10 525**

[laubegast@volkssoli-dresden.de](mailto:laubegast@volkssoli-dresden.de)

Alltagsbegleitung: Ulrike Noack (Mitarbeiterin)

Angebotsplanung/ Projekte: Sabine Born (Leiterin BBZ)

## Senioren - Beratung

**vor Ort oder in Ihren eigenen 4 Wänden**

Ihren individuellen Beratungstermin  
erhalten Sie ganz leicht telefonisch:

 **0351/ 50 10 520**

*Kostenfrei!*

→ Für montags von 10 - 12 Uhr und mittwochs von 14 - 16 Uhr benötigen Sie keinen Termin.

### Unsere Außenberatung:

- den 1. Donnerstag im Monat von 10 - 12 Uhr im ASB-Begegnungszentrum "Haus der Generationen", Reisstraße 7, 01257 Dresden
- den 3. Donnerstag im Monat von 9 - 11 Uhr im Putjatinhaus, Meußlitzer Straße 83, 01259 Dresden.

Die Sozialarbeiterinnen Antonia Kliemann (0174 295 76 29) und Maria Langhelm (0173 367 14 62) freuen sich auf Sie!