

# Begegnungs- und Beratungszentrum im Volkshaus *Lambefast*

## Programm Feb. und März 2025



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



**VOLKSSOLIDARITÄT**

Miteinander. Füreinander. Leben in Dresden.

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresdner.

# Termine Februar im Überblick

**Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!**


## Montag, 03.02.

14:30 - 15:30 **Ich erinnere mich...** mit Frau Anders -  
Teilnehmende berichten aus ihrem Leben 2 €


## Donnerstag, 06.02.

**neu**  
14:30 - 16:00 **Schreibzeit** Schreibend erzählen ...so entstehen  
spielerisch kleine Texte, Gedichte und  
Geschichten. Termine jeden 1. und 3. Donnerstag  
im Monat. **Anmeldung 5 Tage vorher bei Iris  
Stauch! Tel. 0171 362 14 59** 6 €

## Freitag, 07.02.

10:00 - 11:30 **Schulung für Verkehrsbeteiligte 65+**  
ADAC-Programm „sicher mobil“  
mit Rechtsanwalt Dr. M. Bürger  2 €


## Dienstag, 11.02.

14:00 - 15:30 **Klubcafé** „Von Männern mit falschen  
Bärten. Geschichten, Bilder und modische  
Accessoires präsentiert von Lutz Reike vom  
Museum Kügelgenhaus.  3 €  
Quelle: Wikipedia

## Freitag, 14.02.

10:00 - 12:00 **Info-Vortrag** „digitale Gesundheitswelt“  
elektronische Patientenakte, das E-Rezept, Online  
Apotheken. Mit Elisa Wanitzek, Medienpädagogin  
der Mobilen Bibliothek 2 €

## Montag, 17.02.

14:00 - 15:30 **Fotoclub** mit Gerd Böhme  3,50 €  
Quelle: Freepik

## Mittwoch, 19.02.

10:00 **Wanderung:** über Oberwartha in den  
Tännichtgrund, **Treff:** Bahnhof Cossebaude,  
Bitte anmelden bei: [joerg.ludewig@web.de](mailto:joerg.ludewig@web.de), mobil:  
0171 223 92 55 3 €

# Bitte für alle Veranstaltungen anmelden!

Tel. 0351 - 50 10 525

## Freitag, 21.02.

14:00 - 17:30 **Seniorentanz** - Eine herzliche Einladung nach flotten Rhythmen das Tanzbein zu schwingen, mit Jochen. 5 €

## Montag, 24.02.

14:30 - 15:30 **Moldau- ein Mix aus Bildern, Musik und Geräuschen** mit Jürgen Clauß 3 €

## Mittwoch, 26.02.

09:00 - 11:00 **Gemeinsames Frühstück** mit Ulrike Noack und Gabi Heyne 7 €

## Freitag, 28.02.

10:00 - 12:00 **Digital-Vortrag** "Facebook, TikTok und Co." Die Welt der sozialen Netzwerke entdecken mit Sebastian Knappe und Anne Hilliger. 2 €



## Termine März im Überblick

## Montag, 03.03.

15:00 - 16:00 **Lesecafé** Märchenprogramm mit Katharina Randel 2 €

## Freitag, 07.03.

10:00 - 11:30 **Schulung für Verkehrsbeteiligte 65+** mit Rechtsanwalt Dr. M. Bürger 2 €



## Dienstag, 11.03.

14:00 - 15:30 **Klubcafé** Ein Liederblumenstrauß anlässlich des **Frauentages** mit dem Chor Marie und einer Bilderausstellung berühmter Frauen. 3 €



# Regelmäßige wöchentliche Angebote

## Montag

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

## Dienstag

|               |                                                                                                    |        |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 09:30 - 10:15 | <b>Sitz - Gymnastik</b> mit Eva Wels <b>z.Z. ausgebucht</b>                                        | 4 €    |
| 09:30 - 10:30 | <b>Gymnastik</b> mit Monika Jeschar                                                                | 3,50 € |
| 10:45 - 11:30 | <b>Gymnastik</b> mit Eva Wels <b>z.Z. ausgebucht</b>                                               | 4 €    |
| 11:00 - 11:45 | <b>Sitz - Gymnastik</b> mit Monika Jeschar                                                         | 4 €    |
| 13:30 - 15:30 | <b>Handarbeit</b> mit Doris Kerber <b>z.Z. ausgebucht</b>                                          | 2 €    |
|               | <b>Töpfern Jung + Alt</b> mit Sabine Born am                                                       |        |
| 14:30 - 16:30 | <b>04.02./04.03.</b> Kind 1,50 €/ Student 2 €/ Erw. 3 € 1,50 - 3 €<br>zzgl. Material               |        |
| 18:00 - 19:00 | <b>Hatha-Yoga</b> mit Rita Möbius, Bitte anmelden!<br><b>Tel. 0152 29 94 25 08, rimoebi@web.de</b> | 12 €   |

## Mittwoch

|               |                                                                                                            |     |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 09:00 - 11:00 | <b>Beratung zu Handy, PC und Co.</b> mit Karl-Heinz Schubert, Direktanmeldung: <b>Tel. 0351 - 21111575</b> | 7 € |
| 09:30 - 11:30 | <b>Töpfern</b> mit Sabine Born am <b>12.02.   12.03./26.3.</b>                                             | 3 € |
| 09:30 - 12:00 | <b>Kreatives Nähen</b> mit Martina Kadula & Anne Richter<br><b>05.02./ 19.02.   05.03./ 19.03.</b>         | 2 € |
| 10:00 - 11:30 | <b>Tänze für Jung und Alt</b> mit Heike Brockow<br><b>5.02/ 19.02.   5.03./ 19.03.</b>                     | 5 € |
| 13:00 - 16:30 | <b>Spiele-Treffs</b> Rommé und Skat                                                                        | 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 <b>z.Z. ausgebucht</b>                                                                                    | 3 € |
| 14:30 - 15:30 | <b>Gemeinsames Singen</b> mit Christa Lindner am<br><b>13.2/ 27.2.   13.3./ 27.3.</b>                                                     | 3 € |
| 14:30 - 16:00 | <b>Schreibzeit</b> mit Iris Stauch, Anmeldung bitte bis<br><b>fünf Tage vorher! Tel. 0171 362 14 59</b><br><b>6.2/ 20.2   6.3./ 20.3.</b> | 6 € |

## Freitag

|               |                                                                |     |
|---------------|----------------------------------------------------------------|-----|
| 10:00 - 11:30 | <b>Englisch für Fortgeschrittene</b><br>mit Wolfgang Fischbein | 5 € |
| 09:30 - 11:30 | <b>Töpfern</b> mit Sabine Born am <b>28.02./ 28.3.</b>         | 3 € |

**Ostermarkt**  
am Fr., 11. April, 14 - 17 Uhr  
Mitmachaktionen für Groß und  
Klein, Oster-Café und österliche  
Hobby-Verkaufsstände



Hier finden Sie unser  
Monatsprogramm online



# Kostenfreie soziale Beratung für Senior:innen und Angehörige



## Mögliche Beratungsthemen für Sie:

- Pflegeleistungen, Pflegegrad, Antragstellung
- Vermittlung Pflegedienst
- Begleitung bei der Begutachtung durch den medizinischen Dienst
- Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
- Hilfe bei der Beantragung eines Grades der Behinderung
- Umzug, barrierearmes Wohnen, Maßnahmen  
Wohnraumanpassung, Wohnformen im Alter, Wohngeld
- Alltagsbegleitdienste und Hauswirtschaftshilfen
- Hausnotruf, Essen auf Rädern
- und vieles mehr...

**Gern beraten wir Sie vor Ort oder bei  
Ihnen zu Hause.**

**Vereinbaren Sie einfach einen Termin!**

**Tel. 0351 - 50 10 520**



# Mobile Beratung in Ihrer Nähe

## Leuben

Jeden 1. Donnerstag, 10–12 Uhr im ASB-Begegnungszentrum  
„Haus der Generationen“, Reisstraße 7, 01257 Dresden

## Kleinzschachwitz

Jeden 3. Donnerstag, 9–11 Uhr im Putjatinhaus, Meußlitzer  
Straße 83, 01259 Dresden

**Für unsere mobile Beratung sowie unsere offenen  
Sprechzeiten am Montag 10 - 12 Uhr und am  
Mittwoch 14 -16 Uhr ist keine Anmeldung erforderlich!**

## 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)  
Tel: 0351 - 50 10 525



### Ihre Ansprechpartnerinnen:

**Angebote, Raumanfragen:** Sabine Born (Leitung BBZ, 0351 - 50 10 525)

**Alltagsbegleitung:** Ulrike Noack (Mitarbeiterin)

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

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

### Büro - Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag : 9 - 16 Uhr

Freitag: 9 - 13 Uhr