

Begegnungs- und Beratungszentrum im Volkshaus *Lanbefast*

Monatsprogramm **Jan 2025**



VOLKSSOLIDARITÄT

Miteinander. Für einander. Leben in Dresden.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner.

Januar

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

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

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



Do., 16. Jan.,

14:00 - 15:30 Uhr

4 €

● Sprache und Sprechen im Alter

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



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

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., 14:00 – 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 unsere Zukunft lebenswert und
gesund. Das schaffen wir nur gemeinsam.

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

Regelmäßiges in der Woche

Montag		
10:30 - 12:00	Gedächtnstraining mit Dr. Monika Schulze	3 €
11:00 - 12:00	Wellness-Sport mit Lori Bussmann	5 €
13:00 - 17:30	Schachklub Kontakt: Erwin Böhm	2 €
Dienstag		
09:30 - 10:15	Sitz-Gymnastik mit Eva Wels	3 €
09:30 - 10:30	Gymnastik mit Monika Jeschar freie Plätze!	3 €
10:45 - 11:30	Gymnastik mit Eva Wels	3 €
11:00 - 11:45	Sitz-Gymnastik mit Monika Jeschar freie Plätze!	3 €
13:30 - 15:30	Handarbeit mit Doris Kerber z.Z. ausgebucht	2 €
14:30 - 16:30	Töpfern Jung + Alt mit Sabine Born am 7.01./ 21.01. → Bitte anmelden! UKB: Kind, 1,50/ Student 2 €/	
18:00 - 19:00	Hatha-Yoga mit Rita Möbius. Anmeldung! ☎ 01522 9 94 25 08 , rimoebi@web.de	12 €
Mittwoch		
09:00 - 14:00	Beratung: Smartphone, Tablet und PC → Terminvereinbarung mit Karl-Heinz Schubert (☎ 0351 211 115 75)	7 €
09:30 - 11:30	Töpferwerkstatt mit Sabine Born, 22.01.	3 €
10:00 - 11:30	Tänze für Jung und Alt 15.01. mit Heike Brockow	5 €
13:00 - 16:30	Spiele-Treffs: 1 Rommé/ 2 Skat	2 €
Donnerstag		
09:00 - 12:30	Schachtreff Kontakt: Peter Knoll	2 €
09:30 - 10:30	Gymnastik mit Waltraut Wißmach	4 €
09:30 - 10:30	Yoga mit Ingrid Heinrich z.Z. ausgebucht	3 €
14:30 - 15:30	Singen mit C. Lindner 9.01. / 23.01.	3 €
Freitag		
09:30 - 11:30	Töpferwerkstatt mit S. Born, 17.01./ 31.01. zzgl. Brenn- und Materialkosten	3 €
10:00 - 11:00	Englisch für Versierte mit Wolfgang Fischbein	5 €

Kontakt

Büro – Öffnungszeit BBZ im Volkshaus Laubegast

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

 **0351/ 50 10 525**

laubegast@volkssoli-dresden.de

Leitung BBZ/ Angebotsplanung/ Projekte: Sabine Born

Alltagsbegleitung/ Helferin: Ulrike Noack

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 Beratung in Ihrer Nähe:

- 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!