

**Begegnungszentrum
»Haus der Generationen«
in Leuben**



VERANSTALTUNGSPROGRAMM

APRIL '26

**Alles
grünt
&
blüht**



KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!

JEDEN MONTAG

13.00 Uhr	Tanz <i>geschlossene Gruppe</i>	→ 1,5 h
14.30 Uhr	Rommé Club	→ 2 h 3 €
16.30 Uhr	Senioren-Yoga	→ 1 h 3 €
17.45 Uhr	SenVita Flott* / Freestyler Ü50 Rhythmische Tanzgymnastik mit Kelly	→ 1 h 4 €
19.00 Uhr	Gymnastik	→ 1 h 3 €

JEDEN DIENSTAG

10.00 Uhr	OsteoporoseSport Gruppe 1	→ 1 h 3 €
11.00 Uhr	OsteoporoseSport Gruppe 2	→ 1 h 3 €
12.30 Uhr	SenVita Fit / Sitzgymnastik & Gedächtnistraining* Barrierefreie Aktivrunde	→ 1 h 4 €
14.00 Uhr	Rommé Club	→ 2 h 3 €
14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe „Wollknäuel“	→ 2 h 3 €
16.00 Uhr	Sitzgymnastik	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Sitz- und Boden-Gymnastik	→ 1 h 3 €
18.00 Uhr	Sitz- und Boden-Gymnastik	→ 1 h 3 €

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs telefonisch an!

JEDEN MITTWOCH

- 10.00 Uhr** Qi Gong → 1 h | 3 €
- 11.00 Uhr** Die TechnikBotschafter → 2 h | 2 €
(14-tägig / 01.04., 15.04. & 29.04.)
Wir helfen Ihnen individuell bei Anliegen rund ums Handy, Laptop, Tablet und Smartphone.
- 13.30 Uhr** Aquarell-Malgruppe → 3,5 h | 2 €

JEDEN DONNERSTAG

- 09.00 Uhr** Sprechstunde Soziale Beratung für Senioren und Angehörige → 2 h | kostenfrei
- 11.00 Uhr** *SenVita Pro** *Sturzprophylaxe* → 1 h | 4 €
Koordination & Gleichgewicht
- 12.00 Uhr** *SenVita Aktiv** → 1 h | 4 €
Bewegung / Denksport & -Spiel
- 13.30 Uhr** Seniorentanzgruppe offen (Verein) → 2 h
- 16.00 Uhr** Hauseigener Chor → 2 h | 3 €

JEDEN FREITAG

- 10.00 Uhr** OsteoporoseSport Gruppe 1 → 1 h | 3 €
- 11.00 Uhr** OsteoporoseSport Gruppe 2 → 1 h | 3 €

Nachmittags finden ggf. Veranstaltungen statt
(siehe Termine / Aushänge)

Neu! Ab April starten in unserem „Haus der Generationen“ die neuen MITEINANDER-Veranstaltungen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihr zahlreiches Mitwirken!

** Die Höchstteilnehmerzahl bei den SenVita Kursen liegt bei 12 Teilnehmern. Sichern Sie sich Ihren Platz!*

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs telefonisch an!

VERANSTALTUNGEN



15. APRIL | 17.30 – 18.30 Uhr

1. „MITEINANDER“- Treffen:

Offener Sing-Treff

Motto: Volks- und Frühlingslieder

Zum offenen Sing-Treff sind alle Interessierten herzlich eingeladen, die Freude am gemeinsamen Singen haben. Gesungen wird ganz unkompliziert, ohne Proben und ohne Noten, dafür mit viel Spaß am gemeinsamen Musizieren. Begleitinstrumente sowie kleine Rhythmusinstrumente können gern mitgebracht werden.

Zur Unterstützung des Sing-Treffs werden außerdem musikbegeisterte Menschen gesucht, die das gemeinsame Singen künftig mit einem Instrument begleiten möchten. Auch vorhandene Liedsammlungen oder Textblätter, die für die Gruppe vervielfältigt werden können, sind willkommen.

→ 2,50 Euro inkl. Getränk



22. APRIL | 17.30 – 19.00 Uhr

2. „MITEINANDER“- Treffen:

Gemeinsames

Abendbrot

Motto: Wir kommen gern zusammen!

In gemütlicher Runde trifft man sich zu einem entspannten Abendessen in unserem schönen Saal. Neben einer leckeren Brotmalzeit und Würstchen stehen auch verschiedene Brotaufstriche als Alternative bereit.

Der Abend lädt dazu ein, sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und einfach gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen. Die Plätze sind begrenzt – um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

→ 2,50 Euro p. P. zzgl. Verzehr /
Kinder: Eintritt frei

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs telefonisch an!

VERANSTALTUNGEN



17. APRIL | 16.00 – 18.00 Uhr

Lesung und Gespräch: "Gefühlsstark" Seelische Gesundheit in Reimform

Freude und Leid, Hoffnung und Mut, Liebe und Leben – lassen Sie sich von Yasmin Kalaydoskops Gedichten berühren und inspirieren.

Im Anschluss ist Raum für Fragen und gemeinsamen Austausch.

Von und Für 55plus

→ kostenfrei



24. APRIL | 16.00 – 18.00 Uhr

Neues Kapitel, neue Perspektiven

Mit LEGO® SERIOUS PLAY® in
die nächste Lebensphase

Was kommt nach dem letzten Arbeitstag? In diesem kreativen Workshop bauen Sie Ihre Vision vom Leben nach dem Beruf – Stein für Stein. Sie reflektieren, was bleibt, was gehen darf und was wachsen will. Für mehr Klarheit, Selbstbestimmung und Vorfreude auf das, was kommt.

Von und Für 55plus

→ kostenfrei



2. GenerationsRunde mit den Kita-Kids "Rudolf Diesel"

30. APRIL | 09.30 – 10.30 Uhr

**Motto: „Immer wieder kommt
ein neuer Frühling“ mit Bastelei**

Es erwartet Sie eine Begegnungsrunde mit Sing-, Spiel- und Bastelaktion am Vormittag.

auch für Menschen mit gesundheitlichen, physischen Einschränkungen im „Sitzen“ möglich

→ 2,50 Euro inkl. Getränk

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung / jedem Kurs telefonisch an!

INTERESSEN-AUFRUF



Mitstreiter für-Wandergruppe gesucht!

Zur Gründung einer Wandergruppe für Männer & Frauen werden Interessierte sowie mindestens ein Verantwortlicher mit guter Ortskenntnis in der schönen Umgebung gesucht. Ziel ist es, gemeinsam Wanderungen zu unternehmen, die Natur zu genießen und sich in geselliger Runde auszutauschen.

Für Planung, Zielauswahl und die Besprechung des Ablaufs kann sich die Gruppe regelmäßig im Begegnungszentrum treffen.

Wir bitten um Anmeldung bei Frau Hornung telefonisch unter 0170 9189569 oder zu unseren Sprechzeiten im Büro.



Senioren-Chor sucht neue Mitglieder

Der Seniorenchor freut sich über neue Mitsängerinnen und Mitsänger, die Freude am gemeinsamen Singen haben und die Chorarbeit unterstützen möchten.

Die Proben finden regelmäßig donnerstags von 16 bis 18 Uhr statt. Neben den gemeinsamen Proben gestaltet der Chor auch gelegentlich Konzerte.

Interessierte sind herzlich eingeladen, den Chor bei einer unverbindlichen Schnupperstunde kennenzulernen.

WIR FÜR SIE



**Kerstin
Hornung**

Mitarbeiterin
Begegnung



**Peggy
Scharl**

Leiterin



**Hanna
Wagner**

Bereichsleitung

EHRENAMTLICHE UNTERSTÜTZUNG GESUCHT

Für die Durchführung dieser Veranstaltungen freuen wir uns sehr über ehrenamtliche Unterstützung. Auch Kuchenspenden für Tanztees und Flohmärkte nehmen wir künftig gern entgegen.

IHRE VERANSTALTUNG IN UNSEREN RÄUMEN

Gerne können Sie unsere barrierefreien Räumlichkeiten auch für Ihre Feierlichkeiten, Seminare, Workshops etc. nutzen.

Die Vermietung der 120 m² Veranstaltungsfläche kann tageweise und stundenweise erfolgen.

Inbegriffen sind eine vollausgestattete Küche, Toiletten, WLAN, Leinwand mit Beamer, Tischkicker und Aufzug.

Rufen Sie uns an und wir besprechen gerne alles Weitere mit Ihnen: Tel. 0170 9189569.



ASB-Begegnungszentrum »Haus der Generationen«

Reisstraße 7
01257 Dresden

Telefon: 0170 9189569

E-Mail: k.hornung@asb-dresden.de
www.asb-dresden-kamenz.de/haus-der-generationen

Büro-Öffnungszeiten Begegnungszentrum

Mo: 14.00 – 17.00 Uhr

Di: 14.00 – 17.00 Uhr

Do: 13.00 – 15.00 Uhr

**Neue
Besucherinnen
& Besucher
sind jederzeit
herzlich will-
kommen.**

Impressum

ASB-Regionalverband e.V.
Leutewitzer Ring 84
01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0
www.asb-dresden-kamenz.de

Fotos: thayra83©AdobeStock (Titel), Marlene
Krohn©Pixabay, Projekt Austausch und Vernetzung
im Alter (AVA) (Veranstaltungen)

Zum digitalen
Monatsprogramm

Änderungen vorbehalten



**Bitte melden Sie sich für jede
Veranstaltung an.**

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
DIEZIGER