Begegnungszentrum
»Wiesenhäuser«

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

November ´26

Monatsprogramm



	MONTAG 2. NOVEMBER	
08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h | 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h | 4,50 €
10.00 Uhr	**Seniorenberatung durch Frau Hartenfels** Ⓐ Beratung und Unterstützung für Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige sowie für alle, die sich auf das Älterwerden vorbereiten möchten.	→ 1 h | kostenfrei
14.00 Uhr	**Seniorenradio Thema „Bergbau Songs“** Ⓐ	→ 1 h | 2 €
	DIENSTAG 3. NOVEMBER	
10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Offener Kreativtreff – gemeinsam Schönes gestalten	→ 1,5 h | 2 €
14.10 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h | 5 €
15.20 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h | 5 €
	MITTWOCH 4. NOVEMBER	
09.00 Uhr	Sportgruppe Ladies & Gentlemen	→ 1 h | 4,50 €
13.30 Uhr	Sitzgymnastik und Denksport	→ 1 h | 3 €
	DONNERSTAG 5. NOVEMBER	
09.00 Uhr	**Offene Handysprechstunde** Ⓐ Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	**Kreativgruppe mit Christine** Häkeln, stricken oder basteln	→ 1,5 h | 2 € zzgl. Mat. & Verzehr
	FREITAG 6. NOVEMBER	
10.00 Uhr	Seniorengymnastik Ⓐ	→ 1 h | 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h | 12 €
	MONTAG 9. NOVEMBER	
08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h | 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h | 4,50 €
14.00 Uhr	**Qi Gong mit Kornelia Herrmann** Ⓐ Diese leichten Übungen aus der chinesischen Heilkunde entspannen die Muskeln, verbessern die Beweglichkeit und bringen die Lebensfreude zurück.	→ 1 h | 8 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

DIENSTAG 10. NOVEMBER

09.30 Uhr **Liederspaß für Groß und Klein!** → 1 h | 2 €
Wir singen, lachen und musizieren gemeinsam mit den Kindern der Kindertagesstätte „Friderun“ aus Dresden Striesen

10.00 Uhr Spielevormittag → 2 €

13.00 Uhr Skatrunde → 5 €

14.10 Uhr Zumba® Gold I → 1 h | 5 €

15.20 Uhr Zumba® Gold II → 1 h | 5 €

18.00 Uhr **NEU! Frauen Theater Projekt** Ⓐ → 2 h | 3 €
mit Dipl. Sozialpädagogin/Dramadozentin Karini Grau
Sinnliches Erleben und Gestalten – Gemeinsam werden kleine Szenen und Improvisationen erarbeitet.

MITTWOCH 11. NOVEMBER

09.00 Uhr Sportgruppe Ladies & Gentlemen → 1 h | 4,50 €

13.30 Uhr Sitzgymnastik und Denksport → 1 h | 3 €

18.00 Uhr Klöppelkurs → 2 h | 2,50 €

DONNERSTAG 12. NOVEMBER

14.00 Uhr **Victoria – Schmuck-Party** Ⓐ → 2 h | 2,50 € zzgl. Getränke und Verzehr
Wir erleben gemeinsam eine unterhaltsame Schmuckpräsentation bei Kaffee & Kuchen und verbringen einen schönen Nachmittag. Vielleicht finden Sie in der Kollektion ein hübsches Schmuckstück, dass ihre Persönlichkeit unterstreicht oder ein exklusives Weihnachtsgeschenk für ihre Lieben.

FREITAG 13. NOVEMBER

10.00 Uhr Seniorengymnastik Ⓐ → 1 h | 3 €

17.00 Uhr Yoga für Seniorinnen → 1,5 h | 12 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

MONTAG 16. NOVEMBER

08.30 Uhr Fitnessgruppe Frauen I → 1 h | 4,50 €

09.45 Uhr Fitnessgruppe Frauen II → 1 h | 4,50 €

14.00 Uhr **Qi Gong mit Kornelia Herrmann** Ⓐ → 1 h | 8 €

Diese leichten Übungen aus der chinesischen Heilkunde entspannen die Muskeln, verbessern die Beweglichkeit und bringen die Lebensfreude zurück.

Freie Plätze!

DIENSTAG 17. NOVEMBER

10.00 Uhr Spielevormittag → 2 €

13.00 Uhr Skatrunde → 5 €

14.10 Uhr Zumba® Gold I → 1 h | 5 €

15.20 Uhr Zumba® Gold II → 1 h | 5 €



Buß- und Bettag

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Feiertag!

DONNERSTAG 19. NOVEMBER

14.00 Uhr **Kreativgruppe mit Christine** → 1,5 h | 2 € zzgl. Mat. & Verzehr

Häkeln, stricken oder basteln

FREITAG 20. NOVEMBER

10.00 Uhr Seniorengymnastik Ⓐ → 1 h | 3 €

14.00 Uhr **Literatur Café mit Anja Haase** → 1 h | 3 € zzgl. Getränke und Verzehr

Märchen verzaubern uns in jedem Alter und zu jeder Zeit.
„Magie des Waldes“ – Geschichten, Märchen und Mythen aus verschiedenen Ländern.

17.00 Uhr Yoga für Seniorinnen → 1 h | 12 €

MONTAG 23. NOVEMBER

08.30 Uhr Fitnessgruppe Frauen I → 1 h | 4,50 €

09.45 Uhr Fitnessgruppe Frauen II → 1 h | 4,50 €

14.00 Uhr **Stadt, Land, Fluss Gedächtnisrunde** Ⓐ → 1,5 h | 2 € zzgl. Verzehr

Gemeinsam spielen wir Stadt – Land – Fluss bei Kaffee und Kuchen – aber anders, als Sie es kennen! Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag.

Ⓐ Anmeldung erbeten

	DIENSTAG 24. NOVEMBER	
10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.10 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h | 5 €
15.20 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h | 5 €
18.00 Uhr	**NEU! Frauen Theater Projekt** Ⓐ mit Dipl. Sozialpädagogin/Dramadozentin Karini Grau Sinnliches Erleben und Gestalten – Gemeinsam werden kleine Szenen und Improvisationen erarbeitet.	→ 2 h | 3 €
	MITTWOCH 25. NOVEMBER	
09.00 Uhr	Sportgruppe Ladies & Gentlemen	→ 1 h | 4,50 €
x	Sitzgymnastik und Denksport	→ entfällt
14.00 Uhr	**Herbstgrillen in den Wiesenhäusern** Ⓐ Der Herbst zeigt sich von seiner goldenen Seite – das möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern. Freuen Sie sich auf gesellige Stunden in froher Runde, leckere Düfte vom Grill und herbstliche Leckereien	→ 3 h | 3 €
18.00 Uhr	Klöppelkurs	→ 2 h | 2,50 €
	DONNERSTAG 26. NOVEMBER	
09.00 Uhr	**Offene Handysprechstunde** Ⓐ	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	**NEU! Kartenspiel Treff** Ⓐ Der Seniorennachmittag rund um beliebte Kartenspiele.	→ 1 h | 3 € zzgl. Getränke und Verzehr
	FREITAG 27. NOVEMBER	
10.00 Uhr	Seniorengymnastik Ⓐ	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	**„Musik macht froh“** Ⓐ mit Musiker & Kreativitätslehrer Hans-Joachim Lahmann Wir singen bekannte Lieder und begleiten uns mit Rhythmusinstrumenten.	→ 1 h | 3 € zzgl. Getränke und Verzehr
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1 h | 12 €
	MONTAG 30. NOVEMBER	
08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h | 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h | 4,50 €
14.00 Uhr	**Weihnachtsbasteln** Ⓐ Wir basteln dekorative Igelsterne zum Behalten oder Verschenken.	→ 1,5 h | 3 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

VORSCHAU

7. DEZEMBER



Chorkonzert

Der hauseigene Chor des ASB-Begegnungszentrums „Haus der Generationen“ in Leuben besucht die "Wiesenhäuser" für ein weihnachtliches Chorkonzert, bei dem Mitsingen ausdrücklich erwünscht ist.

10. DEZEMBER



Weihnachtslieder

Weihnachtslieder, Stollenduft und Zimtsterne – wenn die Tage kürzer werden zieht eine besondere, wohlige Stimmung ein. Genießen Sie die Wärme dieser Stunden und stimmen Sie mit uns in die schönsten traditionellen Weihnachtslieder ein, begleitet von Herrn Petersen auf der Gitarre.



Wir freuen uns über neue Mittagsgäste!

Wir haben unsere Kurse und Veranstaltungen, die für demenzerkrankte Menschen in Begleitung eines pflegenden Angehörigen in Frage kommen, mit der „Vergissmeinnicht-Blüte“ der Initiative Demenz Partner gekennzeichnet.

WIR FÜR SIE



Peggy Scharl
Leiterin



Claudia Walter
Mitarbeiterin



Hanna Wagner
Bereichsleitung

Ihre Veranstaltung in unseren Räumen

Gerne können Sie die barrierefreien Räumlichkeiten im ASB-Begegnungszentrum »Wiesenhäuser« auch für Ihre Feier, Seminare, Workshops etc. nutzen.

Die Vermietung kann tage- und stundenweise erfolgen. Inbegriffen sind eine voll ausgestattete Küche, WLAN, Leinwand, eine Terrasse, barrierefreie Toilette.

Rufen Sie uns an und wir besprechen gerne alles Weitere mit Ihnen.

Telefon: 0351 213 13 39







ASB-Begegnungszentrum
››Wiesenhäuser‹‹
Wiesenstraße 17
01277 Dresden

Telefon: 0351 213 13 39
Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de
www.asb-dresden-kamenz.de/wiesenhaeuser

Ihre Ansprechpartnerin
Peggy Scharl (Leiterin)

Öffnungszeiten Begegnungszentrum
Mo – Do: 09.00 – 15.00 Uhr
Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

Senioren-Mittagstisch
Mo – Fr: 11.30 – 13.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie in unserem Begegnungszentrum.

Offene Bibliothek
Mo – Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

Sie brauchen ein bisschen Hilfe oder Gesellschaft im Alltag?

Unsere jungen AlltagsSamariter begleiten Sie bei kleinen Alltagsaufgaben – ehrenamtlich und ganz unkompliziert.

Unser Angebot für Sie:

- Einkaufen, Begleitung zum Arzt oder ins Begegnungszentrum
- Hilfe im Garten oder bei kleinen Dingen in der Wohnung
- Einfach mal reden, spazieren gehen oder gemeinsam Kaffee trinken

Wichtig:

Dieses Angebot richtet sich an Menschen ab 60 Jahren ohne Pflegegrad, die trotzdem einen Unterstützungsbedarf haben.

ASB AlltagsSamariter

Sie haben Interesse? Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit und wir bringen Sie mit dem passenden AlltagsSamariter zusammen – ganz unverbindlich, persönlich und mit dem Ziel, Sie im Alltag zu unterstützen und ein wertvolles Miteinander zu schaffen.

Impressum

ASB-Regionalverband e.V.
Leutewitzer Ring 84 | Haus II
01169 Dresden

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

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH, nikolaydonetsk©AdobeStock (Titel), neelam279©Pixabay, Tatiana Ocampo©Pixabay (Vorschau)

Zum digitalen Monatsprogramm

Änderungen im Programm vorbehalten.