Begegnungszentrum
»Wiesenhäuser«

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Dezember ´26

Monatsprogramm



	DIENSTAG 1. DEZEMBER	
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 €
	MITTWOCH 2. DEZEMBER	
09.00 Uhr	Sportgruppe Ladies & Gentlemen	→ 1 h | 4,50 €
13.30 Uhr	Sitzgymnastik und Denksport	→ 1 h | 3 €
	DONNERSTAG 3. DEZEMBER	
09.30 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 € *Freie Plätze!*
14.00 Uhr	**Kreativgruppe mit Christine** Häkeln, stricken oder basteln	→ 1,5 h | 2 € zzgl. Mat. & Verzehr
	FREITAG 4. DEZEMBER	
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
14.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h | 12 €
	MONTAG 7. DEZEMBER	
08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h | 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h | 4,50 €
09.00 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	**Adventskonzert mit dem Chor vom „Haus der Generationen“** Ⓐ (ASB-Begegnungszentrum Leuben) Der Chor lädt herzlich zu einem traditionellen Adventskonzert ein. Lassen Sie sich von liebgewonnenen Weihnachtsliedern verzaubern.	→ 2 h | 4 € zzgl. Getränke und Verzehr

Ⓐ Anmeldung erbeten

DIENSTAG 8. DEZEMBER

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 €
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 9. DEZEMBER

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 10. DEZEMBER

10.00 Uhr / 11.00 Uhr	**Mediensprechstunde** Ⓐ Wir unterstützen bei Fragen und Problemen mit Ihrem Handy oder Notebook.	→ 1 h | 3 €
14.00 Uhr	**Gemeinsames Weihnachtssingen** Ⓐ Wir laden alle Musikbegeisterten und Singfreudigen ganz herzlich zu einem gemeinsamen Weihnachtssingen ein! Egal ob textsicher oder einfach Freude an der Melodie – lassen Sie uns gemeinsam eine schöne, musikalische Zeit verbringen, bei Punsch und Weihnachtsgebäck.	→ 1,5 h | 3,50 € zzgl. Getränke und Verzehr

FREITAG 11. DEZEMBER

10.00 Uhr	Seniorengymnastik Ⓐ	→ 1 h | 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h | 12 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

MONTAG 14. DEZEMBER

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

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

14.00 Uhr **Seniorenradio**
Thema: „Weihnachtssendung“ Ⓐ — → 1 h | 8 €

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 15. DEZEMBER

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 €

MITTWOCH 16. DEZEMBER

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

13.30 Uhr Sitzgymnastik und Denksport — → 1 h | 3 €

DONNERSTAG 17. DEZEMBER

09.30 Uhr **Liederspaß für Groß und Klein!** Ⓐ — → 1 h | 3 €
Wir singen, lachen und musizieren gemeinsam mit den Kindern der Kindertagesstätte „Friderun“ aus Dresden Striesen

10.00 Uhr / 11.00 Uhr **Mediensprechstunde** Ⓐ — → 1 h | 3 €
Wir unterstützen bei Fragen und Problemen mit Ihrem Handy oder Notebook.

14.00 Uhr **Kreativgruppe mit Christine** — → 1,5 h | 2 € zzgl. Mat. & Verzehr
Häkeln, stricken oder basteln

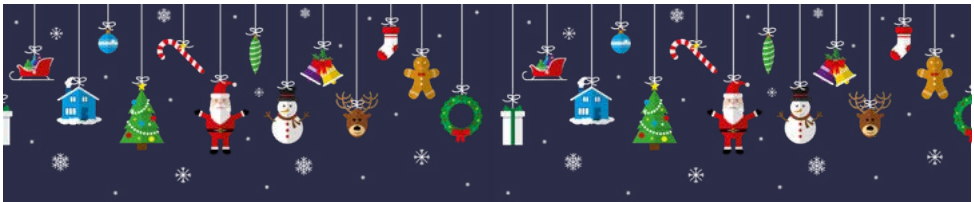
FREITAG 18. DEZEMBER

10.00 Uhr Seniorengymnastik Ⓐ — → 1 h | 3 €

17.00 Uhr Yoga für Seniorinnen — → 1 h | 12 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

	MONTAG 21. DEZEMBER	
x	Fitnessgruppe Frauen I	→ Weihnachtsferien
x	Fitnessgruppe Frauen II	→ Weihnachtsferien
14.00 Uhr	**Stadt, Land, Fluss Gedächtnisrunde** Ⓐ 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.	→ 1,5 h | 2 € zzgl. Verzehr
	DIENSTAG 22. DEZEMBER	
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 €
	MITTWOCH 23. DEZEMBER	
x	Sportgruppe Ladies & Gentlemen	→ Weihnachtsferien
x	Sitzgymnastik und Denksport	→ entfällt
14.00 Uhr	**Gemütliche Adventsrunde** Ⓐ Genießen Sie in froher Runde duftenden Punsch, selbstgemachtes Weihnachtsgebäck und eine wärmende Tasse Kaffee oder Tee. Bei Weihnachtsmusik und lustigen Weihnachtsanekdoten wollen wir eine schöne Zeit in Gemeinschaft verbringen.	→ 1,5 h | 3 € zzgl. Getränke und Verzehr



Wir wünschen Ihnen frohe und gesegnete Weihnachten und einen guten Rutsch in das Jahr 2027!
Unser Begegnungszentrum macht Weihnachtspause ab 24.12.2026 und wir freuen darauf, Sie am 4. Januar 2027 wieder begrüßen zu dürfen.

Ⓐ Anmeldung erbeten

VORSCHAU



NEU! Schreibwerk-statt

Papier, Stift und Lust zum Ausprobieren, mehr braucht es nicht. Mit verschiedenen Schreibspielen erkunden wir die Welt der Wörter. Vorkenntnisse sind nicht nötig.



Gute Karten für gute Laune

Das Senioren-Spielcafé jeden Monat



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,
Impact Photography©AdobeStock (Titel), Kuki LadrondeGuevara©AdobeStock, Alex Shevchenko©AdobeStock (Vorschau)

Zum digitalen Monatsprogramm

Änderungen im Programm vorbehalten.