

Begegnungszentrum
»Wiesenhäuser«

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Mai '26

Monatsprogramm

09:30 Uhr
19.05.2026

**Liederspaß
für Groß &
Klein**



FREITAG 1. MAI

Wir wünschen Ihnen einen schönen Start in den Wonnemonat Mai!



MONTAG 4. MAI

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** (A) → 1 h | kostenlos

Frau Hartenfels (A)

Tauschen Sie sich gern aus zu den Themen Ihres Lebens. Frau Hartenfels berät Menschen ab 60 Jahren sowie deren Angehörige.

14.00 Uhr **NEU! Kaffeeklatsch & Herzensworte** (A) → 1,5 h | 4,50 €



Verbringen Sie eine gemütliche Zeit mit Kaffee und selbst gebackenem Kuchen und treffen Sie Freunde oder schließen Sie neue Bekanntschaften. Für interessanten Gesprächsstoff und gute Laune ist bei uns gesorgt!

DIENSTAG 5. MAI

10.00 Uhr Spielevormittag → 2 €

13.00 Uhr Skatrunde → 5 €

14.00 Uhr **Seniorenradio „Bertolt Brecht Teil I“** (A) → 1 h | 2 €

14.00 Uhr Offener Kreativtreff
Miteinander Schönes schaffen! → 1,5 h | 2 € zzgl. Material

14.00 Uhr Zumba® Gold I → 1 h | 5 €

15.15 Uhr Zumba® Gold II → 1 h | 5 €

18.00 Uhr **NEU! Frauen Theater Projekt** (A) → 2 h | 3 €

mit Dipl. Sozialpädagogin und Dipl. Dramadozentin Karini Grau
Sinnliches Erleben und Gestalten
Sie erarbeiten Grundlagen für gemeinsame thematische Improvisationen und kleine Szenen.

MITTWOCH 6. MAI

09.00 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h 4,50 €
x	Sitzgymnastik und Denksport	→ entfällt
14.00 Uhr	NEU! Glückstraining mit Frau Weise (A)	→ 1,5 h 2 €
	Entspannt durch unruhige Zeiten: Vorbeugen von Schmerz, Einsamkeit, Ängsten. Leichtes Mentaltraining, Lach- yoga und Naturcoaching	

DONNERSTAG 7. MAI

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde (A)	→ 1 h 3 €
	Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	
10.00 Uhr	NEU! „Vier Pfoten für das Herz“ (A)	→ 1 h 3 €
	Spiel, Spaß & Bewegung mit unserem ASB-Besuchshund Pina	

FREITAG 8. MAI

10.00 Uhr	Seniorengymnastik	→ 1 h 3 €
	<i>Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.</i>	
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h 12 €

MONTAG 11. MAI

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

DIENSTAG 12. MAI

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h 5 €
15.15 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h 5 €
18.00 Uhr	NEU! Frauen Theater Projekt (A)	→ 2 h 3 €
	Sinnliches Erleben und Gestalten	

MITTWOCH 13. MAI

09.00 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h 4,50 €
13.30 Uhr	Sitzgymnastik und Denksport	→ 1 h 3 €
18.00 Uhr	Klöppelkurs	→ 2 h 3 €

DONNERSTAG 14. MAI

Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag!

(A) Anmeldung erbeten

FREITAG 15. MAI

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde Ⓐ Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Senioren-gymnastik <i>Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.</i>	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Qi Gong mit Frau Herrmann Ⓐ <i>Wieder freie Plätze!</i> Qi Gong Übungen verbessern unser tägliches Energieniveau, harmonisieren Atmung und Herz-Kreislauf und führen zu innerer Ausgeglichenheit.	→ 1 h 10 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1,5 h 12 €

MONTAG 18. MAI

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
14.00 Uhr	NEU! Glückstraining mit Frau Weise Ⓐ Entspannt durch unruhige Zeiten	→ 1,5 h 2 €

DIENSTAG 19. MAI

09.30 Uhr	NEU! Liederspaß für Groß & Klein Ⓐ Wir singen, lachen und musizieren gemeinsam mit den Kindern der Kindertagesstätte „Friderun“ aus Dresden Striesen.	→ 1 h 2 €
10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h 5 €
15.15 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h 5 €
18.00 Uhr	NEU! Frauen Theater Projekt Ⓐ Sinnliches Erleben und Gestalten	→ 2 h 3 €

MITTWOCH 20. MAI

09.00 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h 4,50 €
13.30 Uhr	Sitzgymnastik und Denksport	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Literatur-Café mit Anja Haase Ⓐ Lauschen, Verweilen und Austauschen – ein Ort der Gemeinschaft und Debatte mit Kaffee und Kuchen	→ 1 h 3 € zzgl. Verzehr

DONNERSTAG 21. MAI

14.00 Uhr	Kreativgruppe mit Christine Häkeln, Stricken oder Basteln in gemütlicher Runde	→ 1,5 h 3 € zzgl. Material & Verzehr
-----------	---	--

FREITAG 22. MAI

10.00 Uhr	Seniorengymnastik	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Stadt Land Fluss Gedächtnisrunde Ⓐ	→ 1,5 h 3 € zzgl. Verzehr

MONTAG 25. MAI

FROHE PFINGSTEN

DIENSTAG 26. MAI

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h 5 €
15.15 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h 5 €
18.00 Uhr	NEU! Frauen Theater Projekt Ⓐ Sinnliches Erleben und Gestalten	→ 2 h 3 €

MITTWOCH 27. MAI

09.00 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h 4,50 €
13.30 Uhr	Sitzgymnastik und Denksport	→ 1 h 3 €
18.00 Uhr	Klöppelkurs	→ 2 h 6 €

DONNERSTAG 28. MAI

14.00 Uhr	Kreativgruppe mit Christine Häkeln, stricken oder basteln in gemütlicher Runde	→ 1,5 h 2 € zzgl. Material & Verzehr
-----------	---	--

FREITAG 29. MAI

10.00 Uhr	Seniorengymnastik <i>Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.</i>	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Jetzt jeden Monat: „Musik macht froh“ Ⓐ mit Musiker & Kreativitätslehrer Hans-Joachim Lahmann Wir singen bekannte Lieder und beglei- ten uns mit Rhythmusinstrumenten	→ 1 h 3 €

VORSCHAU

19. JUNI



„Musik macht froh“

mit Musiker & Kreativitätslehrer
Hans-Joachim Lahmann

Wir singen bekannte Lieder und
begleiten uns mit Rhythmus-
instrumenten.

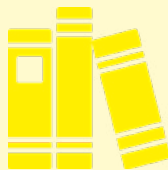
BLEIBEN SIE BELESEN!

**Nutzen Sie kostenlos unsere
gut sortierte
Bibliothek**

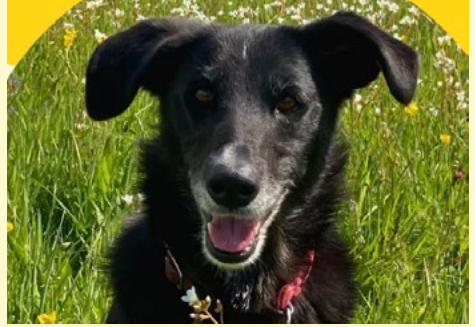
→ ca. 1.200 Bücher aus den Be-
reichen Romane, Krimis, Biogra-
fien, Liebe/Leidenschaft, Reise-
literatur, Sachbücher etc.

Auch Hörbücher,
Musik-CDs
stehen Ihnen zur
Verfügung.

→ während der
Öffnungszeiten



WIR STELLEN VOR



Pina – unsere Wohlfühlexpertin

Rasse: Mischling

Alter: 7 Jahre

Pina freut sich über Ihren Besuch.

BLEIBEN SIE FIT!

**Nutzen Sie kostenlos unsere
Ergometer in der Bibliothek**

→ während der
Öffnungszeiten



**JEDEN
WOCHENTAG**

**11.30 – 13.00 Uhr
Mittagstisch in
Gemeinschaft**

Bitte melden Sie
sich vorab an!

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

Lisa Riedel (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.

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.



ASB
AlltagsSamariter

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,
Nelos/rawpixel/krissikunterbunt©AdobeStock (Inhalt)



Zum digitalen
Monatsprogramm

Änderungen im Pro-
gramm vorbehalten.