

Begegnungszentrum
»Wiesenhäuser«



Januar '26

Monatsprogramm

05.01.2026
14 Uhr

**Neujahrs-
café**



MONTAG 5. JANUAR

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 kostenlos
14.00 Uhr	Neujahrscafé – Ihre Wünsche und Ideen für 2026 Ⓐ Starten Sie mit uns gemütlich bei Kaffee und Kuchen ins neue Jahr. Gemeinsam möchten wir über 2026 sprechen und Ihre Wünsche sowie Ideen für kommende Angebote sammeln.	→ 1 h 6 € inkl. Eintritt und Verzeehr

DIENSTAG 6. JANUAR

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Offener Kreativtreff <i>Miteinander Schönes schaffen!</i>	→ 1 h 2 € zzgl. Material
14.00 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h 5 €
15.15 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 7. JANUAR

08.30 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Sportgruppe II	→ 1 h 4,50 €
13.30 Uhr	Sitzgymnastik und Denksport	→ 1 h 3 €
15.30 Uhr	NEU: Wirbelsäulenaufrichtung mit Silvia Richter Ⓐ Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers, da Blockaden gelöst und Ihr Körper wieder in Balance kommt (u. A. bei Rücken-, Knie-, Fuß-, Schulterschmerzen, Atembeschwerden und vielem mehr).	→ 17 € <i>Bitte melden Sie sich unbedingt an.</i>

DONNERSTAG 8. JANUAR

14.00 Uhr	Kaffeekränzchen mit Fr. Walter Ⓐ Frau Walter lädt Sie zu einem gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und selbstgemachtem Kuchen ein. <i>Teilnahme nur mit rechtzeitiger Anmeldung möglich.</i>	→ 1 h 6 € inkl. Eintritt und Verzeehr
-----------	---	---

Ⓐ Anmeldung erbeten

FREITAG 9. JANUAR

10.00 Uhr	Seniorengymnastik	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen <i>Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an. Interessierte Männer können sich gerne für weitere Informationen bei uns melden.</i>	→ 1,5 h 12 €

MONTAG 12. JANUAR

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 Frau Herrmann Ⓐ Qi Gong-Übungen verbessern unser tägliches Energieniveau, harmonisieren Atmung und Herz-Kreislauf und führen zu innerer Ausgeglichenheit.	→ 1 h 10 € Wieder freie Plätze!

DIENSTAG 13. JANUAR

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 €

MITTWOCH 14. JANUAR

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

DONNERSTAG 15. JANUAR

14.00 Uhr	Stadt Land Fluss Gedächtnisrunde Ⓐ Gemeinsam spielen wir Stadt Land Fluss bei Kaffee und Kuchen – aber anders als gewohnt! Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag.	→ 1 h 2 € zzgl. Verzehr
-----------	--	------------------------------

FREITAG 16. JANUAR

10.00 Uhr	Seniorengymnastik	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen <i>Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an.</i>	→ 1,5 h 12 €

Ⓐ Anmeldung erbeten

MONTAG 19. JANUAR

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde (A)	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Kreativstunde mit Frau Weise „Zauberstifte treffen Aquarell“ (A) Einfach kreativ sein – mit spielerischer freudiger Neugier wie ein Kind, kein Perfekt! Das bringt Selbstvertrauen als angenehmen Nebeneffekt. Auch Menschen mit körperlichen Beeinträch- tigungen oder wenig Fingerfertigkeiten können dies wunderbar machen.	→ 1,5 h 2 € Material wird zur Verfügung gestellt. Eine Spende für die Materialkosten wird dankend angenommen.
14.00 Uhr	Seniorenradio „Stile der Countrymusik“ (A)	→ 1 h 2 € zzgl. Verzehr

DIENSTAG 20. JANUAR

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 €

MITTWOCH 21. JANUAR

08.30 Uhr	Sportgruppe I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Sportgruppe II	→ 1 h 4,50 €
13.30 Uhr	Sitzgymnastik und Denksport	→ 1 h 3 €

DONNERSTAG 22. JANUAR

14.00 Uhr	Kreativgruppe mit Frau Herrmann (A) Schnuppern Sie in unsere neue Kreativ- gruppe. Frau Herrmann bringt vielsei- tige Erfahrungen & Ideen mit – sei es häkeln, stricken oder basteln! Gemein- sam können Ideen besprochen werden.	→ 2 € zzgl. Material und Verzehr
-----------	---	--

FREITAG 23. JANUAR

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde (A)	→ 1 h 3 €
10.00 Uhr	Senioren gymnastik	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen <i>Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an.</i>	→ 1,5 h 12 €

(A) Anmeldung erbeten

MONTAG 26. JANUAR

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde Ⓐ <i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i>	→ 1 h 3 €

14.00 Uhr	Qi Gong mit Frau Herrmann Ⓐ <i>Wieder freie Plätze!</i>	→ 1 h 10 €
-----------	---	--------------

16.30 Uhr	NEU: Wirbelsäulenaufrichtung mit Silvia Richter Ⓐ	→ 17 €
-----------	--	--------

DIENSTAG 27. JANUAR

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 €

MITTWOCH 28. JANUAR

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

DONNERSTAG 29. JANUAR

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde Ⓐ	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	Kreativstunde mit Frau Weise „Zauberstifte treffen Aquarell“ Ⓐ <i>Material wird zur Verfügung gestellt. Eine Spende für die Materialkosten wird dankend angenommen.</i>	→ 1,5 h 2 €

FREITAG 30. JANUAR

10.00 Uhr	Senioren-gymnastik	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen <i>Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an.</i>	→ 1,5 h 12 €

VORSCHAU

05. FEBRUAR



Gemeinsames Frühstück

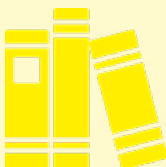
BLEIBEN SIE BELESEN!

Nutzen Sie kostenlos unsere gut sortierte Bibliothek

→ ca. 1.200 Bücher aus den Bereichen Romane, Krimis, Biografien, Liebe/Leidenschaft, Reise-literatur, Sachbücher etc.

Auch Hörbücher, Musik-CDs stehen Ihnen zur Verfügung.

→ während der Öffnungszeiten



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!

**Neue Besucherinnen und Besucher
sind jederzeit herzlich willkommen.**

WIR FÜR SIE



**Lisa
Riedel**

Leiterin



**Claudia
Walter**

Mitarbeiterin



**Hanna
Wagner**

Bereichsleitung

Ihre Veranstaltung in unseren Räumen

Gerne können Sie die barriere-
freien 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.



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,
Lazy_Bear©AdobeStock (Titel),
monticellllo©AdobeStock (Vorschau)



Zum digitalen
Monatsprogramm

Änderungen im Programm vorbehalten.