

Begegnungszentrum  
»Wiesenhäuser«



# Oktober '25

Monatsprogramm

Reisevortrag  
**Bolivien**

15.10.2025  
14 Uhr



## MITTWOCH 1. OKTOBER

- 08.30 Uhr** Sportgruppe I → 1 h | 4,50 €
- 09.45 Uhr** Sportgruppe II → 1 h | 4,50 €
- 09.00 Uhr** Offene Handysprechstunde (A) → 1 h | 3 €  
*Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.*
- 13.30 Uhr** Sitzgymnastik und Denksport → 1 h | 3 €

## DONNERSTAG 2. OKTOBER

Heute findet – bis auf den Mittagstisch - keine Veranstaltung statt.  
Wir sind dennoch im Büro für Sie erreichbar.

## FREITAG 3. OKTOBER

**Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Feiertag.**

## MONTAG 6. OKTOBER

- 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  
Beratung und Unterstützung für Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige sowie für alle, die sich auf das Alterwerden vorbereiten möchten.

- 14.00 Uhr** **QiGong mit Frau Herrmann (A)** → 1 h | 8 €  
Qi Gong Übungen verbessern unser tägliches Energieniveau, harmonisieren Atmung und Herz-Kreislauf und führen zu innerer Ausgeglichenheit.

- 14.00 Uhr** **Seniorenradio „Liedermacher Österreichs“** → 1 h | 2 €  
zzgl. Verzehr

## DIENSTAG 7. OKTOBER

- 10.00 Uhr** Spielevormittag → 2 €
- 13.00 Uhr** Skatrunde → 5 €
- 14.00 Uhr** Offener Kreativtreff → 1 h | 2 €  
*Miteinander Schönes schaffen!* zzgl. Material
- 14.00 Uhr** Zumba® Gold I → 1 h | 5 €
- 15.10 Uhr** Zumba® Gold II → 1 h | 5 €  
*Wir haben freie Plätze!*

(A) Anmeldung erbeten

## MITTWOCH 8. OKTOBER

- 08.30 Uhr** Sportgruppe I → 1 h | 4,50 €  
**09.45 Uhr** Sportgruppe II → 1 h | 4,50 €

- 14.00 Uhr** **Erntedank am Nachmittag mit Federweißer und selbstgebackenem Apfelkuchen** Ⓐ → 1,5 h | 6 €  
inkl. Eintritt & Verzeehr

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Nachmittag bei Apfelkuchen und Federweißer ein. Gemeinsam wollen wir den Herbst und die Erntezeit genießen, miteinander ins Gespräch kommen und eine angenehme Zeit zusammen verbringen.

*Bitte melden Sie sich bis zum 6.10. an!*

- 18.00 Uhr** Klöppelkurs → 2 h | 6 €

## DONNERSTAG 9. OKTOBER

- 13.30 Uhr** Sitzgymnastik und Denksport → 1 h | 3 €

## FREITAG 10. OKTOBER

- 09.00 Uhr** Offene Handysprechstunde Ⓐ → 1 h | 3 €

*Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.*

- 10.00 Uhr** Seniorengymnastik → 1 h | 3 €  
(Der Kurs ist zurzeit belegt.)

- 17.00 Uhr** Yoga für Seniorinnen → 1,5 h | 12 €  
*Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an. Interessierte Männer können sich gerne für weitere Informationen bei uns melden.*

## MONTAG 13. OKTOBER

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

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

## DIENSTAG 14. OKTOBER

- 10.00 Uhr** Spielevormittag → 2 €

- 13.00 Uhr** Skatrunde → 5 €

- 14.00 Uhr** Zumba® Gold I → 1 h | 5 €

- 15.10 Uhr** Zumba® Gold II → 1 h | 5 €  
*Wir haben freie Plätze!*

Ⓐ Anmeldung erbeten

## MITTWOCH 15. OKTOBER

- 08.30 Uhr** Sportgruppe I → 1 h | 4,50 €
- 09.45 Uhr** Sportgruppe II → 1 h | 4,50 €
- 
- 14.00 Uhr** **Reisevortrag von Birgit Rößler** → 1 h | 2 €  
**„Eine (noch) unentdeckte Schönheit: Bolivien“** (A)  
Frau Rößler spricht über ihre Erlebnisse und Erfahrungen während ihrer zweimonatigen Reise nach Bolivien.

## DONNERSTAG 16. OKTOBER

- 14.00 Uhr** **Stadt - Land - Fluss Gedächtnisrunde** (A) → 1 h | 2 €  
zzgl. Verzehr  
Gemeinsam spielen wir Stadt - Land - Fluss zu Kaffee und Kuchen.

## FREITAG 17. OKTOBER

- 09.00 Uhr** Offene Handysprechstunde (A) → 1 h | 3 €  
*Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.*
- 10.00 Uhr** Seniorengymnastik → 1 h | 3 €  
*(Der Kurs ist zurzeit belegt.)*
- 17.00 Uhr** Yoga für Seniorinnen → 1,5 h | 12 €  
*Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an. Interessierte Männer können sich gerne für weitere Informationen bei uns melden.*

## MONTAG 20. OKTOBER

- 13.00 Uhr** Offene Handysprechstunde (A) → 1 h | 3 €  
*Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.*

## DIENSTAG 21. OKTOBER

- 10.00 Uhr** Spielevormittag → 2 €
- 13.00 Uhr** Skatrunde → 5 €
- 14.00 Uhr** Zumba® Gold I → 1 h | 5 €
- 15.10 Uhr** Zumba® Gold II → 1 h | 5 €  
*Wir haben freie Plätze!*

## MITTWOCH 22. OKTOBER

- 13.30 Uhr** Sitzgymnastik und Denksport → 1 h | 3 €

(A) Anmeldung erbeten

## DONNERSTAG 23. OKTOBER

- 14.00 Uhr** **Modenschau bei Kaffee & Kuchen** (A) → 3 h | 2 €  
zzgl. Verzehr
- Frau Bätz stellt die neue Herbst- und Winterkollektion 2025 vor.
- Kommen Sie gerne ab 13.45 Uhr zu Kaffee und Kuchen.
- Bitte melden Sie sich für eine bessere Planung bis zum 20.10. an!*

## FREITAG 24. OKTOBER

- 10.00 Uhr** Seniorengymnastik → 1 h | 3 €  
(Der Kurs ist zurzeit belegt.)
- 17.00 Uhr** Yoga für Seniorinnen → 1,5 h | 12 €  
*Momentan bieten wir den Kurs nur für Frauen an. Interessierte Männer können sich gerne für weitere Informationen bei uns melden.*

## MONTAG 27. OKTOBER

- 14.00 Uhr** **QiGong mit Frau Herrmann** (A) → 1 h | 8 €
- Qi Gong Übungen verbessern unser tägliches Energieniveau, harmonisieren Atmung und Herz-Kreislauf und führen zu innerer Ausgeglichenheit.

## DIENSTAG 28. OKTOBER

- 10.00 Uhr** Spielevormittag → 2 €
- 13.00 Uhr** Skatrunde → 5 €
- 14.00 Uhr** Zumba® Gold I → 1 h | 5 €
- 15.10 Uhr** Zumba® Gold II → 1 h | 5 €  
*Wir haben freie Plätze!*

## MITTWOCH 29. OKTOBER

- 13.30 Uhr** Sitzgymnastik und Denksport → 1 h | 3 €

## DONNERSTAG 30. OKTOBER

- 14.00 Uhr** Verkehrsteilnehmerschulung → 1,5 h | 2 €  
Herr Bürger (Anwalt für Verkehrsrecht) zzgl. Verzehr  
informiert über aktuelle verkehrsrechtliche Themen.  
*Kommen Sie gerne ab 13.45 Uhr zu Kaffee und Kuchen*

## FREITAG 31. OKTOBER

**Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Feiertag.**

(A) Anmeldung erbeten

# VORSCHAU

03. NOVEMBER



## Kaffeeklatsch mit selbstgebackenem Kuchen

27. NOVEMBER



## Autorenlesung und Buchverkauf mit Petra Büschelberger

„Weit entfernte Nähe“ – Reiseerlebnisse auf der russischen Insel Olchon im Baikalsee

Neue Besucherinnen und Besucher sind jederzeit herzlich willkommen.

**BLEIBEN SIE BELESEN!**

Nutzen Sie kostenlos unsere gut sortierte Bibliothek

- ca. 1.200 Bücher aus den Bereichen Romane, Krimis, Biografien, Liebe/Leidenschaft, Reiseliteratur, 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!

# WIR FÜR SIE



**Lisa  
Riedel**

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](mailto:wiesenhaeuser@asb-dresden.de)

[www.asb-dresden-kamenz.de/wiesenhaeuser](http://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](http://www.asb-dresden-kamenz.de)

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH,  
jkraft5©AdobeStock (Titel),  
robnaw©AdobeStock, shaiith©AdobeStock (Vorschau)



Zum digitalen  
Monatsprogramm

Änderungen im Pro-  
gramm vorbehalten.