

Begegnungszentrum
»Wiesenhäuser«



Juli '26

Monatsprogramm

30.07.2026

**Sommer-
plausch &
Sonnen-
schein**



MITTWOCH 1. JULI

- 09.00 Uhr Sportgruppe Ladies & Gentlemen → 1 h | 4,50 €
13.30 Uhr Sitzgymnastik und Denksport → 1 h | 3 €

DONNERSTAG 2. JULI

- 10.00 Uhr **Seniorenradio „Gassenhauer“** Ⓐ → 1 h | 3 €

FREITAG 3. JULI

- 10.00 Uhr Seniorengymnastik → 1 h | 3 €
Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.
- x Yoga für Seniorinnen → entfällt

MONTAG 6. JULI

- 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** Ⓐ → 1 h | kostenfrei
Beratung und Unterstützung für Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige sowie für alle, die sich auf das Älterwerden vorbereiten möchten.

DIENSTAG 7. JULI

- 10.00 Uhr Spielevormittag → 2 €
13.00 Uhr Skatrunde → 5 €
14.00 Uhr Offener Kreativtreff – gemeinsam Schönes gestalten → 1,5 h | 2 €
14.00 Uhr Zumba® Gold I → 1 h | 5 €
15.15 Uhr Zumba® Gold II → 1 h | 5 €

MITTWOCH 8. JULI

- 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 | 6 €

DONNERSTAG 9. JULI

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

FREITAG 10. JULI

10.00 Uhr Seniorengymnastik → 1 h | 3 €
Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.

14.00 Uhr **Jetzt jeden Monat:** → 1 h | 3 €
„Musik macht froh“ (A)
mit Musiker & Kreativitätslehrer
Hans-Joachim Lahmann
Wir singen bekannte Lieder und begleiten uns mit Rhythmusinstrumenten.

x Yoga für Seniorinnen → entfällt

MONTAG 13. JULI

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

DIENSTAG 14. JULI

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 15. JULI

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

x Sitzgymnastik und Denksport → entfällt

(A) Anmeldung erbeten

DONNERSTAG 16. JULI

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

FREITAG 17. JULI

10.00 Uhr	Senioren gymnastik <i>Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.</i>	→ 1 h 3 €
------------------	---	-------------

17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1 h 12 €
------------------	----------------------	--------------

MONTAG 20. JULI

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

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

DIENSTAG 21. JULI

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 22. JULI

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 6 €
------------------	-------------	-------------

DONNERSTAG 23. JULI

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde Ⓐ Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.	→ 1 h 3 €
------------------	--	-------------

FREITAG 24. JULI

10.00 Uhr	Senioren gymnastik <i>Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.</i>	→ 1 h 3 €
------------------	---	-------------

17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1 h 12 €
------------------	----------------------	--------------

Ⓐ Anmeldung erbeten

MONTAG 27. JULI

x Fitnessgruppe Frauen I → entfällt

x Fitnessgruppe Frauen II → entfällt

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

DIENSTAG 28. JULI

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 29. JULI

x Sportgruppe Ladies & Gentlemen → entfällt

13.30 Uhr Sitzgymnastik und Denksport → 1 h | 3 €

DONNERSTAG 30. JULI

09.30 Uhr **Sommerplausch & Sonnenschein** (A) → 1,5 h | 6 €



Sommerliches Frühstück mit erfrischenden Köstlichkeiten und der Gelegenheit für den Austausch von Neuigkeiten, Erinnerungen und frischen Ideen

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

FREITAG 31. JULI

10.00 Uhr Seniorengymnastik → 1 h | 3 €
Bei Interesse bitte telefonisch oder vor Ort anfragen.

17.00 Uhr Yoga für Seniorinnen → 1 h | 12 €

(A) Anmeldung erbeten

VORSCHAU

AB AUGUST



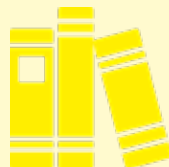
Unser Englisch-Kurs „Silver Speakers – mit Herz & Humor“

Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Spaß an der Unterhaltung. Und wenn uns die passende Vokabel nicht einfällt, dann reden wir eben mit Händen und Füßen! Anmeldung ab sofort und unabhängig vom Kenntnisstand möglich.

BLEIBEN SIE BELESEN!

Nutzen Sie kostenlos unsere gut sortierte Bibliothek

→ ca. 1.200 Bücher, 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



Wir freuen uns über neue Mittagsgäste!

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, kuarmungadd@AdobeStock (Titel), takasu/lemonmoon@AdobeStock (Vorschau), NaPUN/Phuangphet@AdobeStock (Inhalt)



Zum digitalen
Monatsprogramm

Änderungen im Programm vorbehalten.