

Begegnungszentrum
»Wiesenhäuser«



Oktober '26

Monatsprogramm

Wenn die
Blätter
fallen...



DONNERSTAG 1. OKTOBER

13.00 Uhr

**Veranstaltung im Rahmen der
Grunaer Nachbarschaftstage:
„Reigen der Reife – Gesichter des
demografischen Wandels“**



→ kostenfrei

Zum Welttag der älteren Menschen erkunden wir mit betagten Nachbarn individuelle Bewältigungsstrategien & Erfahrungen im Alterwerden u.a.

FREITAG 2. OKTOBER

10.00 Uhr

Senioren-gymnastik (A)

→ 1 h | 3 €

13.00 Uhr

**Gemeinsamer Besuch der Kostüm-
ausstellung „ZEITSPRÜNGE“ im
Palais im Großen Garten**

→ 3,5 h |
kostenfrei
zzgl. Getränke
und Verzeehr

Treff: 13:30 bei Kaffee + Kuchen in
den Wiesenhäusern

17.00 Uhr

Yoga für Seniorinnen



→ 1,5 h | 12 €

MONTAG 5. OKTOBER

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 „Musik-
express“ (A)**

→ 1 h | 2 €

14.00 Uhr

**Qi Gong Workshop
mit Kornelia Herrmann (A)**



→ 1,5 h | 30 € für
beide Teile

1. Teil: 5.10. / 2. Teil: 12.10.

Die 6 heilenden Laute: Belebende
Übungsfolge zur Reinigung des Kör-
per-Meridiansystems für die tägliche
Praxis daheim.

DIENSTAG 6. OKTOBER

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 €

18.00 Uhr

NEU! Frauen Theater Projekt (A)

→ 2 h | 3 €

mit Dipl. Sozialpädagogin/Drama-
dozentin Karini Grau
Sinnliches Erleben und Gestalten –
Gemeinsam werden kleine Szenen
und Improvisationen erarbeitet.

MITTWOCH 7. OKTOBER

09.00 Uhr Sportgruppe Ladies & Gentlemen → 1 h | 4,50 €
x Sitzgymnastik und Denksport → **entfällt**

14.00 Uhr **Literatur-Café mit Anja Haase** Ⓐ → 1 h | kostenfrei
Lesung aus Lisa Ridzéns Buch „Wenn die Kraniche nach Süden ziehen“
zzgl. Getränke & Verze
In dem Roman geht es um den 89-jährigen Bo und seinen Hund Sixten. Seit die Frau von Bo in einem Pflegeheim für Demenzkranke lebt, ist Sixten sein einziger Halt. Es geht um Erinnerungen, Freundschaft und Familie, um leise Abschiede und den Dingen, die am Ende wirklich zählen.

DONNERSTAG 8. OKTOBER

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

14.00 Uhr **Informationsvortrag „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“** Ⓐ → 1,5 h | 2 €
Referentin: Annegret Hartenfels
Unvorhergesehene Ereignisse können in jedem Lebensalter eintreten. Doch wer entscheidet für Sie, wenn Sie es nicht mehr können? Eine gut durchdachte Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung bieten in akuten Krisensituationen eine wichtige Orientierung für Angehörige und medizinisches Personal.

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

FREITAG 9. OKTOBER

10.00 Uhr Seniorengymnastik Ⓐ → 1 h | 3 €
x Yoga für Seniorinnen → **entfällt**

MONTAG 12. OKTOBER

x Fitnessgruppe Frauen I → **entfällt**
x Fitnessgruppe Frauen II → **entfällt**

14.00 Uhr **Qi Gong mit Kornelia Herrmann**  → 1,5 h | 30 € für beide Teile
2. Teil Ⓐ

Ⓐ Anmeldung erbeten

DIENSTAG 13. OKTOBER

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 €
18.00 Uhr	NEU! Frauen Theater Projekt (A) mit Dipl. Sozialpädagogin/Drama- dozentin Karini Grau Sinnliches Erleben und Gestalten – Gemeinsam werden kleine Szenen und Improvisationen erarbeitet.	→ 2 h 3 €

MITTWOCH 14. OKTOBER

x	Sportgruppe Ladies & Gentlemen	→ entfällt
13.30 Uhr	Sitzgymnastik und Denksport	 → 1 h 3 €

DONNERSTAG 15. OKTOBER

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde (A)	→ 1 h 3 €
-----------	-------------------------------------	-------------

FREITAG 16. OKTOBER

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

MONTAG 19. OKTOBER

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

10.30 Uhr / 12.00 Uhr	NEU! Riksha-Fahrt durch den Großen Garten (A) Sichern Sie sich schnell einen Platz!	→ 1 h 2 €
--------------------------	---	-------------

14.00 Uhr	Stadt, Land, Fluss Gedächtnisrunde (A) 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. Verzeehr
-----------	--	--

14.00 Uhr	Kreativgruppe mit Christine Häkeln, stricken oder basteln	→ 1,5 h 2 € zzgl. Mat. & Verzeehr
-----------	---	--

DIENSTAG 20. OKTOBER

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

(A) Anmeldung erbeten

MITTWOCH 21. OKTOBER

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



DONNERSTAG 22. OKTOBER

14.00 Uhr	Das Modemobil präsentiert seine Herbst- und Winterkollektion	→ 1 h 3 € zzgl. Getränke & Verzeehr
	Entdecken Sie Schönes für Herbst und Winter bei Kaffee & Kuchen.	

FREITAG 23. OKTOBER

10.00 Uhr	Senioren-gymnastik (A)	→ 1 h 3 €
14.00 Uhr	„Musik macht froh“ (A) mit Musiker & Kreativitätslehrer Hans-Joachim Lahmann. Wir singen bekannte Lieder und begleiten uns mit Rhythmusinstrumenten.	→ 1 h 3 € zzgl. Getränke & Verzeehr
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1 h 12 €



MONTAG 26. OKTOBER

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
10.30 Uhr / 12 Uhr	NEU! Riksha-Fahrt durch den Großen Garten (A)	→ 1 h 2 €
14.00 Uhr	Qi Gong mit Kornelia Herrmann (A)	→ 1 h 10 € <i>Freie Plätze!</i>

DIENSTAG 27. OKTOBER

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



MITTWOCH 28. OKTOBER

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



DONNERSTAG 29. OKTOBER

09.00 Uhr	Offene Handysprechstunde (A)	→ 1 h 3 €
10.30 Uhr / 12.00 Uhr	NEU! Riksha-Fahrt durch den Großen Garten (A)	→ 1 h 2 €

FREITAG 30. OKTOBER

10.00 Uhr	Senioren-gymnastik (A)	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1 h 12 €

(A) Anmeldung erbeten

VORSCHAU

OKTOBER



Schmuckpräsentation

Erleben Sie mit uns die Schmuckpräsentation von Victoria Schmuck bei einer Tasse Kaffee & selbst gebackenem Kuchen und erfreuen Sie sich an schönem und hochwertigem Schmuck. Verbringen Sie mit uns einen unterhaltsamen Nachmittag mit lachen, stöbern und vielleicht finden Sie in der Kollektion ein schönes Schmuckstück, dass ihre Persönlichkeit unterstreicht oder ein exklusives Weihnachtsgeschenk für ihre Lieben.



**Wir freuen uns über
neue Mittagsgäste!**

**JEDEN
WOCHENTAG**

**11.30 – 13.00 Uhr
Mittagstisch in
Gemeinschaft**

Bitte melden Sie
sich vorab an!



Wir haben unsere Kurse und Veranstaltungen, die für demenz-erkrankte 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 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

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.

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,
Jenifotos©AdobeStock (Titel), Viktoria Schmuck (Vorschau)



Zum digitalen
Monatsprogramm

Änderungen im Programm vorbehalten.