

August '26

Monatsprogramm

ab August
neuer Englischkurs
„Silver
Speakers“

ENGLISH



MONTAG 3. AUGUST

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

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 Alter werden vorbereiten möchten.

14.00 Uhr **Seniorenradio** Ⓐ → 1 h | 2 €

DIENSTAG 4. AUGUST

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 5. AUGUST

- x** Sportgruppe Ladies & Gentlemen → entfällt

13.30 Uhr Sitzgymnastik und Denksport → 1 h | 3 €

18.00 Uhr Klöppelkurs → 2 h | 6 €

DONNERSTAG 6. AUGUST

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

FREITAG 7. AUGUST

10.00 Uhr Seniorengymnastik. → 1 h | 3 €

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

- x** Yoga für Seniorinnen → entfällt

Ⓐ Anmeldung erbeten

MONTAG 10. AUGUST

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 Kornelia Herrmann Ⓐ Diese leichten Übungen aus der chinesischen Heilkunde entspannen die Muskeln, verbessern die Beweglichkeit und bringen die Lebensfreude zurück.	→ 1 h 10 € <i>Freie Plätze!</i>

DIENSTAG 11. AUGUST

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
10.00 Uhr	NEU! Englisch-Kurs „Silver Speakers“ Unser gemütlicher Kurs für Senioren kombiniert Gehirnjogging, tolle Gespräche und jede Menge Spaß. Englisch für die besten Jahre – bleiben Sie fit für die Enkel, den Urlaub und die Welt!	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h 5 €
15.15 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 12. AUGUST

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 13. AUGUST

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

FREITAG 14. AUGUST

10.00 Uhr	Seniorengymnastik	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1 h 12 €

MONTAG 17. AUGUST

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

Ⓐ Anmeldung erbeten

DIENSTAG 18. AUGUST

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
10.00 Uhr	NEU! Englisch-Kurs „Silver Speakers“ Englisch für die besten Jahre – bleiben Sie fit für die Enkel, den Urlaub und die Welt!	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h 5 €
15.15 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 19. AUGUST

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

DONNERSTAG 20. AUGUST

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

FREITAG 21. AUGUST

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

MONTAG 24. AUGUST

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h 4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h 4,50 €
14.00 Uhr	Stadt, Land, Fluss Gedächtnisrunde Ⓐ 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. Verzehr
14.00 Uhr	Qi Gong mit Kornelia Herrmann Ⓐ Diese leichten Übungen aus der chinesischen Heilkunde entspannen die Muskeln, verbessern die Beweglichkeit und bringen die Lebensfreude zurück.	→ 1 h 10 € <i>Freie Plätze!</i>

DIENSTAG 25. AUGUST

10.00 Uhr	Spielevormittag	→ 2 €
10.00 Uhr	NEU! Englisch-Kurs „Silver Speakers“ Englisch für die besten Jahre – bleiben Sie fit für die Enkel, den Urlaub und die Welt!	→ 1 h 3 €
13.00 Uhr	Skatrunde	→ 5 €
14.00 Uhr	Zumba® Gold I	→ 1 h 5 €
15.15 Uhr	Zumba® Gold II	→ 1 h 5 €

MITTWOCH 26. AUGUST

09.00 Uhr	Sportgruppe Ladies & Gentlemen	→ 1 h 4,50 €
x	Sitzgymnastik und Denksport	→ entfällt
14.30 Uhr	Info-Vortrag: Qi Gong – Lebensenergie im Fluss Was ist der Hintergrund, weshalb Qi Gong zwar sehr speziell aussieht, jedoch von Menschen aller Altersgruppen leicht zu erlernen ist? Wie wirken sich diese Bewegungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit aus?	→ 1,5 h 4,50 €
18.00 Uhr	Klöppelkurs	→ 2 h 6 €

DONNERSTAG 27. AUGUST

14.00 Uhr	Offener Treff: Seniorencafé „Plauder-Eck“ Man ist nie zu alt, um neue Lieblingsmenschen zu finden. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen die Nachbarschaft pflegen, gute Gespräche führen und gemeinsam lachen, denn Lachen ist die beste Medizin!	→ 1 h 2 €
14.00 Uhr	Kreativgruppe mit Christine Häkeln, stricken oder basteln in gemütlicher Runde	→ 1,5 h 2 € zzgl. Material & Verzehr

FREITAG 28. AUGUST

10.00 Uhr	Senioren gymnastik	→ 1 h 3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen	→ 1 h 12 €

MONTAG 31. AUGUST

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

Ⓐ Anmeldung erbeten

VORSCHAU

AB SEPTEMBER



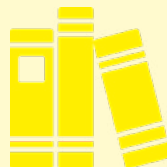
Es geht weiter... Unser Literatur- café mit Anja Haase

kommt aus der Sommerpause
und hält wieder ein spannendes
Buch für Sie bereit.

BLEIBEN SIE BELESEN!

**Nutzen Sie kostenlos unsere
gut sortierte Bibliothek**

→ ca. 1.200 Bücher, auch Hör-
bücher, Musik-
CDs stehen Ihnen
zur Verfügung.
→ während der
Öffnungszeiten



BLEIBEN SIE FIT!

**Nutzen Sie kos-
tenlos 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 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,
Cozine©AdobeStock (Titel),
Phuangphet©AdobeStock (Vorschau)



Zum digitalen
Monatsprogramm

Änderungen im Programm vorbehalten.