

Begegnungszentrum
»Wiesenhäuser«



Januar '25

Monatsprogramm

9. Januar

Reisecafé

„Argentinien –
ein weites Land“

14.00 Uhr



MITTWOCH 1. JANUAR

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in das neue Jahr

DONNERSTAG 2. JANUAR

10.00 Uhr Neujahrsfrühstück mit Kaffee, einem Glas Sekt und Häppchen (A) → 2 h | 10 € inkl. Eintritt

FREITAG 3. JANUAR

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

17.00 Uhr Yoga für Seniorinnen und Senioren → 1,5 h | 12 €

MONTAG 6. JANUAR

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

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

09.00 Uhr **NEU: Seniorenberatung (A)** → 3 h | kostenlos
durch Annegret Hartenfels (Sozialarbeiterin)

Beratungen und Unterstützung für ältere Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige und Menschen, die sich auf das Alter vorbereiten.

16.00 Uhr Ausdrucksmalen mit Juliane Franke (A) → 2 € | 8 €
*keine Vorkenntnisse nötig,
Material vorhanden*

DIENSTAG 7. JANUAR

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 €

MITTWOCH 8. 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 €

(A) Anmeldung erbeten

DONNERSTAG 9. JANUAR

- 14.00 Uhr** **Reisecafé** (A) → 2 h | 2 €
zzgl. Verzehr
„Argentinien – ein weites Land,
Stück für Stück entdeckt“
Vortrag von Birgit Rößler

FREITAG 10. JANUAR

- 10.00 Uhr** Seniorengymnastik → 1 h | 3 €
(Der Kurs ist zurzeit belegt.)
- 17.00 Uhr** Yoga für Seniorinnen und Senioren → 1,5 h | 12 €

MONTAG 13. JANUAR

- 08.30 Uhr** Fitnessgruppe Frauen I → 1 h | 4,50 €
- 09.45 Uhr** Fitnessgruppe Frauen II → 1 h | 4,50 €
- 16.00 Uhr** Ausdrucksmalen mit Juliane Franke (A) → 2 € | 8 €
*keine Vorkenntnisse nötig,
Material vorhanden*

DIENSTAG 14. JANUAR

- 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 €

MITTWOCH 15. 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 16. JANUAR

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

- 14.00 Uhr** **NEU: Spielecafé** (A) → 2 h | 2 €
zzgl. Verzehr
Wir stellen Gesellschaftsspiele für
Ihre Freizeit mit Enkeln, Freunden
oder für unterwegs vor.
Diesmal das freche Kartenspiel
**MOGEL MOTTE. Schummeln –
ausdrücklich erlaubt!**

FREITAG 17. JANUAR

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

17.00 Uhr Yoga für Seniorinnen und Senioren → 1,5 h | 12 €

MONTAG 20. JANUAR

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

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

16.00 Uhr Ausdrucksmalen mit Juliane Franke (A) → 2 € | 8 €
*keine Vorkenntnisse nötig,
Material vorhanden*

DIENSTAG 21. JANUAR

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 €

MITTWOCH 22. 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 23. JANUAR

14.00 Uhr **Infocafé (A)** → 1 h | 2 €
Vortrag von Viktoria Arndt
(Dipl. Psych.) zum Thema
„Schlaflosigkeit/Schlafhygiene“
*Kommen Sie gerne ab 13.45 Uhr zu
Kaffee und Kuchen.*
zzgl. Verzehr

FREITAG 24. JANUAR

10.00 Uhr Seniorenradio: „Filmmusik mit Oskar“ → 1,5 h | 2 €
(Teil 2) zzgl. Verzehr

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

17.00 Uhr Yoga für Seniorinnen und Senioren → 1,5 h | 12 €

(A) Anmeldung erbeten

MONTAG 27. 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 €
Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.
- 16.00 Uhr** Ausdrucksmalen mit Juliane Franke (A) → 2 € | 8 €
*keine Vorkenntnisse nötig,
Material vorhanden*

DIENSTAG 28. JANUAR

- 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 €

MITTWOCH 29. JANUAR

- 08.30 Uhr** Sportgruppe I → 1 h | 4,50 €
- 09.45 Uhr** Sportgruppe II → 1 h | 4,50 €
- x** Sitzgymnastik und Denksport **entfällt**

- 14.00 Uhr** **Infocafé (A)** → 1 h | kostenlos
Veranstaltung der SPD, Ortsverein
Dresden-Striesen zum Thema
„**Digitales im Gesundheitswesen**“
*Kommen Sie gerne ab 13.45 Uhr zu
Kaffee und Kuchen.*
zzgl. Verzehr

- 18.00 Uhr** Klöppelkurs → 2 h | 6 €

DONNERSTAG 30. JANUAR

- 14.00 Uhr** Verkehrsteilnehmerschulung → 1,5 h | 2 €
*Kommen Sie gerne ab 13.45 Uhr zu
Kaffee und Kuchen*
zzgl. Verzehr

FREITAG 31. JANUAR

- 10.00 Uhr** Seniorengymnastik → 1 h | 3 €
(Der Kurs ist zurzeit belegt.)
- 17.00 Uhr** Yoga für Seniorinnen und Senioren → 1,5 h | 12 €

VORSCHAU

04. & 06. FEBRUAR

14.00 Uhr

Konzert des Polzeiorchesters im Plenarsaal Rathaus Dresden

Karten erhalten Sie bei uns.
Gerne begleiten wir Sie zum
Konzert.

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



UNSER HOCHBEET

*Die Kräuter ruhen nun
im Winterschlaf –
sie sammeln Kraft zu
neuem Sprießen.
Ihr Erstertrag die kühnsten
Träume übertraf
dank lieber Pflege und
gelegentlichem Gießen.*



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



**JEDEN
WOCHENTAG**

**11.30 – 13.00 Uhr
Mittagstisch in
Gemeinschaft**

WIR FÜR SIE



**Darja
Müßiggang**

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

Darja Müßiggang (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

Änderungen im Programm vorbehalten.



Zum digitalen
Monatsprogramm

Impressum

ASB Dresden & Kamenz gGmbH

ASB-Regionalverband e.V.

Leutewitzer Ring 84

01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0

asb-dresden-kamenz.de

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH

Birgit Rößler (Titel)

Darja Müßiggang (Vorschau)