

**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) <i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i>	→ 1 h   3 €
16.00 Uhr	Ausdrucksmalen mit Juliane Franke (A) <i>keine Vorkenntnisse nötig, Material vorhanden</i>	→ 2 €   8 €

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

18.00 Uhr	Klöppelkurs	→ 2 h   6 €
-----------	-------------	-------------

## DONNERSTAG 30. JANUAR

14.00 Uhr	Verkehrsteilnehmerschulung <i>Kommen Sie gerne ab 13.45 Uhr zu Kaffee und Kuchen</i>	→ 1,5 h   2 € zzgl. Verzehr
-----------	---	--------------------------------

## FREITAG 31. JANUAR

10.00 Uhr	Senioren-gymnastik <i>(Der Kurs ist zurzeit belegt.)</i>	→ 1 h   3 €
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen und Senioren	→ 1,5 h   12 €

(A) Anmeldung erbeten

# 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!

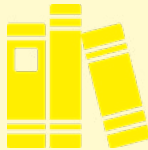
Nutzen Sie kostenlos unsere  
gut sortierte  
Bibliothek

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

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

Fotos: ASB Dresden & Kamenz gGmbH

Birgit Rößler (Titel)

Darja Müßiggang (Vorschau)