

Begegnungszentrum  
»Wiesenhäuser«



# September '24

Monatsprogramm

19. September

**Malen zum  
Entspannen**  
Eine intuitive  
Zeichenmethode

16.00 Uhr



## MONTAG 2. SEPTEMBER

- 08.30 Uhr Fitnessgruppe Frauen I → 1 h | 4,50 €  
09.45 Uhr Fitnessgruppe Frauen II → 1 h | 4,50 €  
12.00 Uhr offene Handysprechstunde (A) → 1 h | 3 €  
*Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.*

## DIENSTAG 3. SEPTEMBER

- 10.00 Uhr Spielevormittag → 2 €  
13.00 Uhr Skatrunde → 5 €  
14.00 Uhr offener Kreativtreff (A) → 1 h | Kosten: je nach Materialaufwand  
*Miteinander Schönes schaffen!*  
14.00 Uhr Zumba® Gold I → 1 h | 5 €  
15.10 Uhr Zumba® Gold II → 1 h | 5 €

## MITTWOCH 4. SEPTEMBER

- 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 5. SEPTEMBER

- 09.30 Uhr **Französisches Frühstück auf unserer Terrasse (A)** → 1 h | 6 €  
(für Eintritt und Verzehr)  
**mit einem Croissant, selbstgemachten Marmeladen und Kaffee**

## FREITAG 6. SEPTEMBER

- 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 9. SEPTEMBER

- 08.30 Uhr Fitnessgruppe Frauen I → 1 h | 4,50 €  
09.45 Uhr Fitnessgruppe Frauen II → 1 h | 4,50 €  
17.30 Uhr PflegeCafé → 1 h | kostenlos  
„Wie geht es weiter, wenn ich aus der Tagespflege nach Hause komme?“  
*Gemeindesaal der Thomaskirche,  
Bodenbacher Str. 21*

## DIENSTAG 10. SEPTEMBER

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 11. SEPTEMBER

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 €

## DONNERSTAG 12. SEPTEMBER

09.00 Uhr	offene Handysprechstunde (A) <i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i>	→ 1 h   3 €
14.00 Uhr	Verkehrsteilnehmerschulung <i>Kommen Sie gerne ab 13.45 Uhr zu Kaffee und Kuchen</i>	→ 1,5 h   2 € zzgl. Verzehr

## FREITAG 13. SEPTEMBER

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 €

### Woche der Demenz in Dresden

Das Programm erhalten Sie bei uns im Begegnungszentrum.

## MONTAG 16. SEPTEMBER

09.00 Uhr	Für Frühaufsteher: Spaziergang mit leichten Fitnessübungen (A) <i>Treffpunkt: Kletterspinne am Großen Garten</i>	→ 45 min   kostenlos
x	Fitnessgruppe Frauen I	entfällt
x	Fitnessgruppe Frauen II	entfällt

(A) Anmeldung erbeten

## DIENSTAG 17. SEPTEMBER

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 18. SEPTEMBER

x	Sportgruppe I	entfällt
x	Sportgruppe II	entfällt
13.30 Uhr	Sitz- und Poesiegymnastik (A) <i>Gymnastik für Leib und Gedächtnis</i>	→ 1 h   2 €

## DONNERSTAG 19. SEPTEMBER

16.00 Uhr	<b>Malen zum Entspannen: (A)</b> <b>Eine intuitive Zeichenmethode zur Entspannung und zur Förderung der Kreativität.</b>  <b>Im Vordergrund steht die Freude am Gestalten. Mustermix und Farbenpracht – meditatives Zeichnen mit Buntstiften. Es entstehen wunderschöne bunte Grafiken.</b>  <i>keine Vorkenntnisse nötig, Material vorhanden.</i>	→ 2 h   5 €
-----------	---	-------------

## FREITAG 20. SEPTEMBER

10.00 Uhr	Senioren-gymnastik <i>(Der Kurs ist zurzeit belegt.)</i>	→ 1 h   3 €
13.30 Uhr	Seniorenradio: "Sprichwörter"	→ 1,5 h   2 € zzgl. Verzehr
17.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen und Senioren	→ 1,5 h   12 €

## MONTAG 23. SEPTEMBER

08.30 Uhr	Fitnessgruppe Frauen I	→ 1 h   4,50 €
09.45 Uhr	Fitnessgruppe Frauen II	→ 1 h   4,50 €
12.00 Uhr	offene Handysprechstunde (A) <i>Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.</i>	→ 1 h   3 €

## DIENSTAG 24. SEPTEMBER

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 25. SEPTEMBER

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

16.30 Uhr	<b>Chorkonzert im Grünen</b>	→ ca. 45 min   kostenlos zzgl. Verzehr
	Der Chor »Friedrich Wolf« Dresden e.V. singt für uns Lieder zur Herbstzeit und wir schenken Wein dazu aus.	

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

## DONNERSTAG 26. SEPTEMBER

14.30 Uhr	Wir grillen wieder und laden Sie herzlich ein. (A)	→ 3 h   2 € zzgl. Verzehr
-----------	--	------------------------------

## FREITAG 27. SEPTEMBER

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

## MONTAG 30. SEPTEMBER

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

09.00– 17.30 Uhr	<b>Herzliche Einladung zur 8. Dresdner Seniorenkonferenz für Verbundenheit und Teilhabe</b>	kostenlos
	<b>„Alt? Arm? Allein? Nicht mit uns!“ (gegen Altersarmut u. Einsamkeit)</b>	
	<i>Rathaus, Fest- und Plenarsaal, Dr.-Külz-Ring 19, 01067 Dresden</i>	

# VORSCHAU

**01. OKTOBER**

13.00 – 17.00 Uhr

## Internationaler Tag der älteren Menschen

Forum: „Für ein Alter, das noch etwas vorhat“.

**24. OKTOBER**

14.00 Uhr

## Modenschau bei Kaffee und Kuchen

Frau Bäs mit ihrem Modemobil stellt die neue Herbst- und Winterkollektion 2024 vor.

**FREITAGS, EIN MAL IM MONAT**

10.00 Uhr, ca. 2 Stunden

## Die Grunaer Wandergruppe „Grüne Wiese“ trifft sich zur Stadtteilwanderung.

Kommen Sie mit! Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum.



**KUNST IN DEN WIESENHÄUSERN**



**Aquarelle von Regine Martin**

Besuchen Sie die Ausstellung gerne zu unseren Öffnungszeiten.

**BLEIBEN SIE FIT!**

Nutzen Sie kostenlos unsere Ergometer in der Bibliothek (während der Öffnungszeiten).



**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

Petra Stelzer (Titel)

Regine Martin (Vorschau)