



400 Angebote locken in Hörsäle, auf Exkursionen und in Werkstätten

Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst wird 25 und legt einen Festmonat ein

Wissensdurst und Neugier nehmen im Alter nicht ab. Im Gegenteil – wie die Erfolgsgeschichte der Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst seit nunmehr 25 Jahren beweist.

Am 7. Oktober 1994 erschien die erste Broschüre mit einem Bildungsangebot, das auf Senioren zugeschnitten war. Die Veranstaltungen fanden zu ansonsten üblichen Arbeitszeiten statt, die Inhalte waren thematisch gebündelt, Möglichkeiten zur Kommunikation geschaffen.

Die Gründer der Akademie – Technische Universität, Hygienemuseum, Staatliche Kunstsammlungen, Stadtmuseum, Landesamt für Archäologie, Musik- und Kunsthochschule – hatten den Nerv der älteren Dresdner getroffen. Gleich im ersten Semester schrieben sich 200 Hörerinnen und Hörer ein. Jahr für Jahr entscheiden sich immer mehr Senioren für das umfangreiche, aktuelle, vielseitige Bildungsangebot. Es umfasst seit Jahren, wie übrigens auch im kommenden Wintersemester, einschließlich der Bürgeruniversität der TU über 400 Veranstaltungen. Fast 700 eingeschriebene Wissbegierige und Neugierige haben die Auswahl aus Themen von Wissenschaft und Wirtschaft, Kunst und Kultur, Politik und Gesellschaft, Gesundheit und Geschichte. Über 30 Partner stellen das Programm der Seniorenakademie und der Bürgeruniversität der TU zusammen.

Von Anfang an geht die Seniorenakademie deutschlandweit einen eigenen erfolgrei-



chen Weg. Während andere Bildungseinrichtungen für Ältere in Universitäten und Hochschulen eingebunden sind, organisiert und verwaltet ein Förderverein die Veranstaltungen der Akademie. Und alle Arbeit geschieht im Ehrenamt. „Die Dresdner Seniorenakademie ist ein Unikat in Deutschland und Europa“, fasst der Vorstandsvorsitzende Dr. Stefan Ritter zusammen.

Darauf ist die Seniorenakademie stolz und feiert ihre „Silberhochzeit“ standesgemäß mit einem hochkarätigen, 44 zusätzliche Veranstaltungen umfassenden Programm. Am Montag, 7. Oktober, eröffnet eine Festveranstaltung mit einem Konzert des Sinfonieorchesters der Hochschule für Musik und dem Auftritt

des Kabarets „Duale Satire Deutschland“ die Festwochen, die bis 6. November andauern. „Das Taktile Internet – Werden Menschen von Maschinen komplett ersetzt?, der Frage geht Prof. Dr. Frank Fitzek, TU Dresden, im Eröffnungsvortrag nach und stellt damit einen Forschungsbestandteil vor, mit dem die TU den Exzellenzstatus erneut erhielt. Im Festveranstaltungskalender stehen außerdem solche hochaktuellen Probleme wie der Ausstieg aus der Atomenergie, der Luftreinhaltung, der modernen Krebsmedizin und Organe aus dem 3D-Drucker. Zu Dresdens Bewerbung als Kulturhauptstadt 2025 wird Annemarie Klepsch, Bürgermeisterin für Kultur und Tourismus, sprechen. Führungen

In der Werkstatt. Senioren besuchen die Firma Fuchs und Girke in Ottendorf-Okrilla, die in der Bau- und Denkmalpflege tätig ist. Foto: Dietmar Held

im Dresdner Schloss, Vorträge zum St. Pauli Friedhof oder zur Dimension der Dresdner Denkmallandschaft stehen ebenso zur Auswahl.

Das gesamte Programm sowie die Modalitäten zur Einschreibung, die das ganze Semester über möglich ist, finden Interessierte im Internet. Für die Veranstaltungen während der Festwochen wird um Anmeldung gebeten:

Telefon (03 51) 4 90 64 70
E-Mail buero-seniorenakademie@dsa-senioren.de
Internet www.tu-dresden.de/senior

Hinweis für Nutzer

Die gedruckte Version des „Veranstaltungskalenders für das reife Semester“ stellt nur eine Auswahl an Veranstaltungen in Dresden vor.

Noch mehr Termine und Ankündigungen finden Sie im Internet unter:

www.dresden.de/pluszeit

Dienstag, 1. Oktober

10–11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

10–11 Uhr + weitere Termine

Selbstverteidigung für Senioren

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

10–11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

10–11 Uhr

Tänze im Sitzen

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Computerkurs für Anfänger

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell und Tusche)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13.30–16 Uhr

Wanderung: Über den Promenadenring zum Herzogin Garten

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Treffpunkt Kaufhaus Karstadt

14–15.30 Uhr

Bildvortrag – Nepal Kultur und Berge

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr + weitere Termine

Rommee

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14.30–15.30 Uhr

Bewegter Bildvortrag

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und

Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

16–17 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach, Sosaer Straße 10,

Dresden-Niedersedlitz, Sporthalle, 89. Grundschule

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

Mittwoch, 2. Oktober

8.45–15 Uhr

Wanderung zum BIO-Hof

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof, Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9–10 Uhr + weitere Termine

Yoga (Sitzen und Stehen)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren

und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

9.29–14 Uhr

Wanderung von Pirna nach Wehlen

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Hauptbahnhof Dresden, S1 bis Pirna

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

9.45–10.45 Uhr + weitere Termine

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10–10.45 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10–11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Anfänger und Ältere

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Tanzschule Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 63 39 53(AB)/(01 60) 97 08 03 43

10 – 11.30 Uhr

Computer-Sprechstunde

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

10 – 11.30 Uhr

Traumkino: Dancing Queens

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

10 – 11.30 Uhr + weitere Termine

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Britt-Marie war hier

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast

St. Petersburger Straße 24 a

10 – 12 Uhr

Schnupperkurs

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni, Nr. 25 Eingang 103 B

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Mal- und Zeichenkurs

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10.45 – 12.30 Uhr + weitere Termine

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum,

Nürnberger Straße 45

11 – 11.45 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

11 – 12 Uhr + weitere Termine

Französisch-Konversation

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

11.15 – 12.45 Uhr + weitere Termine

Seniorentanz – Morgenkurs

Kosten: 80 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A0.01

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

13 – 15 Uhr + weitere Termine

Handarbeit – Stricken für alle

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14 – 15 Uhr

Reisevortrag Borneo

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG, Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33

14 – 15 Uhr

Ganzheitliche Gedächtnisspiele

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren

und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

14 – 15.30 Uhr

Strickgruppe: „Erfahrene Hände stricken für kleine Füße“

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

14 – 16 Uhr

Literaturcafé: „Die Brüder“ von Monika Maron

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14 – 18 Uhr

Tanznachmittag

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Hörgeräte
Jens Stuedler
Meisterbetriebe mit Labor

DRESDEN, Zwinglstr. 32
Tel. 0351 / 25 02 41 41




individuelle Beratung
sehr umfangreiches Angebot
ausreichende Probezeit
Funksysteme zum guten TV Hören
Lichtsignalanlagen
Gehörschutz

Öffnungszeiten
Mo bis Fr 9 - 13 u. 14 - 18 Uhr
Sa 9 - 12 Uhr
www.Hoergeraete-Stuedler.de

**Sicher und geborgen in
den eigenen 4 Wänden!**



Der Johanniter-Hausnotruf
Tel. kostenfrei: 0800 3233800
www.johanniter.de/dresden

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

2025

Raumdecor
LEUE GmbH
Beratung · Verkauf
Verlegung/Montage

- ◆ Parkett/Laminat
- ◆ Teppichböden
- ◆ Designbeläge
- ◆ Gardinen und Zubehör
- ◆ Farben/Tapeten
- ◆ Sonnenschutz innen & außen

Omsewitzer Ring 17 · 01169 Dresden
Telefon 0351 4129436
Warthaer Straße 25 · 01157 Dresden
Telefon 0351 4214092
www.raumdecor-leue.de

14.30 – 15.30 Uhr

Singen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“,
Wiesenstraße 17

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Gemeinsames Singen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22

14.30 – 16.30 Uhr

Runder Tisch der Selbsthilfegruppe Parkinson

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Trachenberger Straße 6

16 – 20.15 Uhr + weitere Termine

Basis-Pflegekurs und Pflegekurs PLUS

Wer/Wo: Volkshochschule, Helbigsdorfer Weg 1, 0.02
Kreativraum

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

17.15 – 18.30 Uhr + weitere Termine

Qigong – fördert das Wohlbefinden

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“,
Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

17.30 Uhr

Patchwork

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum
„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

Donnerstag, 3. Oktober

9 – 14 Uhr

Von Radeberg in die Landschaft der Großen Röder

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein
Radeberg Bahnhof

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 51 42 06

Freitag, 4. Oktober

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

Yoga am Morgen

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

10 – 12 Uhr + weitere Termine

ARTOS – Intensivkurse PC

Kosten: 50 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.
Straße des 17. Juni 25/103 B

bzw. bei Vereinbarung auch bei Ihnen zuhause

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

12.15 – 13.15 Uhr + weitere Termine

Englisch für Anfänger

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und
Angehörige Prohlis

Anmeldung

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum
Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Sonnabend, 5. Oktober

15 – 17 Uhr

Herzliche Einladung in das Malteser Trauercafé

Wer/Wo: Ambulanter Malteser Hospizdienst
Leipziger Straße 33 (2. Etage)

Sonntag, 6. Oktober

9 Uhr

Radwanderung durch das Jahna- und Ketzerbachtal

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands
Ortsgruppe Dresden e. V.

Dresden Hauptbahnhof vor Gleis 10

Anmeldung bis 3. Oktober

Telefon: Gunter Zimmermann (01 62) 4 19 19 08

Montag, 7. Oktober

9 – 12.30 Uhr

Workshop „Was Google alles kann – aber auch weiß“

Kosten: 48 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.
ARTOS-Straße des 17. Juni Nr. 25, Eingang 103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

9.45 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Französisch-Treff

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Senioren-Fitness-Tanz

Kosten: 25 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum
„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 47

10–11 Uhr + weitere Termine

Englisch-Konversation

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10.30–12 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 Laubegaster Ufer 22

11–12 Uhr + weitere Termine

Gymnastik

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

11–12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Fortgeschrittene

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 13 54 71

13–16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag: Rommee

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 71 93 66

13.30–15.30 Uhr

Seniorenbegegnung in Gorbitz: Swing durch den Tag

Wer/Wo: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.,
 Merianplatz 4 (im Sachsenforum, Ebene 2)

14–15 Uhr + weitere Termine

Latinofitness

Kosten: 0,50 Euro
 Wer/Wo: AWO -Seniorenbegegnungsstätte, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr + weitere Termine

Kurzwanderung: Pillnitz – Weinberge

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS,
 Haltestelle „Schillerplatz“ (Linie 63)

14–16 Uhr

Singekreis des IMPULS

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14–16 Uhr + weitere Termine

Schach

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
 Wittenberger Straße 83

14.30–15.30 Uhr + weitere Termine

Name, Stadt, Land mit wechselnden Kategorien

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: AWO -Seniorenbegegnungsstätte, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Dienstag, 8. Oktober

9–12.30 Uhr

Workshop „Was Google alles kann – aber auch weiß“

Kosten: 48 Euro
 Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.
 Straße des 17. Juni Nr. 25, Eingang 103 B
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

9.30–10.45 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
 Wittenberger Straße 83

14–15.30 Uhr

Nana Mouskouri – Einblick in ihr Privatleben

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: ASB Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“
 Wiesenstraße 17

14–15.30 Uhr

Aktuelle und künftige Nahverkehrsprojekte

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: AWO -Seniorenbegegnungsstätte, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr + weitere Termine

Rommee-Nachmittag

Kosten: 1,20 Euro
 Wer/Wo: ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum
 „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

14–16 Uhr + weitere Termine

Rommee

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr

Fröhliche Liederstunde: „Auf, auf zum fröhlichen Jagen“

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
 Wittenberger Straße 83

14–17 Uhr

Altweibersommerfest – auch Herren sind willkommen!

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Individuelle Pflege- und Sozialberatung

Wir beraten Sie trägerneutral, kostenfrei und qualifiziert
 zu Unterstützungsangeboten bei Pflegebedürftigkeit.

Telefon: 0351 3138-555

E-Mail: service@cultus-dresden.de

Für Sie vor Ort:

Freiberger Straße 18, 01067 Dresden

Mo., Mi.: 8–17 Uhr / Di., Do.: 9–18 Uhr

Fr.: 8–16 Uhr

Cultus
 gGmbH
 der Landeshauptstadt
 Dresden

ÖKUMENISCHE SENIOR*ENHILFE
 DRESDEN


Mittwoch, 9. Oktober

8–16 Uhr

Auf den Jacobsweg nach Großhartau und Stolpen

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof, Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

8.59–14 Uhr

Wehlen–Rathewalde–Amselfall

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Hauptbahnhof Dresden, S 1 bis Wehlen

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10–12 Uhr

Traumkino: Traumfabrik

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

10–12.15 Uhr

Traumkino: Gut gegen Nordwind

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

13–16.30 Uhr + weitere Termine

Skat, Rommee und Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Seniorenbegegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

14–15 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Dresdner Straße 3

14–15.30 Uhr

Pieschen-Gespräche

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr

Modellbau: Bauen von Landschaftsmodellen

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Donnerstag, 10. Oktober

9–10 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Tanzschule Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

10–11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnis spielend trainieren

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10–12 Uhr

Seniorenbegegnung in Gorbitz: Buchseite oder Lebensseite

Wer/Wo: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.

Merianplatz 4 (im Sachsenforum, Ebene 2)

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Tanzschule Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

13–15 Uhr

Entspannungsangebot: Klang- und Fantasiereise

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13–16 Uhr + weitere Termine

Skat

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

13–16.30 Uhr + weitere Termine

Workshop „Umgang mit Windows 10“

Kosten: 48 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25 103 B

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

14–15.30 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenstraße 17



WALD IST LEBEN.

Besuchen Sie uns im FriedWald Oberau.

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den FriedWald kennen. Erfahrene FriedWald-Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungsmöglichkeiten.

Aktuelle Termine: 28.09. / 05.10. / 12.10. / je 14 Uhr

Jetzt informieren und anmelden: **Tel. 06155 848-200**
oder **www.friedwald.de/oberau**

14–16 Uhr + weitere Termine

Kunstkurs

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14–17.30 Uhr

Tanz – Körper und Geist beflügeln

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14.30–15.30 Uhr + weitere Termine

Musik macht fröhlich – gemeinsam singen und musizieren

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

16.15–18.15 Uhr + weitere Termine

Holzschnitzkurs

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

17–19.30 Uhr + weitere Termine

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

Freitag, 11. Oktober

14–15 Uhr

Sitzgymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenstraße 17

14–15.30 Uhr

Die unglaubliche Kulturgeschichte des Christentums

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

14–17.30 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

16–18 Uhr + weitere Termine

Klöppelkurs

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

Sonntag, 13. Oktober

7.45 Uhr

Wanderprojekt „Wege zur Elbe“ – Runde um den Hirschstein

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

Dresden Hauptbahnhof vor Gleis 10

Anmeldung bis 12. Oktober

Telefon: (01 73) 3 68 65 86

Montag, 14. Oktober

9–12.30 Uhr + weitere Termine

Workshop „Eine App für unterwegs“

Kosten: 48 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25 103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Querschreiber – Werkstatt kreatives Schreiben

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14–15 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14–15.30 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Am Friedstein“

Dresdner Straße 3

14–16 Uhr

Ländernachmittag

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.

Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

Dienstag, 15. Oktober

9–12 Uhr + weitere Termine

Ruhestand – und nun? Den Übergang gestalten (Workshop).

Wer/Wo: Volkshochschule, Außenstelle Gorbitz

Helbigsdorfer Weg 1

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: www.vhs-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

10–11 Uhr + weitere Termine

Spanischkurs ab Oktober – Interessenten gesucht

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10–11.30 Uhr

Kreativ-Vormittag

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.

Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Computerkurs für Anfänger

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14–15.30 Uhr

Reisevortrag: Als Frau allein mit dem Rad durch Australien

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–15.30 Uhr

Musikcafé: Volkslieder singen mit Klavierbegleitung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14–16 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.

Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14.30–15.30 Uhr

Darmgesundheit – positive Einflüsse von Darmbakterien

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenstraße 17

14.30–15.30 Uhr

Catarina Valente – Kunstbetrachtung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

16–17 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach, Sosaer Straße 10

Dresden-Niedersedlitz, Sporthalle, 89. Grundschule

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) (01 60) 97 08 03 43

Mittwoch, 16. Oktober

8–19 Uhr

Wanderung in die Rosenthaler Berge

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof, Kuppelhalle

Anmeldung bis 5. Oktober

Telefon: (03 51) 28 43 90 91

9.01–15 Uhr

Wanderung zum Keulenberg

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und

aktives Alter, Dresden Hbf. bis Pulsnitz, weiter mit Bus 312 bis

Oberlichtenau

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

9.45–10.45 Uhr + weitere Termine

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10–10.45 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10–11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Anfänger und Ältere

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Tanzschule Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 63 39 53(AB)/(01 60) 97 08 03 43

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

10–12 Uhr

Traumkino: Traumfabrik

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

10–12.15 Uhr

Traumkino: Gut gegen Nordwind

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

11–11.45 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

11–12 Uhr + weitere Termine

Französisch Konversation

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14.30–15.30 Uhr

Spielenachmittag

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenhäuser 17

17.15–18.30 Uhr + weitere Termine

Qigong – fördert das Wohlbefinden

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

Donnerstag, 17. Oktober

9.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Stichelhexen

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung jeweils ein Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

9.30 – 15 Uhr

Wanderung

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis

S-Bahnhof Radebeul-Weintraube

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

14 – 15 Uhr

Sicherheit unterwegs und zu Hause

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

14.30 – 15.30 Uhr

Musikalische Bilderreise nach Skandinavien

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

Freitag, 18. Oktober

10 – 12 Uhr + weitere Termine

ARTOS – Intensivkurse PC

Kosten: 50 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25/103 B

bzw. bei Vereinbarung auch bei Ihnen zuhause

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

14.30 – 15.30 Uhr

Ausstellungseröffnung „Textil und Natur“

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

16 – 18 Uhr + weitere Termine

Klöppelkurs

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Sonnabend, 19. Oktober

9.10 – 14 Uhr

19. Linkselbische Täler tour; 18 km geführt

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein

Talstraße 5, Jugendhaus „Alte Feuerwehr“

Anmeldung bis 16. Oktober

Telefon: (03 51) 2 51 42 06

Montag, 21. Oktober

9 – 12.30 Uhr

Workshop „Apps für jede Gelegenheit“

Kosten: 24 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25/103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Französisch-Treff

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V, Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Senioren-Fitness-Tanz

Kosten: 25 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Dresdner Straße 47

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Englisch-Konversation

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

13 – 16 Uhr + weitere Termine

Rommee

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V, Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

13 – 16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag: Rommee

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

13 – 16.30 Uhr

Workshop: „CEWE Fotobuchgestaltung für Einsteiger“

Kosten: 24 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25/103 B

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

13.30 – 15.30 Uhr

Töpfern

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 15 Uhr + weitere Termine

Latinofitness

Kosten: 0,50 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 15.30 Uhr

SingKreis – gemeinsames Singen macht glücklich

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Dresdner Straße 3

14 – 16 Uhr

Kurzwanderung: Pieschen-Übigau-Schloss

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Haltestelle: „Elbcenter“ (Linien 4, 9, 13)

15 – 16 Uhr + weitere Termine

Yoga für Senioren am oder auf dem Stuhl

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

15–17 Uhr

Fotozirkel: Workshop Stilleben

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22**Dienstag, 22. Oktober**

9.30–10.45 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
Wittenberger Straße 83

17–19 Uhr

Vortrag „Reise in die Danakil-Senke“Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
Klubraum des DWBV, Blumenstraße 80**Mittwoch, 23. Oktober**

8.29–15 Uhr

Wanderung von Pirna nach Pirna–RottwerndorfWer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand
und aktives Alter, Hauptbahnhof, S 1 bis Pirna
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

8.45–16 Uhr

Wanderung zum Lips Tulian Felsen

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm
Hauptbahnhof, Kuppelhalle
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 28 84 39 91

9–10.30 Uhr

Der perfekte Start in den Tag – Herbstfrühstück

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22
Anmeldung bis 21. Oktober
Telefon: (03 51) 5 01 05 25/heyne@volkssoli-dresden.de

10–12 Uhr

Traumkino: Downtown Abbey

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast
St. Petersburger Straße 24 a

10–12 Uhr

Traumkino: Fisherman's Friend

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast
St. Petersburger Straße 24 a

10.45–12.30 Uhr + weitere Termine

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

14–15.30 Uhr

Vor-Lese-Café

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
Trachenberger Straße 6
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de**Donnerstag, 24. Oktober**

9–10 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Tanzschule Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

10–11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum
„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Tanzschule Herrmann-Nebl
Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

12.45–13.30 Uhr

Drei liebe Therapiehundee zum Streicheln

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren
und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

14–16 Uhr

Kreativzirkel

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren
und Angehörige Prohlis

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

16.15–18.15 Uhr + weitere Termine

Holzsnitzkurs

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
Wittenberger Straße 83**Freitag, 25. Oktober**

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren
und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

12.15–13.15 Uhr + weitere Termine

Englisch für Anfänger

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren
und Angehörige Prohlis

einmalige Anmeldung

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

14–16 Uhr

Bildvortrag: „Stadtbummeln durch Amsterdam“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
Wittenberger Straße 83

14.30 – 15.30 Uhr

Beschwingter Operettennachmittag

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/ mail18@awo-in.sachsen.de

Montag, 28. Oktober

13 – 16 Uhr + weitere Termine

Romme

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

13.30 – 16 Uhr

Feier des Monats mit musikalischem Programm

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Dresdner Straße 3

14.30 – 15.30 Uhr

Erzählcafé: „Die tollkühne Fliegerin Melli Beese“

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Dienstag, 29. Oktober

8.30 – 16 Uhr

Wanderung zur Wachbergbaute

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof, Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 11 Uhr

Singekreis

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell und Tusche)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14 – 15.30 Uhr

Reisevortrag: Mexico

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14.30 – 15.30 Uhr

Vortrag „Wie die Nudel zur Nudel wird“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

Mittwoch, 30. Oktober

9 – 10 Uhr + weitere Termine

Yoga (Sitzen und Stehen)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

9.14 – 14.45 Uhr

Wanderung durch die Burggrafenheide

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand

und aktives Alter, Hauptbahnhof mit RE 50 bis Niederau

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

14.30 – 15.30 Uhr

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

Redaktionsschluss: 11. September 2019

Impressum**Dresdner plusZeit**

Mitteilungsblatt der Landeshauptstadt Dresden

www.dresden.de/pluszeit

Herausgeberin: Landeshauptstadt Dresden

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

Dr.-Külz-Ring 19

Postfach 12 00 20

01001 Dresden

Telefon: (03 51) 4 88 23 90

Telefax: (03 51) 4 88 22 38

E-Mail: presse@dresden.de

www.dresden.de

facebook.com/stadt.dresden

Redaktion:

Kai Schulz (verantwortlich)

Sylvia Siebert, Grit Hammer, Jürgen Eckoldt,

Barbara Münch, Heribert Pallas

Verlag, Anzeigen, Verlagsbeilagen, Satz

scharfe media GmbH

Tharandter Straße 31-33, 01159 Dresden

Telefon (03 51) 42 44 70 10, Telefax (03 51) 42 44 70 60

E-Mail info@scharfe-media.de

Web www.scharfe-media.de

Verlagssonderveröffentlichung

Telefon (03 51) 42 44 70 10, Telefax (03 51) 42 44 70 60

Druck

Schenkelberg Druck Weimar GmbH

Vertrieb

Elbtal Logistik GmbH, Dresden

Bezugsbedingungen

Der Seniorenkalender erscheint monatlich, jeweils in der letzten Ausgabe des Monats im Amtsblatt. Er liegt kostenlos mit dem Amtsblatt in den Rathäusern, Ortsämtern und Verwaltungsstellen der Stadt, in den Filialen der Ostsächsischen Sparkasse Dresden sowie in weiteren Dresdner Bürohäusern und Einrichtungen aus.

Jahresabonnement für das Amtsblatt über Postversand: 63,35 EUR inklusive Mehrwertsteuer, Versand und Porto.

Die Aufnahme eines Abonnements ist wöchentlich möglich bei anteiligem Abonnementpreis. Kündigungen müssen bis zum 15. November des Jahres bei scharfe media GmbH nach einem Mindestbezug von einem Jahr schriftlich eingegangen sein.

Mehr Sicherheit zuhause mit dem Malteser Hausnotruf

„Was mache ich, wenn mir zu Hause etwas zustößt und niemand da ist, um mir zu helfen?“ Eine Frage, die sich ältere und beeinträchtigte Menschen oft mit großer Sorge stellen.

Robert Golz, Hausnotrufverantwortlicher für Sachsen der Malteser, weist deshalb auf den Hausnotruf hin.

Der Hausnotruf bietet Hilfe rund um die Uhr. In einer Notlage genügt ein Knopfdruck und die Verbindung zur Hausnotrufzentrale wird automatisch hergestellt. Dort sind Tag und Nacht erfahrene Mitarbeiter im Einsatz, die die Notrufe entgegennehmen und sofort die notwendigen Hilfsmaßnahmen einleiten.

Jeder Kunde bekommt ein Hausnotrufgerät und einen wasserdichten Hilfefknopf in Form einer Halskette oder eines Armbandes. „Vielleicht kein Schmuckstück“, findet Robert Golz, „doch der Hilfefknopf schenkt die Gewissheit, sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Das ist für viele ganz, ganz wichtig!“ Robert Golz hofft, dass ältere Menschen die technischen Hilfsmöglichkeiten im Alltag nutzen und sich informieren.

Aber nicht nur im Falle eines Unfalls kann der Hausnotruf das Extra an Sicherheit bieten. Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen können sich



darüber zusätzlich absichern. Wer beispielsweise unter Asthma, Diabetes mellitus, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Osteoporose leidet, kann mit Unterstützung des Hausnotrufs weiterhin unabhängig in den eigenen vier Wänden wohnen und sich trotzdem bei medizinischen Notfällen sicher fühlen.

Wer gerade aus dem Krankenhaus entlassen wurde, aber vielleicht noch nicht einhundertprozentig fit ist, kann mit dem Hausnotruf auch kurzfristig Hilfe und Sicherheit bekommen. „Leider kennen viele Menschen den Hausnotruf gar nicht“,



Robert Golz

bedauert Golz. „Das ist schade, denn für viele Situationen ist der Hausnotruf genau die richtige Unterstützung. Oft kann man sich dadurch das Leben leichter und gleichzeitig sicherer machen.“