



Ernährung im Alter: Abwechslungsreich und genussvoll

Amt für Gesundheit und Prävention rät: Fünf Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt essen

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung spielt im Alter eine wesentliche Rolle. In dieser Lebensphase sinkt der Energiebedarf durch die Reduzierung der Muskelmasse, während der Vitamin- und Mineralstoffbedarf gleich bleibt. Daher sollten Seniorinnen und Senioren auf Folgendes Wert legen:

Ausreichend Trinken ist ein erster wichtiger Punkt, der sich auf das allgemeine Wohlbefinden, die Verdauung sowie Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit auswirkt. Die Aufnahme von 1,5 Liter Flüssigkeit, zum Beispiel von ungezuckerten Kräuter- oder Früchtetees, Leitungswasser oder kalziumreichem Mineralwasser ist empfohlen. Um das Trinken nicht zu vergessen, kann man am Morgen einen Krug oder eine Kanne bereitstellen. Durch die Zugabe von Zitronen- oder Gurkenscheiben, Lavendel oder Minze wird dem Wasser ein erfrischender Kick gegeben.

Die Aufnahme von Eiweiß ist außerdem wichtig. Hochwertiges Eiweiß ist in tierischen Produkten wie Milch, Milchprodukten, Fleisch, Eiern und Fisch enthalten. Genauso sind Hülsenfrüchte und Pilze eine hochwertige Eiweißquelle. In Kombination mit anderen pflanzlichen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Vollkorngetreide, Nüssen oder Samen kann der Körper das Eiweiß besser aufnehmen. Gerichte wie Linseneintopf mit Kartoffeln oder Kartoffeln und Quark liefern eine optimale Kombination.

Des Weiteren ist die Kalziumzufuhr für die Knochengesundheit im Alter ein wichtiger Aspekt. Lebensmittel wie fettarme Milch- und Milchprodukte, Mineralwasser und kalziumreiches Gemüse wie Brokkoli sind wertvolle Lieferanten.

Vitamin D stärkt Knochen und Muskeln sowie das Immunsystem. Deshalb ist die Zufuhr von großer Bedeutung. Dies kann durch Lebensmittel wie Fisch und Pilze geschehen. Der größte Teil wird allerdings durch direkte Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet.



Kommen ältere Menschen durch körperliche Einschränkungen selten ans Tageslicht, sollte die Einnahme von Vitamin D mit dem Arzt besprochen werden.

Frisches Obst und Gemüse liefert viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Fünf Portionen, vorzugsweise saisonales und regionales Obst und Gemüse, sollten über den Tag verteilt verzehrt werden. Eine Portion entspricht einer Hand voll.

Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Reis und Teigwaren sollten in der Vollkornvariante bevorzugt auf dem Speiseplan stehen. Wichtig ist beim Verzehr von Vollkornprodukten, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Durch Einweichen von Getreide und Getreideflocken wird eine bessere Bekömmlichkeit erreicht.

Zu den gesunden Fetten gehören hochwertige Öle wie Raps- und Olivenöl, von denen täglich zwei bis drei Esslöffel verzehrt werden sollten. Eine Handvoll Nüsse oder Samen täglich sind der Gesundheit ebenso dienlich.

Ein Hinweis noch zu Fertiggerichten: Diese können zwischen-

Gesund essen. Salate und Obst sind wichtige Vitaminquellen.

Foto: rh2010_Adobe stock.com

durch mit auf dem Speiseplan stehen, sollten allerdings nicht zu häufig verzehrt werden. Sie enthalten meist nicht genügend Eiweiß, und es fehlt an Gemüse und somit an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Folgen können Mangelerscheinungen sein. Aufwerten ist hier die Devise: Ein Salat oder rohes Gemüse dazu bringt mehr Vitamine und Mineralstoffe. Als Dessert empfiehlt sich ein Naturjoghurt mit frischem Obst oder ein Obstsalat.

Eine weitere wichtige Empfehlung ist, das Essen gemeinsam mit anderen zu genießen. Es gilt, die Sinne zu trainieren, um dem Geschmacks- und Geruchsverlust im Alter und somit der Appetitlosigkeit entgegenzuwirken. Auch ein schön gedeckter Tisch trägt zum bewussten Essen und zur Lebensfreude bei.

[www.dresden.de/
gesundheit](http://www.dresden.de/gesundheit)

Seniorenakademie: Bildung im Jubiläumsjahr

Mit dem Sommersemester ist die Dresdner Seniorenakademie, Lingnerplatz 1, in das Jahr ihres 30-jährigen Bestehens gestartet. Insgesamt können Hörerinnen und Hörer in diesem Halbjahr aus rund 350 Veranstaltungen mit Themen aus Wissenschaft, Wirtschaft, Kunst, Kultur, Medizin und Recht wählen. Dazu kommen Vorlesungen zu gesellschaftlich bedeutsamen Fragen wie zum Stand der Digitalisierung an sächsischen Schulen oder über die Konjunktur in Deutschland. Dem großen Interesse an Geschichte tragen zahlreiche Vorträge wie „Sachsen im Zeitalter August des Starken“ Rechnung. Erkenntnisse vor Ort vermitteln beispielsweise eine Waldwanderung durch die Dresdner Heide oder die Besichtigung der Uhrenmanufaktur Lang & Heyne.

Breiten Raum nimmt die digitale Bildung ein. So machen sich Seniorinnen und Senioren bei Vorträgen und in kleinen Gruppen mit Smartphone, Tablet und Co. vertraut. Eine Digitalsprechstunde hilft, Fragen zu klären. Was steckt hinter dem Begriff Künstliche Intelligenz und wie können ältere Menschen davon profitieren? Das Bildungsprogramm ermöglicht, in die Welt der Sprachmodelle wie ChatGPT einzudringen. Eberhardt Travel, Partner der Seniorenakademie, geht auf Jubiläumstour und führt nach Schwarzkollm zur „Krabat Saga 2024“.

Die Einschreibung fürs laufende Semester ist jederzeit im Internet und im Büro der Seniorenakademie, Lingnerplatz 1, möglich.

Über ihr Bildungsangebot informiert die Seniorenakademie auch zur „Langen Nacht der Museen“ im Deutschen Hygiene-Museum. Am Sonnabend, 8. Juni, ab 18 Uhr, präsentieren sich die Interessengruppen, in denen Seniorinnen und Senioren kreativ tätig sind. So zeigen die Hobbymaler eine Kunstinstallation „Senioren im All – Lost in Space?“. Wohin in diesem Semester die Bildungsreisen gehen, auch darüber können sich Besucherinnen und Besucher informieren.

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.

Weitere Termine und Ankündigungen finden Sie im Internet unter:

www.dresden.de/pluszeit

Mittwoch, 1. Mai

9.45–10.45 Uhr + weitere Termine

Französischkurs für Anfänger

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71
E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

Donnerstag, 2. Mai

10–11 Uhr + weitere Termine

Senioren-gymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71
E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking –**Bewegung an der frischen Luft**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Treffpunkt und Strecke werden individuell vereinbart

Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

13.30–15 Uhr

Treff Jung und Alt –**Bewegung im Freien**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 30. April

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

13.30 Uhr + weitere Termine

Rommé und Skat

Kosten: ein Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

14–16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag und Schach

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Treffpunkt Prager Zeile“, St. Petersburger Straße 32

14–15 Uhr

Treff Seniorenradio

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

Freitag, 3. Mai

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele mit Ute Fahnauer

Kosten: ein Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

Sonnabend, 4. Mai

11–15 Uhr

Kleider- und Trödelmarkt für Alt & Jung

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr

Ü60-Treff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 2. Mai

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

14 Uhr

Frühlingsfest im Palitzschhof

Kosten: 7,50 Euro

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

Anmeldung bis 26. April

Telefon (03 51) 3 23 05 60

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

Montag, 6. Mai

9.45–10.45 Uhr + weitere Termine

Fitnessgruppe Frauen II

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Groschenhefte-Basar

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Rommétreff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Gemeinsam Lachen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Pillnitzer Landstraße 12

14–17 Uhr

Kurzwanderung: Omsewitz-Zschonergrund (ca. 4 Kilometer)

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6, Treffpunkt: Haltestelle „Elbepark“

14–16 Uhr + weitere Termine

Seniorencafé mit Gesang und Musik

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Treffpunkt Prager Zeile“, St. Petersburger Straße 32

14.30–16 Uhr

Ideenspaziergang

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Schillerplatz 9

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

15–16 Uhr

Lesecafé mit Frau M. Noack vom Lesedienst der Städtischen Bibliotheken**Dresden**

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

19.30–21 Uhr + weitere Termine

Lebensfreude – Tanz dich gesund!

Kosten: 29 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

Dienstag, 7. Mai

14–16 Uhr

Kreatives Gestalten –**Ausdrucksmalerei**

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

14–15 Uhr

Steuern und Rente (Finanzamt Dresden)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum Johann, Striesener Straße 39

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23

E-Mail: johann@drk-dresden.de

15–17 Uhr

Impulse für den (Un)Ruhestand

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Bodenbacher Straße 100 c

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

Gut informiert?

www.dresden.de/wegweiser

15–17 Uhr

Freizeitdating für Menschen zwischen 60 und 70 Jahren

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10
Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23
E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

15.10–16.10 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold 2

Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39
E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

19.30–21.30 Uhr

Tobias Lehmkuhl – „Der doppelte Erich“

Kosten: 9 Euro
Wer/Wo: Zentralbibliothek im Kulturpalast, Schloßstraße 2 (Eingang Wilsdruffer Straße)

Mittwoch, 8. Mai

9–12.15 Uhr

Digitaler Alleskönner: das Smartphone – Grundanwendungen

Kosten: 43 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00
E-Mail: post@vhs-dresden.de

9–15 Uhr

Wandern in der Dresdner Heide (10 bis 12 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Kosten: 3,50 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52
Anmeldung bis 7. Mai
Telefon (03 51) 2 13 97 09
E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

9–10.30 Uhr

Gesundes Frühstück im Wonnemonat Mai

Kosten: 6,50
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
Anmeldung bis 6. Mai
Telefon (03 51) 5 01 05 25
E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

9–10.30 Uhr + weitere Termine

Begegnungsfrühstück

Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6
Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 04 25
E-Mail: trachenberge@volkssoli-dresden.de

9.30–11 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52
Anmeldung bis 6. Mai
Telefon (03 51) 2 13 97 09
E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

11.15–12.45 Uhr + weitere Termine

Seniorentanz – Morgenkurs

Kosten: 35 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00
E-Mail: post@vhs-dresden.de

13–15 Uhr + weitere Termine

Kreativ(T)räume – für den UnRUHEstand

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

14.15–16 Uhr

Stadtrundgang:

Besuch der Feuerwache 5

Kosten: ein Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Strehleener Straße 23, Treffpunkt: Kasse Schauspielhaus, Theaterstraße 2
Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76
E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

Donnerstag, 9. Mai

11–13.30 Uhr

Tiere in unserem Leben

Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Burgker Straße 118
Treffpunkt: vor der Wohnanlage Freital-Burgk Schule
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: ava@roter-baum.de

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele – Name, Stadt, Land

Kosten: ein Euro
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

14 Uhr + weitere Termine

Musik macht froh – mit Hans Joachim Lahmann

Kosten: 2,50 Euro
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de



gourmetta
FOOD COMPANY

Essen auf Rädern

sicher . sozial . seniorengerecht



Mobiler Menüservice aus Ihrer Region

Wir liefern Ihnen ausgewogene und täglich frisch zubereitete Menüs für Senioren bequem bis an Ihre Tür.

schon ab
5,55 €

Bestellen Sie jetzt! **0351 - 312 71 17**

Wir beraten Sie gern. www.gourmetta.de

- ✓ täglich frisch gekocht
- ✓ ofenheiß geliefert
- ✓ keine Vertragsbindung
- ✓ kostenlose Lieferung

17-18.30 Uhr + weitere Termine

Yoga

Kosten: 10 Euro
 Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
 Anmeldung über Kursleiterin Anett Juhrs
 Telefon (01 72) 3 51 76 00
 E-Mail: anett.juhrs@icloud.com

Montag, 13. Mai

8.30-9.30 Uhr

Fitnessgruppe Frauen I

Kosten: 4,50 Euro
 Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
 Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39
 E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

10-12 Uhr + weitere Termine

Digitalcafé

Wer/Wo: In Gruna Leben e. V., Winterbergstraße 31 c
 Bitte den Anrufbeantworter benutzen
 Telefon (03 51) 26 55 20 62
 E-Mail: digitalcafe@dresden-gruna.de

10-12.30 Uhr + weitere Termine

Schreibwerkstatt - Techniken des kreativen Schreibens

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10-15.30 Uhr

Wanderung - gemeinsam in die Rente: Durch das Reich der Blütenkönigin von Borthen (16 Kilometer, Schwierigkeit: schwer)

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Haltestelle Luga, Buslinie 65
 Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84
 E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

10.30-11.30 Uhr + weitere Termine

Gemeinsam Lachen

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Pillnitzer Landstraße 12

11-12 Uhr + weitere Termine

Wellness-Sport

Kosten: 7 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

12.30 Uhr + weitere Termine

Englisch-Konversation mit Irina Cojocar

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
 E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

14-15 Uhr + weitere Termine

Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6

14-15.30 Uhr + weitere Termine

Yoga für Senioren

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71
 E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

14-15 Uhr

Rede-Café

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

16-18 Uhr + weitere Termine

Ausdrucksmalen mit Juliane Franke

Kosten: 8 Euro
 Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
 Anmeldung: Telefon (01 52 0) 1 96 99 94
 E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

16.30 Uhr + weitere Termine

QiGong I

Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
 E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

17.45 Uhr + weitere Termine

QiGong II

Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
 E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

18-19 Uhr

Entspannungstechniken und Meditation für Anfänger

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45
 Anmeldung: Telefon (03 51) 4 71 93 66
 E-Mail: nuernbergerei@volkssoli-dresden.de

Dienstag, 14. Mai

9.30-12 Uhr

Gemeinsames Kochen

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Treffpunkt Prager Zeile“, St. Petersburger Straße 32

10-11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

10-12 Uhr + weitere Termine

Frühstückstreff Pieschen - gemeinsam in die Rente

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10
 Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23
 E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

10.30-11.30 Uhr + weitere Termine

Gymnastik Gruppe II

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6

14-16 Uhr + weitere Termine

Bingonachmittag und Schachspielen

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Treffpunkt Prager Zeile“, St. Petersburger Straße 32

14 Uhr

„Vom Anfang des Lebens zum Ende - von der Hebamme zur Bestatterin“

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
 E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

14-15 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold I

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
 Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39
 E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

Fetscherplatz 3 | 01307 Dresden
Lockwitzer Str. 15 | 01219 Dresden
E.-Thälmann-Str. 13 | 01809 Heidenau
Goethestr. 1 | 01896 Pulsnitz

HÖRGERÄTEZENTRUM 

www.hörakustik-fritsche.de

Ihr Fachmann für Hörakustik in Dresden, Heidenau und Pulsnitz!

- Regional
- Unabhängig
- Persönlich

- Unverbindliches Probetragen neuester Hörsysteme aller Hersteller
- Kostenloser Hörtest
- Beratung für Gehörschutz
- Partner aller Krankenkassen
- Experte für Kinderversorgung (Pädakustik)
- Wir kommen zu Ihnen, wenn Sie nicht mehr zu uns kommen können
- Pflege, Wartung und Service bereits vorhandener Hörsysteme

Anne Katy & Robby Fritsche 

16–17.30 Uhr

Offener Treff: nicht mehr alleine

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG,
Bodenbacher Straße 100 c

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

17–19 Uhr

Gesprächsgruppe Pflegende Angehörige

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungs-
zentrum BÜLOWH, Pillnitzer Land-
straße 12

17–18.30 Uhr

Vererben oder verschenken: Geben mit warmer oder mit kalter Hand?

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

Mittwoch, 15. Mai

8–15 Uhr + weitere Termine

Individuelle Handysprechstunde

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr

**Informationsveranstaltung
zum Entlastungsbetrag**

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte
Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 14. Mai

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

10.15 Uhr

**Wanderung vom Seifersdorfer Tal zum
Schloss und Park Hermsdorf nach
Weixdorf (Schwierigkeit: mittel)**

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Begegnung und Beratung für
Senioren und Angehörige Prohlis,
Prohliser Allee 31, Treffpunkt: Haltestelle
Silberdiele in Liegau-Augustusbad, Bus-
linie 78

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

14 Uhr + weitere Termine

**Englisch-Konversation
mit Barbara Conradi**

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

14–16 Uhr

**Stadtteilspaziergang Cotta vorrangig
für Menschen im Übergang in die Rente**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG,
Hebbelstraße 35 B

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@
roter-baum.de

14–15 Uhr

Singenachmittag

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte
„fidelio“, Papstdorfer Straße 25

14–16 Uhr + weitere Termine

Gemeinsam kreativ

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS,
Bürgerstraße 6

16–18 Uhr

**Spielenachmittag –
spielerisch in den Ruhestand**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG,
Bodenbacher Straße 100 c

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

17–19 Uhr

**Vortrag: Wo das Tal zu Ende ist –
Wandern um Saalbach-Hinterglemm**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.,
Blumenstraße 80

Anmeldung bei Anne Wolf

Telefon (01 73) 3 87 34 53

E-Mail: wolann@aol.com

Donnerstag, 16. Mai

9.30–11.30 Uhr

**Brunnenrundgang in der Inneren Neu-
stadt (3 Kilometer, Schwierigkeit: leicht)**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.,
Treffpunkt: Albertplatz, Artesischer
Brunnen, Bautzner Straße 1

Anmeldung bis 15. Mai bei Irene Jannasch

Telefon (01 62) 7 98 94 14

E-Mail: dresden@naturfreunde.de

10–11 Uhr + weitere Termine

**Mußestunde – für Menschen
mit Demenzerkrankungen**

Wer/Wo: AWO KBS GerDA Dresden

Prohlis, Herzberger Straße 2

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 15

E-Mail: kathrin.boyce@awo-in-sachsen.de

10–12 Uhr

Stadtteilspaziergang Südvorstadt

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-
zentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger
Straße 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 71 93 66

E-Mail: nuernbergerei@

volkssoli-dresden.de

15–17 Uhr

**Seniorenachmittag
Plaudern & Spielen**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.,
Schwepnitzstraße 1

Anmeldung bei Karl-Heinz Mattner

Telefon (03 51) 4 42 25 60

E-Mail: dresden@naturfreunde.de

Freitag, 17. Mai

9–12 Uhr

**Wandern leicht: Wachwitzgrund
(2 bis 4 Kilometer)**

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte
Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 16. Mai

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@

volkssoli-dresden.de

10–12 Uhr

**Digital-Vortrag: Gute Nachrichten-
angebote auf dem Smartphone**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

14–15 Uhr

Erzählcafé –

Der gesellige Wochenausklang

Kosten: 3,50 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

Ihr Immobilienberater für
Dresden, Radebeul und Weinböhla.

ddimmo24

persönlich – kompetent – zuverlässig

Immobilie
kostenfrei
bewerten
lassen

Büro Dresden

Dresdner Straße 8

01156 Dresden

☎ 0351 – 45 258 810

✉ info@ddimmo24.de

Büro Weinböhla

Kirchplatz 6

01689 Weinböhla

☎ 035243 – 47 30 80

🏠 www.ddimmo24.de



Montag, 20. Mai

8.45–10.15 Uhr + weitere Termine

Englisch I

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

Dienstag, 21. Mai

10–11 Uhr + weitere Termine

Smartphone-Sprechstunde

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

14–15 Uhr

Sicherheit im Internet

Kosten: 2, 50 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum Johann, Sriesener Straße 39

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23

E-Mail: johann@drk-dresden.de

14–16 Uhr

Musikalischer Nachmittag mit Vera und Lutz

Kosten: 7 Euro

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

Anmeldung bis 16. Mai

Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

14–17 Uhr

Frühlingsausflug: Dresdner Bergbahnen mit Martina

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Körnerplatz, vor der Standseilbahn

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

Offene Ohren für Senioren

Seniorentelefon: (03 51) 4 88 48 00

14 Uhr

Kreativzirkel mit Christel Hörder – Wir gestalten Karten für die AWO

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

Mittwoch, 22. Mai

8.30–9.30 Uhr

Sportgruppe I

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

9.45–10.45 Uhr + weitere Termine

Französischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

9.45–10.45 Uhr

Sportgruppe II

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

13–16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag mit Skat und Rommé

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

13.30–15 Uhr

Reisen Sie mit uns via Film ans Rote Meer

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr

Musikalischer Nachmittag

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis 16. Mai

Telefon (03 51) 2 50 21 60

E-Mail: fidelio@volkssoli-dresden.de

14–15 Uhr

Plauder- und Spieletreff

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 04 25

E-Mail: trachenberge@volkssoli-dresden.de

16–19 Uhr + weitere Termine

Grundschulung zum Krankheitsbild Demenz

Wer/Wo: Kompetenzaufgaben Demenz, Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 16 60 47

E-Mail: demenz@dpbv-online.de

9.30 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik Gruppe I

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Rhythmische Gymnastik

Kosten: 4 Euro

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Mein Leben mit Gedächtnisproblemen

Wer/Wo: Kompetenzaufgaben Demenz, Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 16 60 47

E-Mail: demenz@dpbv-online.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Künstlerisches Malen

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6

10–11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

11–12 Uhr

Sitzgymnastik

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

Unsere Tagespflege

im Wohnpark Elsa Fenske
Freiberger Straße 18
01067 Dresden

Cultus

Beratungs-Telefon: 0351 3138-555
www.cultus-dresden.de

Gemeinsam statt einsam

14–15.30 Uhr

ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

14–16 Uhr

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Bautzner Landstraße 17 a

14–16 Uhr

Sucht im Alter – Für mich (k)ein Thema?

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

„fidelio“, Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis 21. Mai

Telefon (03 51) 2 50 21 60

E-Mail: fidelio@volkssoli-dresden.de

16.15–18.15 Uhr + weitere Termine

Holzschnitzen

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83

Freitag, 24. Mai

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Englishtreff

Kosten: 2 Euro

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

9.30–11 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 21. Mai

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Yoga auf dem Stuhl

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS,

Bürgerstraße 6

10–12 Uhr + weitere Termine

Doppelkopf

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

14–15.30 Uhr

Bildvortrag: „Bilder aus Rajasthan/Indien – Ein Märchen aus 1001 Nacht“

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83

16–17.30 Uhr

Lese-Ecke: „Einfach zauberhaft!“ – Märchen aus aller Welt

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.,

Schwepnitzter Straße 1

Anmeldung bei Monika Hollasky

Telefon (03 51) 8 03 94 62

E-Mail: rum.hollasky@gmx.de

19–20.50 Uhr

Operettenabend: „Liebesgrüße an Lehár“ zum 150. Geburtstag von Franz Lehár

Kosten: 15 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

Sonnabend, 25. Mai

9–17 Uhr

Zertifizierter Nachbarschaftshelferkurs

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis 21. Mai

Telefon (03 51) 2 68 89 88

E-Mail: sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

10–15 Uhr

Themenwanderung zum Berufsausstieg – durch den Zschonergrund (8 Kilometer, Schwierigkeit: mittel)

Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den

Übergang in den Ruhestand (KÜR), Treff-

punkt: Haltestelle Pennrich, Gleisschleife

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 12

E-Mail: kuer@awo-in-sachsen.de

11–14 Uhr

Kaffeepausch und Backen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger

Straße 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 71 93 66

E-Mail: nuernbergerei@volkssoli-dresden.de

Sonntag, 26. Mai

7.40–18 Uhr

Wanderung zur Talsperre Lichtenberg (ca. 15 Kilometer, Schwierigkeit: anspruchsvoll)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.,

Treffpunkt: Dresden Hauptbahnhof,

Anzeigetafel

Anmeldung bis 24. Mai bei Wanderleitern

Stefan und Elfrun Thomas

Telefon (01 70) 7 07 02 64

E-Mail: elfrun.thomas@gmx.de

Montag, 27. Mai

8.20–17 Uhr

Ausflug nach Görlitz mit Doris

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG,

Schlesischer Platz 1, Treffpunkt: Presse-

shop im Bahnhof Neustadt

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

8.30–18 Uhr

Sprechstunde zu Computer, Internet, E-Mail und Smartphone

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88

E-Mail: sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

9–12.30 Uhr

Chaos adé – endlich Ordnung im PC

Kosten: 32 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,

Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

11–12 Uhr + weitere Termine

Wellness-Sport

Kosten: 7 Euro

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

13–15.45 Uhr + weitere Termine

Rommé-Nachmittag

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger

Straße 6

14–16 Uhr + weitere Termine

Singekreis

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS,

Bürgerstraße 6

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Yoga für Senioren

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

14–15 Uhr + weitere Termine

Schulungsreihe: „Mein Leben mit Gedächtnisproblemen“ durch den Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e. V.

Wer/Wo: AWO KBS GerDA Dresden

Prohlis, Herzberger Straße 2

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 15

E-Mail: mail17@awo-in-sachsen.de

14–16 Uhr

Seniorencafé mit Gesang und Musik

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

„Treffpunkt Prager Zeile“, St. Petersburger

Straße 32

14–15 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6



Johanniter-Fahrdienst

Immer sicher ans Ziel

T. 0800 1144774 (gebührenfrei)

www.johanniter.de/dresden

**JOHANNITER**

16–18 Uhr
Ausdrucksmalen mit Juliane Franke
 Kosten: 8 Euro
 Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
 Anmeldung: Telefon (01 52 0) 1 96 99 94
 E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

Dienstag, 28. Mai

9.30–11 Uhr
Ideen- und Begegnungsfrühstück
 Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25
 Anmeldung bis 23. Mai
 Telefon (03 51) 2 50 21 60
 E-Mail: fidelio@volkssoli-dresden.de

14–15.30 Uhr
Gedächtnistraining/-spiele
 Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

9–10.30 Uhr + weitere Termine
Begegnungsfrühstück
 Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

9.15–10.15 Uhr + weitere Termine
Yoga-Kurs I
 Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
 E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

10–12 Uhr + weitere Termine
Fotozirkel
 Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

10–11 Uhr + weitere Termine
Digitales Bewegungsangebot mit der Nintendo Switch
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

13.30–14.30 Uhr
Sitzgymnastik und Denksport
 Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

14–16 Uhr
Reisevortrag: Zu Pferde durchs Tian Shan Gebirge
 Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

16–19 Uhr + weitere Termine
Treff der „Schachfreunde“
 Kosten: ein Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71
 E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

19–20.30 Uhr
Podiumsgespräch: Baustelle Verkehrsinfrastruktur. Wie weiter?
 Wer/Wo: Verkehrsmuseum Dresden, Augustusstraße 1

Donnerstag, 30. Mai

10–11 Uhr + weitere Termine
Gymnastik im Sitzen
 Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10–12 Uhr + weitere Termine
Nordic Walking – Bewegung an der frischen Luft
 Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Treffpunkt und Strecke werden individuell vereinbart
 Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78
 E-Mail: impuls@drk-dresden.de

10.30 Uhr + weitere Termine
Sitzgymnastik Gruppe II
 Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
 E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine
Tanz ab 60
 Kosten: 41,20 Euro
 Wer/Wo: Eigenbetrieb Heinrich-Schütz-Konservatorium der Landeshauptstadt Dresden, Kraftwerk Mitte 22
 Anmeldung bei Petra Steinert
 Telefon (01 62) 2 94 61 18
 E-Mail: steinert.petra@hskd.de

Freitag, 31. Mai

10–11 Uhr
Seniorenport
 Kosten: 7 Euro
 Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Treffpunkt Prager Zeile“, St. Petersburger Straße 32

10–12 Uhr
Kreativzirkel
 Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

13–15 Uhr
Videonachmittag „Honig im Kopf“
 Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Treffpunkt Prager Zeile“, St. Petersburger Straße 32

Redaktionsschluss nächste PlusZeit:
8. Mai 2024

Impressum

Dresdner PlusZeit
 Veranstaltungskalender für das reife Semester
 www.dresden.de/pluszeit

Herausgeber
 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/Satz
 Barbara Knifka, kommissarische Amtsleiterin (verantwortlich),
 Sylvia Siebert, Katharina Lübcke, Jürgen Eckoldt
 Der Seniorenkalender erscheint jeweils in der letzten Ausgabe eines Monats im Amtsblatt.

Verlag, Anzeigen, Verlagsbeilagen und -sonderveröffentlichungen
 DDV Sachsen GmbH
 DDV MEDIA
 Ostra-Allee 20, 01067 Dresden
 Telefon (03 51) 48 64 48 64
 E-Mail: DresdenAmtsblatt@ddv-mediengruppe.de
 www.ddv-media.de

Druck
 DDV Druck GmbH, Dresden

Hörgeräte
Jens Steudler

Meisterbetriebe mit Labor



DRESDEN

Zwinglstr. 32
 0351 / 25 02 41 41

Montag bis Freitag
 9 - 13 und 14 - 18 Uhr
 jeden 1. und 3. Samstag im Monat
 9 - 12 Uhr

- individuelle Beratung
- sehr umfangreiches Angebot
- ausreichende Probezeit
- Gehörschutz
- Herstellung Ihrer individuellen Ohrpasstücke schnell und preisgünstig im eigenen Haus



IHRE OHREN WERDEN STAUNEN!

Jetzt auch Online-Termin vereinbaren: www.Hoergeraete-Steudler.de