



## Wege im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen finden

Städtische Kontakt- und Informationsstelle gibt Auskunft über Selbsthilfegruppen in Dresden

Die städtische Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – kurz KISS – berät Interessierte zu geeigneten Selbsthilfeangeboten, vermittelt Kontakte zu Dresdner Selbsthilfegruppen und steht für alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe zur Verfügung.

Selbsthilfe bringt Menschen mit gleichen Krankheitsbildern und Lebenslagen und ihre Angehörigen zusammen. In Dresden engagieren sich mehr als 5.000 Ehrenamtliche in über 250 Selbsthilfegruppen. Die Themen sind vielfältig: Ob Tumorerkrankungen, Behinderungen oder seelische Probleme, wie eine ungewollte Kinderlosigkeit oder Mobbing – für viele Betroffene existiert eine Gruppe. Viele treffen sich zum gemeinsamen Kaffeetrinken oder Kochen. Andere gehen körperlichen Aktivitäten, wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen nach. Kreative basteln, zeichnen oder singen miteinander.

Die Grundlagen einer jeden Selbsthilfegruppe sind Freiwilligkeit, Gleichberechtigung und Selbstbestimmung. Durch den Austausch innerhalb der Gruppe lernen die Mitglieder voneinander, profitieren von gegenseitigen Erfahrungen und erweitern ihre Kenntnisse. Darüber hinaus nehmen sie regelmäßig an professionellen Fortbildungen zu aktuellen Themen und neuen Entwicklungen bezüglich der Krankheitsbilder teil. Die meisten Selbsthilfegruppen verfügen über ein umfangreiches Repertoire an Fachliteratur. Sie informieren und unterstützen Gleichbetroffene, sensibilisieren die Öffentlichkeit für ihre Situation, kämpfen gegen Stigmatisierung und kooperieren mit professionellen Fachkräften aus der Psychologie, der Medizin sowie der Forschung.

Insbesondere die Medizin setzt in den letzten Jahren verstärkt auf mehr Patientenorientierung und -beteiligung. Nicht zuletzt deshalb wird Selbsthilfe auch als Säule im Gesundheitswesen bezeichnet. Ärztliche Betreuung und profes-



sionelle Hilfe sind durch Selbsthilfe keineswegs überflüssig. Sie können mit ihr sinnvoll ergänzt werden. Oft fehlt es dem medizinischen Fachpersonal an der nötigen Zeit, um ihre Patientinnen und Patienten umfassend zu beraten. So kann es durchaus vorkommen, dass sich Menschen nach einer ärztlichen Diagnose unsicher und allein gelassen fühlen. An dieser Stelle setzt Selbsthilfe an. Gleichbetroffene nehmen sich Zeit und hören zu.

Wie eine gemeinsame Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, der Medizinischen Hochschule Hannover und der Universität zu Köln zeigt, haben Mitglieder aus Selbsthilfegruppen ein umfassenderes Wissen über ihre Erkrankung und bestehende Versorgungssysteme als Gleichbetroffene ohne Selbsthilfeerfahrung. Mitglieder von Selbsthilfegruppen berichten, dass sie durch die Teilnahme am Gruppengeschehen neue Wege im Umgang mit ihrer Erkrankung kennengelernt haben, motivierter, zuversichtlicher und vor allem selbstsicherer geworden sind. Dies hilft ihnen, Krisen und Rückschläge besser zu überwinden. Sie übernehmen mehr Verantwortung für ihre Gesundheit und leben gesün-

der als zuvor. Sowohl die eigenen Mitglieder als auch außenstehende Gleichbetroffene werden unterstützt. So bieten viele Gruppen Sprechstunden für Interessierte an. In der „Masken-Sprechstunde“ der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe beispielsweise wird Erkrankten die Handhabung von so genannten CPAP-Geräten nähergebracht. Regelmäßige Sprechstunden gibt es ebenso für Menschen mit Parkinson, Rheuma, psychischen Erkrankungen sowie Behinderungen.

Bei einem Spaziergang lässt es sich manchmal leichter miteinander sprechen. Foto: Yakobchuk Olena\_Adobe stock.com

Landeshauptstadt  
Dresden  
Sozialamt, Abteilung Inklusion/  
Eingliederung  
Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen  
Industriestraße 21/21a  
01129 Dresden  
Telefon: (03 51) 4 88 49 99  
E-Mail: kiss@dresden.de  
Internet: www.dresden.de/  
selbsthilfe  
Sprechzeiten: dienstags von 9 bis  
12 Uhr und von 14 bis 18 Uhr, don-  
nerstags von 9 bis 12 und von 14 bis  
16 Uhr sowie nach Vereinbarung

## Pflegestammtisch: Betreutes Wohnen

Im nächsten Dresdner Pflegestammtisch am Mittwoch, 5. Juni, geht es um das Thema „Betreutes Wohnen – die perfekte Lösung?!“ Gäste sind im Haus An der Kreuzkirche 6, Mauersberger Saal, 15.30 bis 17.30 Uhr, herzlich willkommen.

Die Zentrale Wohnberatungsstelle der Landeshauptstadt Dresden informiert, was Interessierte in Einrichtungen des Betreuten Wohnens erwarten können. Außerdem gibt sie einen kurzen Überblick, welche weiteren Wohnformen es gibt. Anbieter des Betreuten Wohnens stellen sich vor. Eine Bewohnerin berichtet von ihren Erfahrungen. Die Gäste können Fragen in der großen Runde oder in Einzelgesprächen stellen. Informationsmaterial liegt zur Mitnahme bereit. Die Städtischen Bibliotheken sind mit einer themenbezogenen Bücherauswahl dabei. Ansprechpartner aus der Senioren- und Pflegeberatung, der Wohnberatung sowie den Leistungsabteilungen des Sozialamts, zum Beispiel für Wohngeld, Hilfe zur Pflege, Schwerbehindertenausweis, stehen den Gästen für individuelle Gespräche zur Verfügung.

Die Teilnahme am Dresdner Pflegestammtisch ist kostenfrei; Getränke und Kuchen werden für einen Eigenbeitrag angeboten.

Ein weiterer Stammtisch ist für den 11. September in Planung. Das Thema steht noch nicht fest. Wer Wünsche oder Anregungen dazu hat, meldet sich bitte beim Sozialamt.

Vor mehr als 16 Jahren, im Februar 2008, beschloss der Stadtrat der Landeshauptstadt Dresden, dass die Dresdnerinnen und Dresdner regelmäßig zum Thema Pflege informiert werden sollen. Seitdem gab es den Dresdner Pflegestammtisch bereits 38-mal. Er findet stets großen Zuspruch.

Sozialamt  
Telefon: (03 51) 4 88 48 71  
E-Mail: pflegenetz@dresden.de  
www.dresden.de/  
pflegestammtisch

**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](http://www.dresden.de/pluszeit)

**Sonnabend, 1. Juni**

9–16 Uhr

**Natur-Resilienz-Training (NRT), Kompaktkurs**

Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR), Dresdner Heide

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 12

E-Mail: [kuer@awo-in-sachsen.de](mailto:kuer@awo-in-sachsen.de)

15–17 Uhr + weitere Termine

**Trauercafé**

Wer/Wo: Malteser Hilfsdienst e. V. Ambulanter Hospizdienst und Trauerbegleitung Dresden, Leipziger Straße 33

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 35 55 17

E-Mail: [hospizdienst.dresden@malteser.org](mailto:hospizdienst.dresden@malteser.org)

**Sonntag, 2. Juni**

14–16 Uhr

**Spaziergang: Zu Gast in Laubegast (ca. 2,5 Kilometer, Schwierigkeit: leicht)**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Kirchplatz in Laubegast, Bus 86 und Straßenbahnen 4/6 bis Haltestelle Burgenlandstraße

Info bei Jörg Schwarze

Telefon (01 73) 3 68 65 86

E-Mail: [bergfrei@aol.com](mailto:bergfrei@aol.com)

**Montag, 3. Juni**

9.30–13.30 Uhr

**Tag der offenen Tür im „Michelangelo“**

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

10–12 Uhr + weitere Termine

**Groschenhefte-Basar**

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

10–11 Uhr

**Parkinson-Sport**

Kosten: 2 Euro

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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

**Handarbeitszirkel „Fadenspiel“**

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

10 Uhr

**Nordic Walking (ca. 6 Kilometer)**

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Großer Garten, Höhe Torwirtschaft

10–15 Uhr + weitere Termine

**Fragen zu Tablet, Computer 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](mailto:sbz.buelowh@diakonie-dresden.de)

13–17.30 Uhr + weitere Termine

**Schach 60+**

Kosten: 2 Euro

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

14–17 Uhr

**Kurzwanderung: Heide-Marienbad (ca. 5 Kilometer, Schwierigkeit: leicht)**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6, Treffpunkt: Haltestelle Ullersdorfer Platz

14.30–15.30 Uhr

**Lesecafé mit Bernd Sonntag: „Meine Begegnungen mit Wieland Förster“**

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](mailto:laubegast@volkssoli-dresden.de)

15–17 Uhr + weitere Termine

**Spielenachmittag Residenz**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Am Plan 2

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: [ava@roter-baum.de](mailto:ava@roter-baum.de)

19.30–21 Uhr

**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](mailto:post@vhs-dresden.de)

**Dienstag, 4. Juni**

8.25–16.30 Uhr

**Wanderung: Zu den Bergwiesen im Osterzgebirge (13 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden, Kuppelhalle

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: [nachbarschaft60plus@roter-baum.de](mailto:nachbarschaft60plus@roter-baum.de)

10–11.30 Uhr + weitere Termine

**Erlebnistanz**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Plantagenweg 3

Anmeldung bis 3. Juni

Telefon (03 51) 2 68 89 88

E-Mail: [sbz.buelowh@diakonie-dresden.de](mailto:sbz.buelowh@diakonie-dresden.de)

10–12 Uhr + weitere Termine

**Frühstückstreff Pieschen**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: [nachbarschaft60plus@roter-baum.de](mailto:nachbarschaft60plus@roter-baum.de)

13.30–15 Uhr

**Kleiner Spaziergang zum Gemeinschaftsgarten Prohlis (VSP e. V.)**

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](mailto:mail18@awo-in-sachsen.de)

**Mittwoch, 5. Juni**

8.40 Uhr

**Wanderung (ca. 8 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer, Stücke empfehlenswert)**

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden, S2

8.50–16 Uhr

**Wandergruppe trifft sich (ca. 12–14 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)**

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 4. Juni

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: [michelangelo@volkssoli-dresden.de](mailto:michelangelo@volkssoli-dresden.de)

9–12.15 Uhr

**Googlen wie die Profis – erfolgreiches Recherchieren im Netz**

Kosten: 32 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: [post@vhs-dresden.de](mailto:post@vhs-dresden.de)

9–14 Uhr + weitere Termine

**Individuelle Beratung zu PC und Smartphone**

Kosten: 7 Euro

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

Anmeldung bei Herr Schubert unter:

Telefon (03 51) 211 115 75

Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: [laubegast@volkssoli-dresden.de](mailto:laubegast@volkssoli-dresden.de)

9–10.30 Uhr

**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](mailto:trachenberge@volkssoli-dresden.de)

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

**Yoga von Senioren für Senioren**

Kosten: 3 Euro

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

9.42 Uhr

**Wanderung zur Rhododendronblüte auf den Hutberg Kamenz (ca. 8 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)**

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt, S8 bis Kamenz

10–11 Uhr + weitere Termine

**Digitales Bewegungsangebot mit der Nintendo Switch**

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

10–12 Uhr + weitere Termine

**Nachbarschaftsfrühstück**

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

10.45–12.30 Uhr + weitere Termine

**Strickzirkel**

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

11.15–12.45 Uhr

**Seniorentanz**

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

13.30–15 Uhr

**Damals war es!**

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

14.15–16 Uhr

**Stadtrundgang: Führung Weißer Hirsch**

Kosten: ein Euro  
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Bautzner Landstraße, treffpunkt: Haltestelle Linie 11 (direkt vor dem Parkhotel)  
Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76  
E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

15–16 Uhr

**Reisevortrag: Mexiko, Teil 2**

Kosten: 3 Euro  
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25

**Donnerstag, 6. Juni**

9–13 Uhr

**Waldbaden in der Dresdner Heide für Menschen im Rentenübergang**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Parkplatz Restaurant Heidemühle  
Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84  
E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.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

12–18 Uhr

**Busfahrt: Fahrt zum Senftenberger See mit Schifffahrt und Kaffeezeit an Bord**

Kosten: 57 Euro  
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31  
Anmeldung bei DresdenCar  
Telefon (03 51) 3 23 05 60  
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

13.30–16 Uhr + weitere Termine

**Wiesencafé + Singen mit musikalischer Begleitung**

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

13.30–14.30 Uhr + weitere Termine

**Bewegung im Freien – leichte Bewegung**

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

15–16 Uhr

**Nachbarschaftlicher Spaziergang: Reick's Fauna und Flora mit Martin**

Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: vor dem Bahnhof Reick  
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18  
E-Mail: ava@roter-baum.de

12–13 Uhr + weitere Termine

**Gitarrenkurs für Anfänger**

Kosten: 4 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

**Sonnabend, 8. Juni**

8–18 Uhr

**Erzgebirgskamm-Überquerung von Holzhau nach Kloster Osek (ca. 20 Kilometer, Schwierigkeit: anspruchsvoll)**

Kosten: 3 Euro  
Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Anmeldungen bis 7. Juni  
Telefon (03 52 8) 41 26 67  
E-Mail: ralf.schmaedicke@mailbox.org

**Montag, 10. Juni**

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

**Gemeinsam Lachen**

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

**Essen auf Rädern**  
sicher . sozial . seniorenrecht**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](http://www.gourmetta.de)

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

11-12 Uhr + weitere Termine

**Wellness-Sport**

Kosten: 7 Euro

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

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

16.30-17.30 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

**Dienstag, 11. Juni**

10-12 Uhr + weitere Termine

**Gartenfrühstück Residenz**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Am Plan 2

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

10.45-11.45 Uhr + weitere Termine

**Tabletkurs Anfänger für Android**

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

14-15.30 Uhr

**Klubcafé: „Falsche Bärte“****Vortrag mit Lutz Reike**

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

**Wir machen Radio – Senioren am Mikrophon!**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Kraftwerk Mitte 3

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@

roter-baum.de

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

**Mittwoch, 12. Juni**

8.30-18 Uhr

**Wanderung:**„Türme in der Königsbrücker Heide“  
(12 Kilometer, Schwierigkeit: leicht)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt, Buchladen

Anmeldung bis 10. Juni

bei Fred Jannasch

Telefon (03 51) 4 59 04 08

E-Mail: dresden@naturfreunde.de

10-11 Uhr + weitere Termine

**Männerfitness 60+**

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23

E-Mail: johann@drk-dresden.de

10.45-11.45 Uhr + weitere Termine

**Französisch-Konversation**

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

13.30-15 Uhr

**Volkslieder singen**

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 10. Juni

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@

volkssoli-dresden.de

14-15.30 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

**Donnerstag, 13. Juni**

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

**Stadtentdeckung:**„Vom Heidedorf zum Villenort“  
(3 Kilometer, Schwierigkeit: leicht)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Haltestelle „Zur Neuen

Brücke“ (Linie 7, Richtung Weixdorf)

Anmeldung bei Jörg Schwarze

Telefon (01 73) 3 68 65 86

E-Mail: bergfrei@aol.com

**Tagespflege St. Michael**  
DRESDEN-FRIEDRICHSTADT*... herzlich willkommen bei uns!*

Sie versorgen einen pflegebedürftigen Angehörigen oder Freund? Das ist anstrengend und Sie wünschen sich professionelle Unterstützung. Oder Sie sind pflegebedürftig, leben noch gern zu Hause, sind aber zu oft allein. Sie wünschen sich, den Tag in Gemeinschaft zu verbringen, gemeinsam mit anderen zu essen, zu lachen, zu spielen, Ausflüge zu machen. Dann könnte unsere Tagespflege genau das Richtige für Sie sein, denn all das finden Sie bei uns.

**Neugierig?**Jetzt einen **Schnuppertag** vereinbaren  
– **kostenlos** und **unverbindlich**.**Wir bieten Ihnen:**

- » Sie können bei uns Gemeinschaft erleben beim Spielen und Singen, beim Erzählen und Vorlesen, beim Sitztanz und bei Mahlzeiten und Ausflügen.
- » Wir bieten 3 Mahlzeiten pro Tag (Frühstück, Mittagessen, Kaffeetrinken).
- » Wir geben Ihnen die notwendige Unterstützung beim Einnehmen der Mahlzeiten, bei der Körperpflege und bei der Toilettenbenutzung.
- » Sie haben die Möglichkeit, unsere Fahrdienstleistungen in Anspruch zu nehmen.

**SO ERREICHEN SIE UNS:**

Tagespflege St. Michael · Friedrichstraße 48 · 01067 Dresden

Telefon 0351 439150 · E-Mail: aph-stm@caritas-ddm.de

[www.stmichael-dresden.de](http://www.stmichael-dresden.de)**Eigenständig bleiben!**  
Tagsüber sicher betreut.**Wir haben noch Plätze frei!***Menschlichkeit und Hochachtung vor Allen*  
PRÄGEN DIE ATMOSPHÄRE UNSERES HAUSES.Caritasverband  
für das Bistum  
Dresden-Meißen e. V.

10.30–12.30 Uhr + weitere Termine

**Kochen und Genuss**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83  
Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76  
E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

14–15 Uhr + weitere Termine

**Lustige Gedächtnisspiele**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: SBS Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

14.30–16 Uhr + weitere Termine

**Kurs: Sprache und Sprechen im Alter**

Kosten: 4 Euro

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

**Freitag, 14. Juni**

9.30–11.30 Uhr + weitere Termine

**Töpfern 60+ mit Sabine**

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

10–11 Uhr + weitere Termine

**Englischkurs für Fortgeschrittene**

Kosten: 5 Euro

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

10–12 Uhr

**Digital-Vortrag:****Wie erkenne ich Fake-News?**

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

10.30–11.30 Uhr

**Gedächtnisspiele mit Claudia Blaut**

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

14–15 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

**Sonnabend, 15. Juni**

14–16 Uhr

**Ü60-Treff**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

**Sonntag, 16. Juni**

8.45–18 Uhr

**Zwei-Strecken-Wanderung um Löbau (ca. 17 Kilometer, Schwierigkeit: mittel-schwer)**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt, vor dem Buchladen

Anmeldung bis 12. Juni bei Wanderleiter René Stich

Telefon (01 74) 7 50 18 22

E-Mail: rene.stich@posteo.de

8.45–18 Uhr

**Zwei-Strecken-Wanderung um Löbau (7 Kilometer, Schwierigkeit: leicht)**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt, vor dem Buchladen

Anmeldung bis 12. Juni bei Wanderleiter Torsten Loos

Telefon (01 52 3) 4 05 02 22

E-Mail: loost@gmx.de

14–16 Uhr + weitere Termine

**Sonntagscafé**

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

**Montag, 17. Juni**

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

**Dienstag, 18. Juni**

10–11 Uhr

**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

**Kreativzirkel:****Wir gestalten eine Tischlaterne**

Kosten: 2,50 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

**25% Rabatt!\***

**ERÖFFNUNGS- WOCHE!**

\* bei Mietvertragsabschluss bis 31.7.24 gibt es 25 % Rabatt auf die Nettokaltmiete bis 31.12.24.

**Ihr Wohnsitz im Alter!**

- ✓ 24-h-Sicherheit
- ✓ Viel Komfort
- ✓ Unabhängigkeit
- ✓ Für alle Fälle vorgesorgt!

**RENAFAN**  
pflegen und betreuen

ServiceLeben Albertstadt · Marienallee 10 · ☎ 0173 3536530  
🌐 albertstadt.renafan.de

14.30–16 Uhr

**Nachbarschaftsführung: Seidnitz und die Galopprennbahn**

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

14.30–16.30 Uhr + weitere Termine

**Töpfern mit Sabine Born**

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

**Mittwoch, 19. Juni**

9 Uhr

**Wanderung von Bad Schandau nach Königstein (ca. 10 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)**

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Dresden Hauptbahnhof S1 bis Sörnewitz

9–11 Uhr + weitere Termine

**Nordic Walking 60+**

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23

E-Mail: johann@drk-dresden.de

9.45–18 Uhr

**Bergbau-Wanderung von Halsbach nach Halsbrücke (11 Kilometer, Schwierigkeit: leicht)**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.,

Treffpunkt: Dresden Hauptbahnhof vor Gleis 10

Anmeldung bis 16. Juni bei Wanderleiter

Frank Cieslik

Telefon (01 76) 30 14 43 59

Gut informiert?

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

9.45–12.15 Uhr

**Englisch für Ältere: English Appetizer – Englisch zum Ausprobieren**

Kosten: 45 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,

Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

10 Uhr

**Rundwanderung durch den Lößnitzgrund**

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (01 71) 2 23 92 55

E-Mail: joerg.ludewig@web.de

Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

**Heiteres Gedächtnistraining**

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Walter“, Walter-Arnold-Straße 23

14–15 Uhr

**Singenachmittag**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

„fidelio“, Papstdorfer Straße 25

20–22 Uhr + weitere Termine

**Bandprobe**

Wer/Wo: Dresdner Bigband 50plus,

Dohnaer Straße 53 Saal

Anmeldung: Telefon (03 51) 20 86 34 43

E-Mail: vorstand@bigband50plus.de

**Donnerstag, 20. Juni**

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

**Frauengymnastik**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 6

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.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.boye@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr

**Gedächtnistraining**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS,

Bürgerstraße 6

10–16 Uhr

**Wanderung um Geising (ca. 12 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)**

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

17–18 Uhr

**Spaziergang: Dresdens grüne Lunge – der Große Garten (ca. 2,5 Kilometer)**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.,

Treffpunkt: S-Bahnhof Dresden-Strehlen

Anmeldung bei Jörg Schwarze

Telefon (01 73) 3 68 65 86

E-Mail: bergfrei@aol.com

17–19 Uhr

**Sommerküche im Begegnungsgarten**

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

**Freitag, 21. Juni**

9.30–11 Uhr

**Mobil bleiben, aber sicher!****Grundkurs für Rollator-Nutzer**

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

Anmeldung bis 19. Juni

Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

14–17.30 Uhr

**Seniorentanz**

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

14–15 Uhr

**Eiscafé in der AWO**

Kosten: 4,50 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

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

**Sonntag, 23. Juni**

10–12 Uhr

**Loschwitzer Nachbarschaftsfrühstück**

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

**Montag, 24. Juni**

10–11.30 Uhr + weitere Termine

**Handarbeitszirkel „Fadenspiel“**

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



**Unsere Tagespflege**

im Wohnpark Elsa Fenske  
Freiberger Straße 18  
01067 Dresden

**Cultus**

Beratungs-Telefon: 0351 3138-555  
[www.cultus-dresden.de](http://www.cultus-dresden.de)

**Gemeinsam statt einsam**

10–15 Uhr

**Fragen zu Tablet, Computer und Smart Phone?**

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

10.30–11.30 Uhr

**Gemeinsam Lachen**

Kosten: 2 Euro

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

12.30–14 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

13–15.45 Uhr

**Rommé-Nachmittag**

Kosten: 2 Euro

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

13–17.30 Uhr + weitere Termine

**Schach 60+**

Kosten: 2 Euro

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

14.30–15.30 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

14.30–15.30 Uhr

**Erzählcafé: „Fjordnorwegen“ Vortrag mit Siegfried Harzer**

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

17.45–18.45 Uhr

**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

**Dienstag, 25. Juni**

9–12 Uhr + weitere Termine

**Aufbauschulung 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

10–12 Uhr

**Malen wie Paul Klee – Farbexperimente mit Aquarell und Tusche**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS

13.30–15 Uhr + weitere Termine

**Spanisch-Kurs**

Kosten: 4 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

13.30–14.15 Uhr

**Seniorenstz gymnastik**

Kosten: 3 Euro

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

13.30–15.30 Uhr + weitere Termine

**Handarbeitszirkel**

Kosten: 2 Euro

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

14–16 Uhr

**Garten der Entspannung**

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

16–18 Uhr

**Grillparty**

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Köttewitzer Straße 21  
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18  
E-Mail: ava@roter-baum.de

**Mittwoch, 26. Juni**

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

8.50–17 Uhr

**Sommerausflug: Leipzig und Kanalfahrt mit Gabi**

Kosten: 16 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Dresden Hauptbahnhof, vor Info-stand  
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18  
E-Mail: ava@roter-baum.de

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

9.30–10.30 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

9.30–10.30 Uhr

**Yoga von Senioren für Senioren**

Kosten: 3 Euro

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

# 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](http://www.Hoergeraete-Steudler.de)


**Johanniter-Hausnotruf**  
**Sicherheit im Alltag**

T. 0800 0191414 (gebührenfrei)  
[www.johanniter.de/dresden](http://www.johanniter.de/dresden)

 **JOHANNITER**

10–11 Uhr + weitere Termine  
**Männerfitness 60+**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum Johann, Striesener Straße 39  
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23  
E-Mail: johann@drk-dresden.de

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine  
**Yoga-Kurs 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

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

### Donnerstag, 27. Juni

9.30–15 Uhr + weitere Termine  
**Smartphone-Beratung mit Einzelterminen**  
Kosten: 4 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

9.30–10.30 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

10–12 Uhr  
**Themenkaffee**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Am Galgenberg 99  
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18  
E-Mail: ava@roter-baum.de

10.30–11.30 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

14–16 Uhr  
**Soziale Beratung für Senioren und Angehörige**  
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Bautzner Landstraße 17 a

15–17 Uhr  
**Treff der Fotogruppe**  
Kosten: 3 Euro  
Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.  
Anmeldung bei Anne Wolf  
Telefon (01 73) 3 87 34 53  
E-Mail: wolann@aol.com

### Freitag, 28. Juni

9.30–11 Uhr  
**Nachbarschaftsfrühstück**  
Kosten: 6,50 Euro  
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52  
Anmeldung bis 24. Juni  
Telefon (03 51) 2 13 97 09  
E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

13–14 Uhr + weitere Termine  
**Akkordeontreff**  
Kosten: 4 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

13–15 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

### Sonnabend, 29. Juni

14–16 Uhr  
**Lesung zum Elbhangfest**  
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Pillnitzer Landstraße 12

### Sonntag, 30. Juni

10–18 Uhr  
**Botanische Wanderung zum Ziegenbusch bei Weinböhlen (7 Kilometer, Schwierigkeit: leicht)**  
Kosten: 3 Euro  
Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt, an der Information  
Anmeldung bis 27. Juni bei Wanderleiter Torsten Loos  
Telefon (01 52 3) 4 05 02 22  
E-Mail: loost@gmx.de

**Redaktionsschluss nächste PlusZeit:**  
**12. Juni 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  
E-Mail: presse@dresden.de  
www.dresden.de/social-media

**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

## KARL PFANKUCH & Co.



### Internationales Auktions- & Handelshaus sucht:

klassische Münzen, Medaillen, Banknoten, Generalsammlungen & Nachlässe

### Barankauf /Auktionen

für Dresden: Dr. Kurt Sonnenberg  
**Tel.: 0170 3254367**



Hagenbrücke 19 • 38100 Braunschweig  
info@karl-pfankuch.de • www.karl-pfankuch.de