



Dresdner Zeit plus

Veranstaltungskalender für das reife Semester

Monatliche Beilage
Dresdner Amtsblatt
April 2025

Wenn das Alter neue Herausforderungen an den Alltag stellt

Beratungsstellen vermitteln Hilfen für zu Hause und Begegnung zwischen Senioren in Dresden



Gibt es eine Sportgruppe, der ich mich anschließen kann? Wo finde ich Betreutes Wohnen in Dresden? Wer kann mich zum Arzt begleiten? Das Alter stellt über 60-Jährige im Alltag vor neue Herausforderungen. Damit werden sie nicht allein gelassen, es gibt Hilfe.

In der Landeshauptstadt Dresden besteht ein umfangreiches Netz mit 34 Beratungsstellen. Die Einrichtungen sowohl der Landeshauptstadt Dresden als auch die freier Träger wie die Arbeiterwohlfahrt, die Volkssolidarität und das Deutsche Rote Kreuz bieten kostenfreie Beratung. Sie vermitteln Hilfe zu folgenden Themen:

- ambulante Dienste, wie Hauswirtschaftshilfe, Hausnotrufe, Mahlzeiten- und Begleitdienste
- Pflege, wie häusliche Pflege, Kurzzeit- und Tagespflege oder Pflegeheime
- Wohnen im Alter, wie Wohnraumanpassung, Betreutes Wohnen
- sozialrechtliche Beratung zur Grundsicherung im Alter, zu Wohngeld und Schwerbehinderung
- Freizeit, Bildung und Kultur

■ ehrenamtliche Tätigkeit und bürgerschaftliches Engagement, wie Alltagsbegleitung und Nachbarschaftshilfe

■ Beratung von Angehörigen und Krisenintervention.

Des Weiteren können Frauen und Männer sowie deren Angehörige Unterstützung zur Entlastung bei demenziellen Erkrankungen bekommen.

Die Seniorenberatungsstellen befinden sich in jedem Stadtbezirk, sodass alle Dresdnerinnen und Dresdner sie leicht erreichen können. Wo genau die Seniorenberatungs- und Begegnungszentren zu finden sind und wie sie telefonisch zu erreichen sind, steht in der Übersicht auf der Internetseite www.dresden.de/senioren. Bei Bedarf oder auf Wunsch besuchen die Sozialarbeitenden die Senioren auch zu Hause.

Das Seniorentelefon der Landeshauptstadt Dresden bietet unter (03 51) 4 88 48 00 eine weitere Möglichkeit, um sich Auskünfte zu Themen rund ums Alter einzuholen sowie sich zu Beratungsstellen vermitteln zu lassen.

Die Landeshauptstadt Dres-

Im Hermann-Seidel-Park. Weitere Senioren können sich der Gruppe Qi-Gong der Ökumenischen Seniorenhilfe Dresden anschließen, Kontakt über Telefon (03 51) 3 40 08 76 oder E-Mail bbz@seniorenhilfe-dresden.de.

Foto: Markus Honerla

den fördert auch Angebote der Generationenbegegnung. Offene Treffpunkte sind ebenfalls in der Internet-Übersicht www.dresden.de/senioren zu finden. Die Treffpunkte ermöglichen die Begegnung mit anderen Menschen, motivieren und unterstützen zur gesunden sowie aktiven Lebensgestaltung und stärken das Miteinander der Generationen. Bei diesen Treffpunkten kann man Gruppenangebote nutzen, zum Beispiel für Kultur, Bildung, kreatives Gestalten, Bewegung und Gesundheit oder zum geselligen Beisammensein. Seniorinnen und Senioren können zudem an Sportgruppen oder Kursen zur Digitalisierung teilnehmen und sich mit ihren Kompetenzen und Erfahrungen einbringen.

www.dresden.de/senioren

Neues Semester mit Künstlicher Intelligenz

Der Staubsauger, der wie durch Geisterhand durchs Wohnzimmer fährt, der Sprachassistent, der im Urlaub übersetzt, oder ein unsichtbarer Co-Pilot, der beim Autofahren für Sicherheit sorgt: Die Künstliche Intelligenz (KI) zieht mehr und mehr in den Alltag ein – auch in den von Seniorinnen und Senioren. Diese Welt zu verstehen und zu lernen, KI für sich als Lebenserleichterung zu nutzen, das ist ein Schwerpunkt im Bildungsangebot der Dresdner Seniorenakademie im Sommersemester 2025, für das die Einschreibung begonnen hat. Wie in vergangenen Semestern können Hörerinnen und Hörer KI in einem Workshop selbst ausprobieren oder sich in Grundkursen und Sprechstunden für Smartphone, Tablet und Co. fit machen.

Besonderen Wert legt die Seniorenakademie auf Vielfalt und Qualität des Bildungsprogramms, das hauptsächlich ehrenamtlich erarbeitet und durchgeführt wird. Dabei steht die Seniorenakademie in diesem Halbjahr vor besonderen Herausforderungen, um das Semester finanziell abzusichern. Dennoch ist es gelungen, mit den Partnern 270 Veranstaltungen zu organisieren. In Vorlesungen und Seminaren wird es um die Nanoelektronik, um verschwundene Kirchen in Dresden und um das Genie Carl Friedrich Gauß gehen. Bildung bieten Führungen und Exkursionen ins Umland: Im Programm stehen ein Besuch in der Sternwarte Gönnisdorf, im Karosseriewerk Radeberg oder im Pilzmuseum Reinhardtsgrima. Auf Bildungsreisen mit dem Partner Eberhardt Travel lernen Interessenten das Ringheiligtum Pömmelte kennen oder folgen in Prag und Wien den Spuren berühmter Künstler.

Die persönliche Anmeldung ist im Büro der Dresdner Seniorenakademie, Lingnerplatz 1, linker Flügel im Deutschen Hygiene-Museum – Dienstag, Mittwoch und Donnerstag jeweils von 9 bis 12 Uhr – möglich. Außerdem können sich Interessierte über die Homepage anmelden: www.tu-dresden.de/senioren.



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. April

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Gedächtnis-Fitness

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Marienberger Straße 65
Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76
E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

9.30–12.45 Uhr + weitere Termine

Computerführerschein – Aufbau-Wissen mit Internetanwendung

Kosten: 96 Euro

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

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Geselliger Tanzkreis

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 2 Euro

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

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Lauftreff – Gemeinsam in den Frühling

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Eingang Großer Garten, Tiergartenstraße/Ecke Querallee
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: ava@roterbaum.de

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

Malen wie Paul Klee – Farbexperimente mit Aquarell und Tusche

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, DRK „Impuls“, Bürgerstraße 6

13–16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: AWO 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 + weitere Termine

Englisch für Ältere: Basiskurs, Stufe A1

Kosten: 99 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
Annenstraße 10

Bitte mitbringen: „At your leisure A1“

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

14–17 Uhr + weitere Termine

Schachzirkel

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Walter“, Walter-Arnold-Straße 23
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 75 21 10
E-Mail: walter@volkssoli-dresden.de

15.15–17.45 Uhr + weitere Termine

„English to go“ für Ältere

Kosten: 138 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
Annenstraße 10

Bitte mitbringen: „Take it Easy A2 Extra“

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

15.30–16.30 Uhr + weitere Termine

Gemeinsam Lachen

Kosten: 3 Euro

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

Mittwoch, 2. April

9–10 Uhr + weitere Termine

Handgymnastik

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Aquarellmalkurs mit Angela Böhme

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG,
Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.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

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

Cumanana – Tanzen am Vormittag

Kosten: 83 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
Annenstraße 10

Bitte Wechselschuhe mitbringen.

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

13.30–14.15 Uhr + weitere Termine

Seniorensitzgymnastik

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

13.30–15 Uhr

Humorvoller Nachmittag

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 1. April

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr + weitere Termine

Kostenfreie soziale Beratung für Senioren und Angehörige

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

14–16 Uhr

Literaturcafé

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“,
Bürgerstraße 6

16–18 Uhr + weitere Termine

Treff der Schachfreunde

Kosten: ein Euro

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

Donnerstag, 3. April

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“
Bei Interesse erfragen Sie bitte den Treffpunkt bei uns.

Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnistraining

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“,
Bürgerstraße 6

10–12 Uhr + weitere Termine

Probe unseres Kabaretts:

„Die zornigen Alten“

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Seniorenberatung im Stadtteilladen Johannstadt

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungs-

zentrum „Johann“, Pfotenauerstraße 66

13.30–14.45 Uhr + weitere Termine

Treff der Skatspieler

Kosten: 2 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

14–16 Uhr

Die Bücherbotin ist zu Gast und liest

„Mieses Karma“ von David Safier

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Treff am Waldschlößchen“, Radeberger Straße 58

14.30–15.30 Uhr

Elektronische Patientenakte

Kosten: ein Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

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

14.30–16 Uhr

Sprache und Sprechen im Alter

Kosten: 4 Euro

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

16.15–18.15 Uhr + weitere Termine

Holzschnitzen

Kosten: 5 Euro

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

Freitag, 4. April

9.30–11 Uhr + weitere Termine

Frühstück mit Sekt

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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Schulung für Verkehrsbeteiligte 65+ ADAC-Programm „sicher mobil“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

12–13 Uhr + weitere Termine

Gitarrenkurs für Anfänger

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

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

13–15.30 Uhr + weitere Termine

Skat

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

Montag, 7. April

9.45–11 Uhr + weitere Termine

Englischkurs 1

Kosten: 2 Euro

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Englisch für Anfänger

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 + weitere Termine

Groschenhefte-Basar

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Neuer Trauerkreis

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Von und für 60plus - Techniksprechstunde

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

14–17 Uhr

Kurzwanderung: Hellerau – Klotzsche – Heide (ca. 4 bis 5 Kilometer)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6, Treffpunkt: Moritzburger Weg/Jonaskreuz (Bahn 7, 8)

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisübungen

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“ Warthaer Straße 25

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Kreatives Schaffen

Kosten: 2 Euro

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

15–16.30 Uhr + weitere Termine

Spanisch-Kurs

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

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

Dienstag, 8. April

10–11.30 Uhr + weitere Termine

ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“ Warthaer Straße 25

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de



Essen auf Rädern

sicher . sozial . seniorengerecht



Seniorenportion
schon ab 5,85 €

Wir bringen leckere und warme Mittagsgerichte

- ✓ Lieferung von Riesa bis Zinnwald und im gesamten Elbtal – schon ab einem Menü
- ✓ täglich frisch gekocht und heiß geliefert
- ✓ bis 8 Uhr bestellen – Lieferung am selben Tag
- ✓ einfache Bestellung – auch per Bestellschein

0351 - 312 71 17

bestellung@gourmetta.de | www.gourmetta.de



14–15 Uhr
Bildervortrag: Georgien
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
Anmeldung bis 3. April
Telefon (03 51) 3 23 05 60
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

14–15.30 Uhr
Klubcafé mit dem Mundharmonika-Trio
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 + weitere Termine
Videostammtisch
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

14–15.30 Uhr
Farbe, Kleidungsstück, Körperteil – das etwas andere Name, Stadt, Land
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 21 47 10
E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

Mittwoch, 9. April

9–11 Uhr + weitere Termine
Nordic Walking 60+ im Großen Garten
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

9–10.30 Uhr
Osterfrühstück
Kosten: 7 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
Anmeldung bis 7. April
Telefon (03 51) 5 01 05 25
E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

9.30–10.30 Uhr
Plauderfrühstück
Kosten: 4,50 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a
Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92
E-Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine
Sitzgymnastik für Senioren
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

10–12 Uhr + weitere Termine
Nachbarschaftsfrühstück
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6
10–11.30 Uhr
Kreative Nadel
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowl“, Pillnitzer Landstraße 12
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88
E-Mail: loschwitz@buelowh.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

10.04 Uhr
Wanderung (ca. 8 Kilometer, Schwierigkeit: leicht)
Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden, Bus 424

10.45–11.45 Uhr + weitere Termine
Französisch-Konversation

Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

13–16.30 Uhr + weitere Termine
Spilletreff Skat
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

14–16 Uhr + weitere Termine
Gemeinsam kreativ

Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

14–15 Uhr + weitere Termine

Qi Gong
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Bitte bringen Sie sich bequeme Sachen und Turnschuhe mit!
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Bingo
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

16–18 Uhr + weitere Termine

Treff der „Schachfreunde“
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

Donnerstag, 10. April

9.30–14 Uhr + weitere Termine
Smartphoneberatung mit Einzelterminen
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: AWO 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
Gymnastik im Sitzen
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6
10–12 Uhr + weitere Termine
Nordic Walking
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Ort Bei Interesse erfragen Sie bitte den Treffpunkt bei uns.
Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78
E-Mail: impuls@drk-dresden.de

11–12.30 Uhr + weitere Termine
Englisch für Ältere: Basiskurs, Stufe A1
Kosten: 83 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
Bitte mitbringen: „At your leisure A1“
Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00
E-Mail: post@vhs-dresden.de

13.30–16 Uhr + weitere Termine
Treff der Skatspieler
Kosten: 2 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 + weitere Termine
Lustige Gedächtnisspiele
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

14–16 Uhr
Medienstammtisch
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6
14.30–15.30 Uhr + weitere Termine
Musik macht fröhlich
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
16.15–18.15 Uhr + weitere Termine
Holzschnitzen
Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83

Freitag, 11. April

10–11 Uhr + weitere Termine
Yoga auf dem Stuhl
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6
13–14 Uhr + weitere Termine
Akkordeontreff
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: AWO 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
Qi Gong
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

14–17 Uhr
Ostermarkt – Mitmachaktionen, Verkaufsstände, Ostercafé
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
Standanmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25
(lfd. Meter ein Euro)

14–15.30 Uhr
Bildvortrag: „Bilder aus Kalabrien in Südalien“ mit Frau Lamprecht
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83
Anmeldung bis 10. April
Telefon (03 51) 3 40 08 76

Montag, 14. April

9.45–11 Uhr + weitere Termine
Englischkurs 1
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
10–11.30 Uhr
Doppelkopf/Rummikub – Spielrunde
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowl“, Pillnitzer Landstraße 12
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88
E-Mail: loschwitz@buelowh.de

10–12.30 Uhr
Schreibwerkstatt – Techniken des kreativen Schreibens
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–11.30 Uhr + weitere Termine
Kaditzer Nachbarschaftsfrühstück
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Altkaditz 25

10–11 Uhr + weitere Termine
Alternative Entspannungstechniken
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

10.15–11.30 Uhr + weitere Termine
Lachgymnastik
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowl“, Pillnitzer Landstraße 12
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88
E-Mail: loschwitz@buelowh.de

13–14.30 Uhr
Seniorenradio vor Ort
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52
Anmeldung bis 11. April
Telefon (03 51) 2 13 97 09
E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr + weitere Termine
Spieldienstag
Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Marienberger Straße 65

14–16 Uhr + weitere Termine
Singekreis
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6
14 Uhr
Literaturzirkel
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Vereinshaus „Aktives Leben“, Dürerstraße 89

14–15.30 Uhr
Soziale Beratung mit Michaela Schoffer
Wer/Wo: Begegnungszentrum „Treff am Waldschlößchen“, Radeberger Straße 58

14–15 Uhr
Lesecafé
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de

14.30–15.30 Uhr + weitere Termine
Yoga für Senioren
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

15–16.30 Uhr + weitere Termine
Spanisch-Kurs
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71
E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

Dienstag, 15. April

9.40 Uhr
Wanderung mit Frau Mickan
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31, Treffpunkt: Bahnhof Niedersedlitz, Bushaltestelle
Anmeldung bis 10. April
Telefon (03 51) 3 23 05 60
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr + weitere Termine
Gedächtnistraining
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

10–11.30 Uhr + weitere Termine
Geselliger Tanzkreis
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de

13.30–16.30 Uhr + weitere Termine
Offener Spieletreff
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de

14.30–15.30 Uhr
1001 Märchen Dresden – „Willkommen und Abschied“
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92
E-Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

16.30–18 Uhr
Ruhestand. Und Nun?
Wer/Wo: Begegnungszentrum „Treff am Waldschlößchen“, Radeberger Straße 58
Anmeldung bis 11. April
Telefon (03 51) 31 62 79 26
E-Mail: waldschloesschen@volkssoli-dresden.de

Mittwoch, 16. April

9.35 Uhr
Wanderung (ca. 11 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)
Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden, Bus 360

Hörgeräte Jens Steudler

Meisterbetriebe mit Labor

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

Jetzt auch Online-Termin vereinbaren:



DRESDEN

Zwinglistr. 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



IHRE OHREN WERDEN
STAUNEN!

www.Hoergeraete-Steudler.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–12 Uhr + weitere Termine

Fotozirkel

Kosten: 2 Euro

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

10.30–12.30 Uhr

Großer Osterbrunch

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a
Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92
E-Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

11.15–12.45 Uhr

Seniorentanz – Morgenkurs

Kosten: 42 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Bitte mitbringen: Wechselschuhe und Getränke.

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

13–16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag mit Skat und Rommé

Kosten: ein Euro

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

Donnerstag, 17. April

9.30–11.30 Uhr

Begegnungsfrühstück in der Luise

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de

9.45–12 Uhr

Malen für Neulinge und Wiedereinsteiger

Kosten: 93 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Probe unseres Kabarett:

„Die zornigen Alten“

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“

Bei Interesse erfragen Sie bitte den Treffpunkt bei uns.

Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

13–16 Uhr

Mediensprechstunde

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

13.30–16 Uhr + weitere Termine

Treff der Skatspieler

Kosten: 2 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

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Stammtisch Telefonkette Dresden-

Neustadt – Kontakte für Alleinlebende

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Georgenstraße 13

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 06 60 26
E-Mail: neustadt@buelowh.de

Dienstag, 22. April

10–11 Uhr + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 2 Euro

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

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

11–11.45 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik 60+

Kosten: 3,50 Euro

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

11–13 Uhr + weitere Termine

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Pohlandstraße 35, Hinterhaus

13.30–16.30 Uhr + weitere Termine

Offener Spieletreff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

14–16 Uhr + weitere Termine

Videostammtisch

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

Mittwoch, 23. April

9–10 Uhr + weitere Termine

Handgymnastik

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

9.30 Uhr

Wanderung (ca. 10 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer, Stöcke empfehlenswert)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Ammonstraße/Budapester Straße, Bus 360

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Französischkurs für Anfänger

Kosten: 3 Euro

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

13–16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag mit Skat und Rommé

Kosten: ein Euro

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

13–16.30 Uhr + weitere Termine

Rommé-Runde

Kosten: 2 Euro

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

13.30–14.15 Uhr + weitere Termine

Seniorensitzgymnastik

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

14–16 Uhr

Hans Christian Andersen auf Reisen ... nach Dresden Teil 2

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

14–15.30 Uhr

Bingo

Kosten: 2 Euro

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

14–15 Uhr + weitere Termine

Qi Gong

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25

Bitte bringen Sie sich bequeme Sachen und Turnschuhe mit!

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

Donnerstag, 24. April

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

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

9.45–16 Uhr

Wanderung: Wehlen mit Jörg (11 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Kuppelhalle im Hauptbahnhof Dresden, RitterSport-Turm

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

10-11 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO 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

Mußestunde für Menschen mit Demenzerkrankungen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Beratungsstelle für Senioren und Angehörige Dresden Prohlis, Herzberger Straße 2

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 13

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

14-15 Uhr

Lustige Gedächtnisspiele

Kosten: 2 Euro

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

14-16 Uhr + weitere Termine

Stricken und Häkeln

Kosten: ein Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

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

16.30-17.30 Uhr

Gymnastik auf der Matte

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25

Bitte bringen Sie sich bequeme Sachen mit!

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

Freitag, 25. April

9.30-10.30 Uhr + weitere Termine

Englischtreff

Kosten: 2 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



JOHANNITER



**Gemeinsam stark
für die Menschen,
die uns brauchen.**

Komm ins Team!

www.johanniter.de/jobs-dresden

10-11.30 Uhr + weitere Termine

Handy- und Tabletsprechstunde

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

10-12 Uhr

Digital-Vortrag: WhatsApp optimal

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

10-12 Uhr

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

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

12-13 Uhr + weitere Termine

Gitarrenkurs für Anfänger

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

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

13-14 Uhr + weitere Termine

Akkordeontreff

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

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

13.15-14.45 Uhr + weitere Termine

Aquarellzeichnen

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

14-15 Uhr + weitere Termine

Qi Gong

Kosten: ein Euro

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

14-17.30 Uhr + weitere Termine

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

14.30-15.45 Uhr

Sport im Sitzen

Wer/Wo: Gesundheitskollektiv Dresden, Solidarische Gesundheit e. V., Amalie-Dietrich-Platz 8

Sonntag, 27. April

10-14 Uhr + weitere Termine

Seniorenausflug

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

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

14-16 Uhr + weitere Termine

Sonntagscafé

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

15-16.30 Uhr

Familienparcours durch das Erich-Kästner-Viertel

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Das Erich Kästner Haus für Literatur, Antonstraße 1

Montag, 28. April

9.30-12.45 Uhr + weitere Termine

Texte gestalten mit Word

Kosten: 96 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Sie können sich optional einen eigenen USB-Stick zum Speichern der erstellten Dokumente mitbringen.

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

10-11 Uhr

„Wer weiß denn sowas?“

Kosten: 2 Euro

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

10-12 Uhr

Gemeinsam in die Rente: Digitale Vorsorge – was passiert mit meinen Daten?

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Oder Sie spielen zumindest mit diesem Gedanken?

Wir erläutern Ihnen unsere Arbeitsweise, informieren Sie über das Verkaufsgeschehen, ermitteln den Preis, der zur Zeit am Markt zu erzielen ist und stimmen mit Ihnen eine mögliche Zeitplanung ab – und das völlig kostenfrei. Sie entscheiden ganz allein über das

Ob und Wann. Wir sind Ihr Partner von der Verkaufsvorbereitung bis hin zur Kaufvertragsgestaltung und zur Übergabe Ihrer Immobilie nach erfolgter Kaufpreiszahlung. Bitte sprechen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gern!



**SOLIDA Immobilien Dresden
01139 Dresden Baudissenstraße 11**

Telefon: 0351 - 84 92 778

www.solida-immobilien-dresden.de

info@solida-immobilien-dresden.de

10–11 Uhr

Alternative Entspannungstechniken

Kosten: 2 Euro

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

10–12 Uhr

Kostenfreie soziale Beratung für Senioren und Angehörige

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

13–15 Uhr

Stricken für einen guten Zweck

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

14–15.30 Uhr

Kreatives Schaffen

Kosten: 2 Euro

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

14–16 Uhr

Spieldenachmittag

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Blasewitz, Marienberger Straße 65

14–17 Uhr + weitere Termine

Tanztee im Bürgersaal Cossebaude

Kosten: 10 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

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

14–16 Uhr

Singekreis

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorencentrum „Impuls“,
Bürgerstraße 6

14.30–15.30 Uhr + weitere Termine

Yoga für Senioren

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

14.30–15.30 Uhr

Lesecafé

Kosten: 2 Euro

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

15–16.30 Uhr + weitere Termine

Spanisch-Kurs

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

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

Dienstag, 29. April

9.30–10.30 Uhr

Frauengymnastik

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

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

11–11.45 Uhr

Sitzgymnastik 60+

Kosten: 3,50 Euro

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

11–13 Uhr mehr

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Blasewitz, Pohlandstraße 35,
Hinterhaus

14.30–15.30 Uhr

Abfall trennen, muss das (noch) sein?

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

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

18–19 Uhr + weitere Termine

Zumba 60+

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-
zentrum „Luise“, Warthaer Straße 25

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

Mittwoch, 30. April

8.29 Uhr

Wanderung (ca. 9,5 Kilometer, Stöcke empfehlenswert)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für
Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treff-
punkt: Hauptbahnhof Dresden, S1

9–10 Uhr + weitere Termine

Handgymnastik

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

9–11 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking 60+ im Großen Garten

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23

E-Mail: johann@drk-dresden.de

10–12 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorencentrum „Impuls“,
Bürgerstraße 6

10 Uhr

Wanderung (ca. 8 Kilometer, Schwierig- keit: mittelschwer, Stöcke empfehlens- wert)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für
Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treff-
punkt: Rathaus Plauen, Bus 62, 63, 85

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

Fotozirkel

Kosten: 2 Euro

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik für Senioren

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

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

10.45–11.45 Uhr + weitere Termine

Französisch-Konversation

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

11–12.30 Uhr

Erlebnistanz

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungs-
zentrum „Bülowl“ Plantagenweg 3

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88

E-Mail: loschwitz@buelowl.de

13–16 Uhr + weitere Termine

Spieldenachmittag mit Skat und Rommé

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

16–18 Uhr + weitere Termine

Treff der „Schachfreunde“

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Cotta, Hainsberger Straße 2

Redaktionsschluss nächste PlusZeit:

9. April 2025

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

Daniel Heine, Amtsleiter (verantwortlich),
Sylvia Siebert, Katharina Lübcke, Jürgen Eckoldt
Der Seniorennkalender erscheint jeweils
in der letzten Ausgabe eines Monats
im Amtsblatt.

Verlag, Anzeigen, Verlagsbeilagen und -sonderveröffentlichungen

Sachsen Medien GmbH
Ostra-Allee 20, 01067 Dresden
Telefon (03 51) 48 64 48 64
E-Mail DresdnerAmtsblatt@ddv-mediengruppe.de
www.sachsen-medien.de

Druck

DDV Druck GmbH, Dresden