



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 Begleitsdienste

■ 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 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 Gönnsdorf, im Karosseriewerk Radeberg oder im Pilzmuseum Reinhardtsgrimma. 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

Laufftreff – 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@roter-baum.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@roter-baum.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

Seniorenstz gymnastik

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 Kabarets:**„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 Begegnungszentrum „Johann“, Pfortenhauerstraße 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@roter-baum.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 „Bülowh“, 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

Spieltreff 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 Süditalien“ 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 „Bülowh“, 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 „Bülowh“, 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
Spielesachmittag
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 Spielertreff
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:

www.Hoergeraete-Steudler.de



IHRE OHREN WERDEN
STAUNEN!

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

- 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 Kabarets:
 „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 Vorruhestand 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
Seniorenstutzgymnastik
 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@roter-baum.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Senioren-gymnastik

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.boyce@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

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

Seniorenflug

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@roter-baum.de

 JOHANNITER



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

Komm ins Team!

www.johanniter.de/jobs-dresden

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 Baudissinstraße 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 Beratungszentrum 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
Spielesachmittag
Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Marienberger Straße 65
- 14–17 Uhr + weitere Termine
Tanztee im Bürgersaal Cossebaude
Kosten: 10 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
Singekreis
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6
- 14.30–15.30 Uhr + weitere Termine
Yoga für Senioren
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum 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 Beratungszentrum 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 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
Sitzgymnastik 60+
Kosten: 3,50 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

- 11–13 Uhr mehr
Soziale Beratung für Senioren und Angehörige
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Pohlandstraße 35, Hinterhaus
- 14.30–15.30 Uhr
Abfall trennen, muss das (noch) sein?
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum 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 Beratungszentrum „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., Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden, S1
- 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
- 9–11 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
- 10–12 Uhr
Nachbarschaftsfrühstück
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6
- 10 Uhr
Wanderung (ca. 8 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer, Stöcke empfehlenswert)
Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: 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@dppv-online.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
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
- 10.45–11.45 Uhr + weitere Termine
Französisch-Konversation
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
- 11–12.30 Uhr
Erlebnistanz
Kosten: 7 Euro
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowh“, Plantagenweg 3
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88
E-Mail: loschwitz@buelowh.de
- 13–16 Uhr + weitere Termine
Spielesachmittag mit Skat und Rommé
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
- 16–18 Uhr + weitere Termine
Treff der „Schachfreunde“
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum 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 Seniorenkalender 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: DresdenAmtsblatt@ddv-mediengruppe.de
www.sachsen-medien.de

Druck

DDV Druck GmbH, Dresden