



Traditionelle Tänze und englische Sprachhäppchen

Kurse der Volkshochschule Dresden in der Annenstraße 10 für aktive Seniorinnen und Senioren im Juni

An der Volkshochschule Dresden (VHS), Annenstraße 10, werden im Juni vielfältige Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren angeboten.

Ausdauertraining fürs Herz

Am Dienstag, 3. Juni, beginnt der Kurs „Herz aktiv“. Dieses Ausdauertraining für Herz und Kreislauf beinhaltet Übungen nach Musik mit Hand- und Hilfsgeräten zur Kräftigung der Muskulatur und zur Anregung und Stabilisierung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit. Zudem werden viele Anregungen für das häusliche Üben gegeben. Dieser Kurs findet vom 3. bis 24. Juni vier Mal dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr statt. Der gleiche Kurs wird vom 12. bis 26. Juni, drei Mal jeweils donnerstags von 16 bis 17 Uhr auch im Dresdner Osten in den Kursräumen am Panometer, Gasanstaltstraße 10, angeboten.

Montags wird getanzt

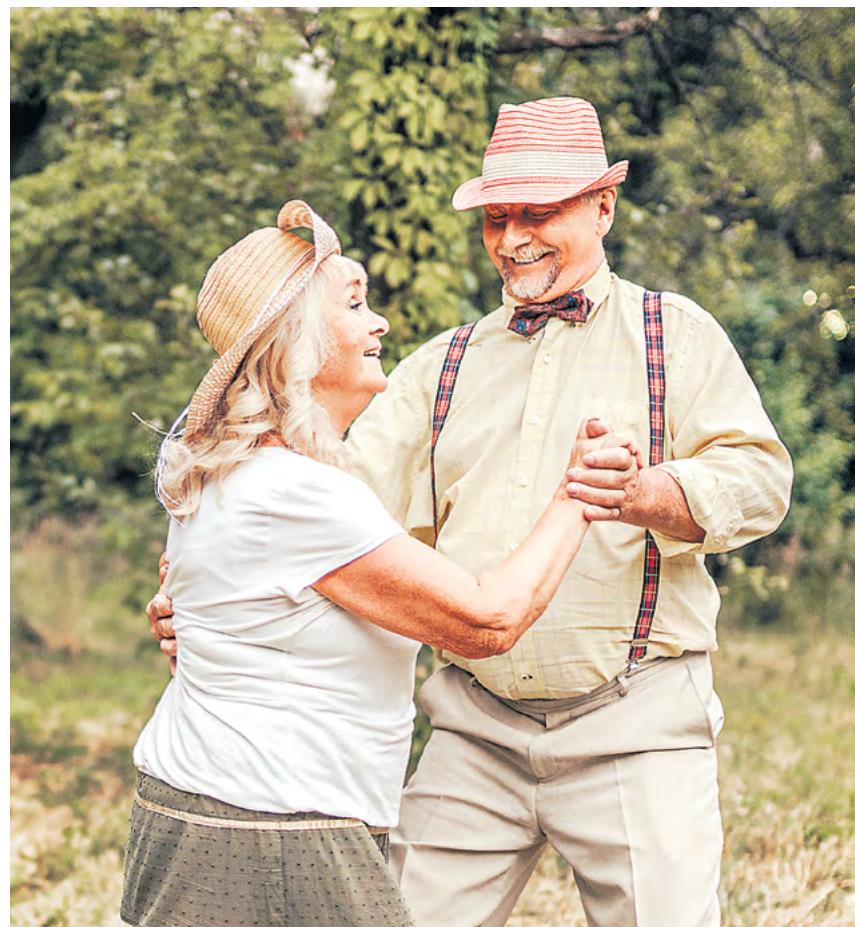
Die Bewegungsfreude zu Musik ist die einzige Voraussetzung für einen Tanzkurs vom 30. Juni bis 21. Juli, vier Mal montags von 19.30 bis 21 Uhr. Bei dieser Tanzreise durch die Welt mit traditionellen sowie choreografierten Tänzen aus verschiedenen Ländern können die Teilnehmenden frische Lebensenergie beim gemeinsamen Tanzen im Kreis tanken.

Einer Demenz vorbeugen

Das Thema Demenzprävention steht im Mittelpunkt einer Veranstaltung am 12. Juni von 18.45 bis 21 Uhr. Es wird beleuchtet, wie sich gesunde und ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichender Schlaf positiv auf das Gehirn auswirken und somit zur Demenzprävention beitragen. Vermittelt werden außerdem Kenntnisse darüber, wie die Neuroplastizität (die Funktionen des Nervensystems), auch im Alter erhalten werden kann.

Sprachen lernen

Wer sich geistig fit halten und beispielsweise eine neue Sprache



erlernen möchte, findet dafür an der VHS verschiedene Möglichkeiten. Am 30. Juni starten neue Intensivgrundkurse für Spanisch, Italienisch oder Französisch, Dauer bis 10. Juli, Kurstage jeweils Montag bis Donnerstag von 17 bis 20.15 Uhr. In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen die Teilnehmenden erste Sprachkenntnisse. Dabei wird von Anfang an viel Wert auf das Anwenden der Sprache gelegt.

Wer bereits über geringe Englisch-Grundkenntnisse verfügt, kann in einem English-Appetizer-Kurs vom 23. bis 26. Juni, täglich von 9.45 bis 12.15 Uhr, ausprobieren, was an Kenntnissen schon vorhanden ist und bekommt mit kleinen Sprachhäppchen Appetit auf die (Wieder-)Aufnahme des Englischlernens. Zugleich können Lernende mit einer Auswahl an Wiederholungsübungen ihr erlerntes Englischgrundwissen praktisch erproben. Die erworbenen Kenntnisse können anschließend

Freude beim Tanzen. Der Kurs „Tanzreise um die Welt“ beginnt am 30. Juni.

Foto: Yevhen - stock.adobe.com

in einem Kurs aus dem Basis- und Wiedereinstiegsangebot für Ältere systematisch weiter ausgebaut werden.

Funktionen des Smartphones

Im Rahmen eines Anfängerkurses am 12. Juni von 9 bis 12.15 Uhr werden Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen des Smartphones vorgestellt, so dass neben dem Telefonieren und Fotografieren noch viele weitere Anwendungen genutzt werden können.

Anmeldung

Information und Anmeldung sind persönlich zu den Öffnungszeiten in der Volkshochschule, Annenstraße 10, unter Telefon (03 51) 25 44 00 oder jederzeit auf www.vhs-dresden.de möglich.

Sportabzeichen-Tag am 24. Juni lädt ein

Zu vieles Sitzen und zu wenig Bewegung schaden der Gesundheit und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei würden laut Weltgesundheitsorganisation bei Kindern schon 60 Minuten und bei Erwachsenen 21 Minuten moderate oder elf Minuten intensive Bewegung täglich ausreichen. Doch eine aktuelle repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK Plus zeigt: 56 Prozent der Befragten in Sachsen schaffen dieses Mindestmaß an Bewegung nicht. Fast jeder zweite Umfrageteilnehmer (47 Prozent) hatte sogar schon gesundheitliche Probleme, die auf Bewegungsmangel zurückführen sind.

Eine Möglichkeit, dies zu ändern, bietet sich am Dienstag, 24. Juni. An diesem Tag findet auf der Sportanlage Bodenbacher Straße 152, neben der Margon-Arena, der große Sportabzeichen-Tag des Stadtsportbund Dresden e. V. statt. Ab 14 Uhr können alle im Alter von sechs bis 90-plus gemeinsam Sport treiben und das Sportabzeichen ablegen. Das Abzeichen ist ein Beleg dafür, dass durch regelmäßiges Üben körperliche Fitness über alle Altersklassen hinweg erreicht werden kann.

Wer das Sportabzeichen ablegen will, muss sich in vier Disziplingruppen beweisen. Diese orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Um das Leistungsniveau zu prüfen, gibt es in den vier Gruppen nach Alter und Geschlecht differenzierte Leistungsanforderungen in verschiedenen Einzeldisziplinen.

Viele Krankenkassen erkennen das Sportabzeichen mit einem Bonus an. Informationen stehen im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

Bei einem Rahmenprogramm präsentieren sich Vereine. An diesem Tag entfällt die Teilnahmegebühr für die Abnahme des Sportabzeichens. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

www.ssb-dresden.de



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

Montag, 2. Juni

9–12.15 Uhr

**Digitaler Alleskönnner:
das Smartphone – Grundanwendungen**

Kosten: 43 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
Annenstraße 10

Ein eigenes Smartphone ist empfehlenswert.

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Offene Beratungszeit im „Amadeus“

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Johann“, Striesener Straße 2

Anmeldung „Amadeus“: (03 51) 4 47 28 69

Telefon (03 51) 4 46 76 23

E-Mail: johann@drk-dresden.de

10 Uhr

Nordic Walking

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

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 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

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

10–11.30 Uhr

Natur-Resilienz-Training. Schnupper- und Infoveranstaltung

Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR), Ullersdorfer Platz

Anmeldung erwünscht:

Telefon (03 51) 2 89 16 12

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

Offene Ohren für Senioren

Seniorentelefon: (03 51) 4 88 48 00

13.20–14.05 Uhr

Sprechstunde für Smartphone und Tablet – Kleingruppe

Kosten: 35 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
Annenstraße 10

Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen.

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

13.30–16 Uhr

Pfingstkonzert – Quer durch die Jahrhunderte

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Friedensstein“, Bürgersaal Cossebaude

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

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

13.30–15 Uhr

Dart-Turnier

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

14–17 Uhr

Kurzwanderung: Goppeln–Gerbergrund –Nickern (4–5 Kilometer), Schwierigkeit: leicht

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6, Treffpunkt: Haltestelle Postplatz, Buslinie 68, Richtung Goppeln

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 Uhr

Singegruppe

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., DRK-Begegnungsstätte, Striesener Straße

14.30–15.30 Uhr

**Zeit für eigene Geschichten:
„Ich erinnere mich“**

Kosten: 2 Euro

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

Dienstag, 3. Juni

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

10–10.45 Uhr + weitere Termine

Gymnastik I

Kosten: 2 Euro

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Frühstückstreff: Gemeinsam in die Rente

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon: (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

10–11.30 Uhr

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

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowh“, Plantagenweg 3

10.45–15 Uhr

Wanderung auf den Spuren J. G. Quandts in Dürrröhrsdorf-Dittersbach (7 Kilometer), Schwierigkeit: leicht

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25, Treffpunkt: Dresden-Bühlau, Ullersdorfer Platz, Endhaltestelle Linie 11

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

11–11.45 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik 60-plus

Kosten: 3,50 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

11–13 Uhr + weitere Termine

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

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

11–11.45 Uhr + weitere Termine

Gymnastik II

Kosten: 2 Euro

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

13–16 Uhr + weitere Termine

Spieldienstag

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

Laptop-Workshop

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Gemeinnützige Gesellschaft Striesen Pentacon e. V., Glashütter Straße 101a, Zugang über Bärensteiner Straße

14–16 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 3 Euro

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

15–16 Uhr + weitere Termine

Sport im Sitzen

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

Mittwoch, 4. Juni

9–11 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking 60-plus im Großen Garten

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Johann“, Striesener Straße 39, Treffpunkt nach Absprache

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23
E-Mail: johann@drk-dresden.de

9 Uhr

Wanderung von Pillnitz nach Pirna auf dem alten Treidlerpfad (ca. 9 Kilometer), Schwierigkeit: leicht

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Pillnitz, Endstation Linie 63

9–11 Uhr + weitere Termine

Smartphone-Sprechstunde

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

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: ein Euro

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Männerfitness 60-plus

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

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

10.30–13 Uhr

Gemeinsam Rhabarberkuchenbacken und -essen

Kosten: 4,50 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92

E-Mail: friedrichstadt@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 + weitere Termine

Kostenfreier Sing-Workshop für Menschen mit Krebskrankungen und deren Angehörige

Wer/Wo: Amt für Gesundheit und Prävention, Schloßstraße 2, Treffpunkt: 13.45 Uhr im Foyer des Kulturpalastes

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 88 53 51

E-Mail: gesundheitsamt-tumorberatung@dresden.de

14–16 Uhr

Literaturcafé

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

14–15 Uhr

Singenachmittag

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Fidelio“, Papstdorfer Straße 25

14–15 Uhr + weitere Termine

Qigong

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

14.30–16 Uhr

Parkinson-Selbsthilfegruppe

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

15–16.30 Uhr

Nachbarschaftlicher Ausflug in den Gemeinschaftsgarten Akazienhof

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Schneebergstraße 16, Treffpunkt: Schneebergstraße, Buslinien 61, 65, 85

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roterbaum.de

gourmetta
FOOD COMPANY

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



Donnerstag, 5. Juni

- 9–12 Uhr + weitere Termine
Mediensprechstunde
Kosten: 3 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 Uhr + weitere Termine
Sitzgymnastik (auf und am Stuhl)
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
- 9.15–10.15 Uhr + weitere Termine
Seniorengymnastik
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de
- 10–11.30 Uhr + weitere Termine
Diamond-Painting und Gedächtnisspiele
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45
- 10–11 Uhr + weitere Termine
Gymnastik im Sitzen
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorencentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6
- 10–11 Uhr + weitere Termine
Entspannungstechniken
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
- 11.30–17 Uhr
Busfahrt zur Mittelalterstadt Bleiberg
Kosten: 42 Euro
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de
- 14–16 Uhr + weitere Termine
Wiesencafé und singen mit musikalischer Begleitung
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Johann“, Striesener Straße 39
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23
E-Mail: johann@drk-dresden.de
- 14–15 Uhr
Infocafé-Steuererklärung im Rentenalter
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de

15–16 Uhr

- Treff der Angehörigengruppe Demenz**
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

16.15–18.15 Uhr + weitere Termine

Holzschnitzen

- Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83

18–19.30 Uhr

Gemeinsam in die Rente – Abendbrottreff

- Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Bodenbacher Straße 100 c
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: ava@roterbaum.de

19 Uhr

Spieleabend für Erwachsene

- Wer/Wo: Putjatinhaus – Soziokulturelles Zentrum, Meußlitzer Straße 83

Freitag, 6. Juni

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

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Schreibwerkstatt mit Kerstin Schlotter

- 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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Schulung für Verkehrsbeteiligte 65-plus 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

10–12 Uhr + weitere Termine

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

13.15–14.45 Uhr

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

14–16.30 Uhr + weitere Termine

Musik macht froh – gemeinsames musizieren

- 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

14.30–16 Uhr

Gruppe: Kunst und Kultur

- Kosten: 14 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Tzschrinerplatz 2

Montag, 9. Juni

14.30–15.30 Uhr

Yoga für Senioren

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

Dienstag, 10. Juni

9.15–10.15 Uhr + weitere Termine

Gymnastik Gruppe I

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

- 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

10–12 Uhr

Frühstückstreff gemeinsam in die Rente: Gutes Sehen im Alter

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

10–12 Uhr

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

- Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Altseidnitz 12

10–12 Uhr

Offener Bastel- und Spieletreff

- Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Neues Volkshaus Cotta, Hebbelstraße 35 b
Anmeldung bei Yvonne Engelhardt
Telefon (01 76) 22 35 27 79
E-Mail: yvonne@konglomerat.org

10.30–13 Uhr

Treidlertreff: Erhaltung des Treidlerpfades

- Wer/Wo: Männernetzwerk Dresden e. V., Altwachwitz 14
Anmeldung: Telefon (01 57) 34 87 69 60
E-Mail: senioren@mnw-dresden.de

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Gymnastik Gruppe II

Kosten: 3 Euro

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

13–15.30 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

13–15 Uhr + weitere Termine

Rommé-Nachmittag

Kosten: 2 Euro

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

14–15.30 Uhr

Auftritt unseres Kabaretts „Die zornigen Alten“ mit ihrem neuen Stück

„Hans im Glück“

Kosten: 7 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92

E-Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Fröhliche Liederstunde

Kosten: 2,50 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

14.30–18 Uhr

Wanderung von und für 60-plus: Von Boxdorf nach Moritzburg mit Elke (6–9 Kilometer), Schwierigkeit: leicht

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Wilschdorf, Endhaltestelle Bus 81

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

17–18 Uhr + weitere Termine

Literarischer Salon

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

18–19 Uhr + weitere Termine

Zumba 60-plus

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

18–19 Uhr + weitere Termine

Hatha-Yoga mit Rita Möbius

Kosten: 12 Euro

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

Anmeldung: Telefon (01 52) 29 94 25 08

E-Mail: rimoebi@web.de12

Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

19–21 Uhr

Vortrag gemeinsam in die Rente:

„Hauptsach gudd gess“ –

Ernährung und gesundes Altern von Dr. Torsten Burkholz

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Dürerstraße 89

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

Mittwoch, 11. Juni

8.59 Uhr

Wanderung Geisingberg-Lauenstein, Schwierigkeit: mittelschwer

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

9–10.30 Uhr

Sommerfrühstück

Kosten: 7 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Plauderfrühstück

Kosten: 4,50 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92

E-Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–12 Uhr + weitere Termine

Seniorenberatung im BBZ „Johann“

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

10–11.30 Uhr

Kreative Nadel – stricken, nähen und häkeln

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

10.45–12.30 Uhr + weitere Termine

Strickzirkel

Kosten: 2 Euro

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

13–16 Uhr + weitere Termine

Spieldienstag mit Skat und Rommé

Kosten: ein Euro

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

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

14–15.30 Uhr

Stadtrundgang:

Hofführung im Wandelgrund

Kosten: 5 Eur

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Saalhausener Straße 64

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

14–16 Uhr + weitere Termine

Schach für Jung und Alt

Kosten: 2 Euro

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

14.30–16 Uhr

Vortrag zum Thema Erbrecht – mit Frank Simon, Fachanwalt für Erbrecht

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

14.30–16.30 Uhr

IG Kegeln

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Vereinshaus „Aktives Leben“, Dürerstraße 89

Hörgeräte Jens Steudler

Meisterbetriebe mit Labor



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!

Jetzt auch Online-Termin vereinbaren:

www.Hoergeraete-Steudler.de

15.30-17.30 Uhr + weitere Termine
Treffen der Selbsthilfegruppe Restless Legs – Unruhige Beine
Wer/Wo: Selbsthilfegruppe Restless Legs, Industriestraße 21-21 a, KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
16-18 Uhr + weitere Termine
Treff der „Schachfreunde“
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
16-17 Uhr + weitere Termine
Erzählbank – Bank der Begegnung
Wer/Wo: riesa efau. Kulturforum Dresden, Wachsbleichstraße 4 a, Zugang über den Hof
17-20 Uhr
Kochabend: Gemeinsam und mit allen Sinnen
Kosten: 7 Euro
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Reisstraße 30, Treffpunkt: Räume der Lebensküche bei Regine Herrmann
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: ava@roter-baum.de

Donnerstag, 12. Juni

9.30-12 Uhr + weitere Termine
Computerstammtisch
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45
10-12 Uhr + weitere Termine
Probe unseres Kabaretts „Die zornigen Alten“
Wer/Wo: Begegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a
13.30-16.30 Uhr + weitere Termine
Spielenachmittag
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
15-18 Uhr + weitere Termine
Strickzirkel
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

Freitag, 13. Juni

10-16 Uhr
Von und für 55-plus: Wanderung zur Boselspitze
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Wiener Platz 4, Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden, Infotafel
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: ava@roter-baum.de

Gut informiert?
www.dresden.de/wegweiser

10-12 Uhr
Digital-Vortrag: „Nützliche Anwendungen rund um das Smartphone“
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

Sonnabend, 14. Juni

10-15 Uhr
Themenwanderung zum Berufsausstieg Gebergrund (ca. 8 Kilometer), Schwierigkeit: mittel
Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR), Arno-Schellenberg-Straße, Treffpunkt: Haltestelle Arno-Schellenberg-Straße
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 12
E-Mail: kuer@awo-in-sachsen.de

Montag, 16. Juni

10-15 Uhr
Von und für 60-plus: Radtour zum Birkwitzer See mit Ingrid und Sonja (20 Kilometer eine Strecke)
Kosten: 3,40 Euro Fahrtkosten für die Fähre
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Goldener Reiter
Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23
E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

10-11.30 Uhr + weitere Termine
Handarbeitszirkel „Fadenspiel“
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
Neuer Trauerkreis
Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Seniorencenter „Impuls“, Bürgerstraße 6
Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78
E-Mail: impuls@drk-dresden.de

10-11 Uhr + weitere Termine
Alternative Entspannungstechniken
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungsstätte 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

13-16 Uhr + weitere Termine
Rommé
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

14.15 Uhr
Singegruppe
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorrhestand und aktives Alter e. V., DRK-Begegnungsstätte, Striesener Straße
14.30-15.30 Uhr

Lesecafé: Gelesen wird heute aus „Der weiße Neger Wumbaba – Kleines Handbuch des Verhören“ von Axel Hacke

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

15-17 Uhr + weitere Termine
Fotoclub Laubegast mit Gerd Böhme
Kosten: 3,50 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25
E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

16-17 Uhr + weitere Termine
Dance-Fit
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6
Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 04 25
E-Mail: trachenberge@volkssoli-dresden.de

Dienstag, 17. Juni

9.55-15 Uhr
Wanderung auf den Wilisch (10 Kilometer), Schwierigkeit: mittel
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31, Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Klinikum Kreischa
Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

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

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

14-17 Uhr
Soziale Tauschbörse
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Walter“, Walter-Arnold-Straße 23

15-16.30 Uhr
Von und für 55-plus: Selbstverteidigungstipps von Martin
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Bodenbacher Straße 100 c
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: ava@roter-baum.de

Mittwoch, 18. Juni

8.59 Uhr

Wanderung durch das Kirnitzschtal zum Schrammsteintor und zurück nach Bad Schandau (ca. 12 Kilometer), Schwierigkeit: schwer, Stöcke empfehlenswert

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

9–11.15 Uhr

Naturschutzspaziergang gemeinsam in die Rente: Trutzscha

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Haltestelle Helena-Rott-Straße, Buslinie 66

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84
E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

9.54 Uhr

Wanderung Schönfeld-Rochwitz (ca. 7 Kilometer), Schwierigkeit: mittelschwer

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Ullersdorfer Platz, Bus 228

10–11 Uhr + weitere Termine

Digitales Bewegungsangebot mit der Nintendo Switch

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

10.15–14 Uhr

Qi Gong mit Frau Wehner

Kosten: 4 Euro

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

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

13.30–14.30 Uhr

Informationsveranstaltung: Entlastungsbetrag und Haushaltshilfe über die Pflegekasse

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

14–17 Uhr + weitere Termine

Seniorentreff Behring24, Spieltag

Kosten: 12 Euro

Wer/Wo: Sächsisches Umschulungs- und Fortbildungswerk Dresden e. V., Behringstraße 24

Anmeldung: Telefon (03 51) 20 59 87 40
E-Mail: j.luther@sufw.de

14–16 Uhr

Themenspaziergang durch die Königstadt – Goldener Reiter

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

14–16 Uhr

Von und für 60-plus:

Makramee Windlichter mit Katrin

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

16–18 Uhr + weitere Termine

Offenes Farbenatelier

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

Donnerstag, 19. Juni

9–16 Uhr + weitere Termine

Spirituelle Wanderung (10–15 Kilometer), Schwierigkeit: mittel

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

9.30–14 Uhr + weitere Termine

Smartphone-Beratung 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

10–12 Uhr + weitere Termine

Seniorenberatung im Stadtteilladen Johannstadt

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Johann“, Pfotenauerstraße 66

10–12 Uhr

Stadtteilspaziergang zur Auferstehungskirche in Dresden-Plauen

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

13.30–15 Uhr

Kreative Tonwerkstatt

Kosten: 4 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

PC-Stammtisch

Kosten: 2 Euro

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

14.30–17 Uhr + weitere Termine

Kaffee, Kuchen & Gespräche – Nachmittagskaffee im Begegnungszentrum auf dem Trinitatisfriedhof

Wer/Wo: Verwaltung des Elias-, Trinitatis- und Johannisfriedhof, Fiedlerstraße 1

15.30–17.30 Uhr

Gruppe Pflegende Angehörige

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowh“, Pillnitzer Landstraße 12

Freitag, 20. Juni

9–16 Uhr

Ruhestand – und nun? (Workshop)

Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR), Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 12

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

SOLIDIA Immobilien Dresden
01139 Dresden Baudissenstraße 11

Telefon: 0351 - 84 92 778
www.solida-immobilien-dresden.de
info@solida-immobilien-dresden.de

10–12 Uhr

Gemeinsam in die Rente: Beckenboden-

training – die Kraft aus der Körpermitte

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG,

Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

Montag, 23. Juni

9.15–10.15 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

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

11–12.30 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 3 Euro

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

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

14–15 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

14–16 Uhr

Singekreis

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

15–17 Uhr

Ausflug zum Kneippbecken

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Striesener Straße 39

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

Dienstag, 24. Juni

9.30–12.30 Uhr

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 2 Euro

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

11–12.30 Uhr

Mediencafé

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

Mittwoch, 25. Juni

8.59 Uhr

Wanderung (ca. 8 Kilometer), Schwierigkeit: mittelschwer

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

9–12 Uhr + weitere Termine

Natur-Resilienz-Trainingskurs – Für Menschen, die sich im oder für den Ruhestand rüsten wollen

Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR), Treffpunkt: Ullersdorfer Platz, Haltestelle Tram/Bus

Anmeldung über das Online-Formular auf unserer Homepage oder Telefon (03 51) 2 89 16 12
E-Mail: kuer@awo-in-sachsen.de

Mittwoch, 25. Juni

11–12.30 Uhr

Erlebnistanz

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowl“, Plantagenweg 3

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88
E-Mail: loschwitz@buelowl.de

Donnerstag, 26. Juni

9–11 Uhr + weitere Termine

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Borsbergstraße 23 b

9.45–15 Uhr

Tagesausflug nach Moritzburg (6 Kilometer)

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

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.boyen@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

13–15 Uhr

Männershuppen/Men Shed, in der Holzwerkstatt

Wer/Wo: Männernetzwerk Dresden e. V., Schwepnitzer Straße 10

14–16 Uhr

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowl“, Bautzner Landstraße 17 a

17–18 Uhr

Energie sparen im Haushalt

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

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: ava@roter-baum.de

Freitag, 27. Juni

13–14 Uhr

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

Montag, 30. Juni

14–16 Uhr + weitere Termine

Spieldenachmittag

Kosten: 1,50 Euro

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

**Redaktionsschluss nächste PlusZeit:
11. Juni 2025**

Impressum

Dresdner PlusZeit

Veranstaltungskalender für das reife Semester

www.dresden.de/pluszeit

Herausgeber

Landeshauptstadt Dresden

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll
Waisenhausstraße 14, 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 Seniorenenkalender 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

