



## 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](http://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 zurückzuführen 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 Stadtsporthubs 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](http://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](http://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 Alleskönner:****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

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@roter-baum.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

**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

**Laptop-Workshop**

Kosten: 5 Euro

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

Offene Ohren für Senioren  
**Seniorentelefon: (03 51) 4 88 48 00**



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 Krebserkrankungen 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@roter-baum.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](mailto:bestellung@gourmetta.de) | 📍 [www.gourmetta.de](http://www.gourmetta.de)



**Donnerstag, 5. Juni**

9–12 Uhr + weitere Termine

**Mediensprechstunde**

Kosten: 3 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

9–10 Uhr + weitere Termine

**Sitzgymnastik****(auf und am Stuhl)**

Kosten: 3 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

9.15–10.15 Uhr + weitere Termine

**Senioren-gymnastik**

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 Beratungs-

zentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger

Straße 45

10–11 Uhr + weitere Termine

**Gymnastik im Sitzen**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“,

Bürgerstraße 6

10–11 Uhr + weitere Termine

**Entspannungstechniken**

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-

zentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger

Straße 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 71 93 66

E-Mail: nuernbergerei@

volkssoli-dresden.de

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 Begegnungs-

zentrum „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 Beratungs-

zentrum „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 Beratungs-

zentrum „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 Beratungs-

zentrum 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@roter-baum.de

19 Uhr

**Spieleabend für Erwachsene**

Wer/Wo: Putzatinhaus – Soziokulturelles

Zentrum, Meußlitzer Straße 83

**Freitag, 6. Juni**

9.30–11 Uhr + weitere Termine

**Frühstück mit Sekt**

Kosten: 5 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

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

**Schreibwerkstatt mit Kerstin Schlotter**

Kosten: 3 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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

**Schulung für Verkehrsbeteiligte 65-plus****ADAC-Programm „sicher mobil“**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-

zentrum 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 Beratungs-

zentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83

12–13 Uhr + weitere Termine

**Gitarrenkurs für Anfänger**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Bera-

tungs-zentrum 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 Beratungs-

zentrum „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 Beratungs-

zentrum Blasewitz, Tzschirnerplatz 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 Beratungs-

zentrum Trachenberge, Trachenberger

Straße 6

10–11 Uhr + weitere Termine

**Senioren-gymnastik**

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@

roter-baum.de

10–12 Uhr

**Soziale Beratung für Senioren****und Angehörige**

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-

zentrum Blasewitz, Altseidnitz 12

10–12 Uhr

**Offener Bastel- und Spielertreff**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Neues Volkshaus Cotta, Hebbel-

straße 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 Kabarets „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@roter-baum.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.de  
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@roter-baum.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

**Spieelnachmittag mit Skat und Rommé**

Kosten: ein Euro

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

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

14–15.30 Uhr

**Stadttrundgang:**

**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

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



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



IHRE OHREN WERDEN  
**STAUNEN!**

- 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, Reistraße 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 Kabarets  
„Die zornigen Alten“**  
Wer/Wo: Begegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a
- 13.30–16.30 Uhr + weitere Termine  
**Spielesachmittag**  
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](http://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: Seniorenzentrum „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 Vorruhestand 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 Verhörens“ 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 Kreischau  
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: Trutzsch**

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

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

9.54 Uhr

**Wanderung Schönfeld-Rochwitz (ca. 7 Kilometer), Schwierigkeit: mittel-schwer**

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, Spieletag**

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@roter-baum.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“, Pfotenhauerstraße 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](http://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](http://www.solida-immobilien-dresden.de)  
[info@solida-immobilien-dresden.de](mailto: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 „Bülowh“, Plantagenweg 3  
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88  
E-Mail: loschwitz@buelowh.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 Kilomter)**

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.boyce@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr

**Gedächtnistraining**

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

13–15 Uhr

**Männerschuppen/Men Shed, in der Holzwerkstatt**

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

14–16 Uhr

**Soziale Beratung für Senioren und Angehörige**

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

**Spielenachmittag**

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 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