



### Gemeinsame Aktivitäten fördern Geselligkeit und Kontakte

Sitztanz, Erzählcafé, Digitalkurse, Entdeckertour und Kochkurse für Seniorinnen und Senioren

Einsamkeit wird zunehmend als gesellschaftliche Herausforderung erkannt. Die Volkshochschule Dresden (VHS) greift dieses Thema auf und stellt ihren aktuellen Semesterschwerpunkt unter das Motto „Einsam – GEMEINSAM“. Mit ihren vielfältigen Angeboten fördert die VHS Begegnung, Austausch und gesellschaftliche Teilhabe – und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Einsamkeit und sozialer Isolation.

Die Volkshochschule ist ein Ort des Lernens und der Begegnung zugleich. Neben der Möglichkeit, Neues zu entdecken und den eigenen Horizont zu erweitern, bietet sie Raum für regelmäßige Treffen mit Gleichgesinnten. Gemeinsame Aktivitäten fördern Geselligkeit und erleichtern das Knüpfen neuer Kontakte und Freundschaften.

Den Auftakt macht ab Freitag, 27. Februar, der Kurs „Sitztanz für Seniorinnen und Senioren“ (Annenstraße 10), bei dem die Teilnehmenden zu beschwingter Weltmusik Bewegungs- und Motorikübungen im Sitzen ausprobieren können. Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, erhält ebenfalls in der VHS (Annenstraße 10) am Dienstag, 3. März, Einblicke in die Tätigkeit als Beraterin oder Berater beim Kinder- und Jugendtelefon beziehungsweise Elterntelefon und erfährt, wie bereichernd dieses Engagement sein kann.

Niedrigschwellige Begegnungsangebote ergänzen das Programm: Kostenfrei wird monatlich ab Freitag, 6. März, in der VHS in Gorbitz (Helbigsdorfer Weg 1) das Erzählcafé „Lausch und Plausch“ angeboten – ein Ort für Gespräche, Erinnerungen und neue Kontakte. Praxisnahe Seminare wie „Einsam – was nun?“ am Sonnabend, 14. März, in der VHS (Annenstraße 10) zeigen konkrete Wege auf, Einsamkeit aktiv zu begegnen.

In speziell für Seniorinnen und Senioren konzipierten Digitalkursen können sie lernen, wie Smartphone, Internet und digitale Angebote helfen können, Kontakte zu pflegen und neue Wege aus der



Einsamkeit zu finden. Der Kurs „Smarte Kontakte“ am Montag, 23. März, in der VHS (Annenstraße 10) richtet sich an alle, die offen für neue Begegnungen sind und Online-Dating sicher und selbstbewusst nutzen möchten.

Familienkurse bieten zudem Gelegenheiten, gemeinsame Zeit mit den Enkeln abwechslungsreich zu gestalten – etwa in einer Fahrradwerkstatt (Zum rostigen Nagel, Berliner Straße 28) am Sonnabend, 28. März.

In der Veranstaltungsreihe „Die Polizei informiert“ stehen am Donnerstag, 9. April, in der VHS (Annenstraße 10) die wichtigsten Änderungen im Verkehrsrecht der letzten Jahre im Mittelpunkt, damit Teilnehmende sicher unterwegs sind. Einen Tag später, am Freitag, 10. April, startet der Kurs „Fit im Alter am Vormittag – für mehr Bewegung und Lebensqualität“ (Annenstraße 10).

Weitere Angebote folgen im April: Eine Entdeckertour zur Wildvogelauffangstation (bei der Stadtentwässerung, Scharfenberger Straße 152) am Sonnabend, 18. April, lädt Großeltern und Enkel zu gemeinsamen Erlebnissen

**Kochen für Singles ab 60 Jahren.**  
Foto: Prostock-Studio – stock.adobe.com

ein. Am Donnerstag, 23. April, stellt im Stadtforum (Waisenhausstraße 14) Thekla Munschick, Koordinatorin für Bürgerbeteiligung der Landeshauptstadt Dresden, ihre Arbeit sowie Beteiligungsprojekte vor. Beim Kurs „Kochen für Singles ab 60 plus“ ab Dienstag, 28. April, in der VHS im Otto-Dix-Center (Reicker Straße 60), stehen neben kulinarischen Ideen vor allem Gespräche mit anderen Kochbegeisterten im Mittelpunkt.

Ebenfalls im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Die Polizei informiert“ werden in der Veranstaltung „Sicher leben im Alltag“ am Donnerstag, 25. Juni, in der VHS (Annenstraße 10) praxisnahe Tipps zum Schutz vor Taschendiebstahl, Betrug und Internetkriminalität vermittelt.

Volkshochschule Dresden  
Annenstraße 10  
Montag und Dienstag 10 bis 13 Uhr  
und Donnerstag 15 bis 18 Uhr  
Telefon (03 51) 25 44 00  
[www.vhs-dresden.de](http://www.vhs-dresden.de)

### Reparaturbonus des Freistaates Sachsen

Der Reparaturbonus im Freistaat Sachsen ist in die nächste Runde gestartet: Es können wieder Anträge auf Förderung für die Reparatur defekter Elektro- und Elektronikgeräte bei der Sächsischen Aufbaubank – Förderbank gestellt werden. Ziel ist es, die Lebensdauer von Geräten zu verlängern, Elektroschrott zu vermeiden und so einen Beitrag zu Nachhaltigkeit zu leisten.

Es erfolgt eine Anteilfinanzierung in Höhe von 50 Prozent der zuwendungsfähigen Ausgaben, maximal 200 Euro je Reparatur, bei einem Mindestrechnungsbetrag von 115 Euro. Bis zu zwei Reparaturen pro Kalenderjahr können gefördert werden.

Die Reparatur von privat genutzten Elektro- und Elektronikgeräten wird unterstützt. Dabei handelt es sich beispielsweise um Autoradios, Kaffeemaschinen, Staubsauger, Handys und viele andere Geräte. Das reparierte Gerät muss sich auf der bestätigten Liste der elektrischen und elektronischen Geräte befinden. Sie ist im Internet einsehbar.

Es werden nur Reparaturen gefördert, die erfolgreich sind. Privatpersonen, mit Hauptwohnsitz im Freistaat Sachsen, die mindestens 18 Jahre alt sind, erhalten die Unterstützung.

Gefördert werden Reparaturen mit einem Rechnungsdatum ab dem 2. Oktober 2025. Die Reparaturen müssen von einem zugelassenen Fachbetrieb durchgeführt werden. Die Liste der Reparaturunternehmen können Interessierte ebenfalls im Internet einsehen.

Eine bezahlte Rechnung muss vor der Antragstellung vorliegen. Rechnungsadressat und antragstellende Person müssen übereinstimmen. Die Antragstellung erfolgt ausschließlich digital. Dazu ist die Verifizierung über den Dienstleister Verimi erforderlich. Es ist eine Kopie der bezahlten Rechnung hochzuladen. Der Zuwendungsbescheid wird elektronisch über das Förderportal der Sächsischen Aufbaubank bereitgestellt.

[www.sab.sachsen.de/reparaturbonus](http://www.sab.sachsen.de/reparaturbonus)

**Hinweis für Nutzer**

Die gedruckte Version des „Veranstaltungskalenders für das reife Semester“ stellt nur eine Auswahl an Veranstaltungen in Dresden vor.

Noch mehr Termine und Ankündigungen finden Sie im Internet unter:

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

**Montag, 2. Februar**

8.30–9.30 Uhr + weitere Termine

**Hatha-Yoga mit Maria Schütt**

Kosten: 10 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

8.30–9.30 Uhr + weitere Termine

**Fitnessgruppe Frauen 1**

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

9–12 Uhr

**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

9.15–12.15 Uhr

**Spaziergang gemeinsam in die Rente: Winterpilze im Seifersdorfer Tal**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Haltestelle „Am Hofgut“, Schönborn

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

10 Uhr

**Nordic Walking**

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

10–11 Uhr

**Parkinson-Sport**

Kosten: 2 Euro

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

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

**Lachgymnastik**

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88

E-Mail: loschwitz@buelowh.de

13.30–15.30 Uhr

**Kurzwanderung: Strecke nach Ansage (ca. 5 Kilometer), Schwierigkeitsgrad: leicht**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Treffpunkt: Postplatz vor Bäckerei Möbius

14–15 Uhr

**Einführung Wirbelsäulenaufrichtung mit Silvia Richter**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

14–16 Uhr + weitere Termine

**Sehprobleme verunsichern – Beratung unterstützt!**

Wer/Wo: Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust, Petscherstraße 74

Anmeldung: Telefon (03 51) 8 09 06 28

E-Mail: sachsen@blickpunkt-auge.de

14–15.30 Uhr + weitere Termine

**Konzert mit dem Polizeiorchester Sachsen**

Wer/Wo: Polizeiorchester Sachsen, Rathausplatz, Eingang über Goldene Pforte

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 88 48 00

14.30–15.45 Uhr + weitere Termine

**Lesecafé**

Kosten: 2 Euro

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

15–17 Uhr

**Von und für 60-plus: Kleine Reparaturen, große Freude: Nähkabinett mit Sonja**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

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

E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

18–20 Uhr

**Sächsische Märchenparodien**

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V., Dürerstraße 89

**Dienstag, 3. Februar**

9–10 Uhr + weitere Termine

**Morgensport und Sturzprophylaxe – Gruppe 1**

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 13

E-Mail: mail23@awo-in-sachsen.de

9.30–11.30 Uhr + weitere Termine

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

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

11–11.45 Uhr + weitere Termine

**Gymnastik II**

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

14–17 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

**Mittwoch, 4. Februar**

10–13 Uhr

**Gründung einer neuen Männerwandergruppe**

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

10.06 Uhr

**Wanderung von Altfranken über Pesterwitz nach Freital (ca. 5 Kilometer), Schwierigkeitsgrad: mittelschwer**

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Altnossener Straße, Linie 7, Bus 70

13.30–14.30 Uhr

**Führung im Programmokino Ost**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Schandauer Straße 73

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

14–15 Uhr + weitere Termine

**Singenachmittag**

Kosten: 2 Euro

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

14.30–15.45 Uhr

**Wintercafé mit hausgebackenem Kuchen**

Kosten: 3,20 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92

E-Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

14.55–16.15 Uhr

**Kultur und Exkursionsgruppe**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: „Bülöwh“ Beratungs- und Begegnungszentrum für Seniorinnen und Senioren Schönfeld-Weißig, Stechgrundstraße Eingang Parkhotel

Anmeldung: Telefon (03 51) 16 09 74 33

E-Mail: weissig@buelowh.de

**Donnerstag, 5. Februar**

9–10 Uhr + weitere Termine

**Yoga auf dem Stuhl**

Kosten: 3 Euro

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

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

9.30–11 Uhr + weitere Termine

**Hatha Yoga sanft**

Kosten: 17 Euro

Wer/Wo: Anne Kamala Fischer, Großenhainer Straße 29, Hinterhof

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

**Entspannen mit Stuhlyoga**

Kosten: 2 Euro

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

10-12 Uhr + weitere Termine

**Probe unseres Kabaretts:****„Die zornigen Alten“**

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

10.30-11.30 Uhr + weitere Termine

**Yoga auf dem Stuhl**

Kosten: 3 Euro

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

Bitte bringen sie bequeme Kleidung mit.

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

11.15-12.15 Uhr + weitere Termine

**Gymnastik im Sitzen**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

15-16 Uhr + weitere Termine

**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

18-20 Uhr

**Von und für 60-plus:****Reisevortrag Usbekistan****von Jürgen**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

20-22 Uhr

**Thomas Stelzer Trio: „A trip to New Orleans“ Blues & Boogie-Woogie**

Kosten: 25 Euro

Wer/Wo: JohannStadt Quartier e. V., Holbeinstraße 68

**Freitag, 6. Februar**

10-12 Uhr

**Kochvormittag**

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: BBZ im Volkshaus Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

14-15 Uhr

**Erzählcafé - gemütlicher Plausch zum Wochenende**

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

14-15.30 Uhr + weitere Termine

**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

**Montag, 9. Februar**

8.30-9.30 Uhr + weitere Termine

**Hatha-Yoga mit Maria Schütt**

Kosten: 10 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

9-9.45 Uhr + weitere Termine

**Sitzgymnastik I**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Bürger- und Freizeittreff „Marie“, Breitenauer Straße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 04 38

E-Mail: marie@volkssoli-dresden.de

11.15-12.45 Uhr + weitere Termine

**Yoga für Senioren**

Kosten: 17 Euro

Wer/Wo: Anne Kamala Fischer, Striesener Straße 2

13-16 Uhr + weitere Termine

**Rommé**

Kosten: 2 Euro

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

13-14 Uhr

**Seniorenradio vor Ort**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung: Telefon: (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

13-15.45 Uhr + weitere Termine

**Rommé**

Kosten: 2 Euro

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

13.30-15.45 Uhr + weitere Termine

**Offene Kreativwerkstatt für Frauen**

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Frauenzentrum „Guter Rat“ Dresden, Erna-Berger-Straße 17, Erdgeschoss, nicht barrierefrei

14-15 Uhr + weitere Termine

**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 + weitere Termine

**Singekreis**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

14-16 Uhr

**Literaturzirkel im Vereinshaus****Aktives Leben**

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: JohannStadt Quartier e. V., Dürerstraße 89

14-15 Uhr + weitere Termine

**Qi Gong mit Frau Herrmann**

Kosten: 10 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

15.30-16.30 Uhr + weitere Termine

**Gymnastik für Senioren**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Bürger- und Freizeittreff „Marie“, Breitenauer Straße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 04 38

E-Mail: marie@volkssoli-dresden.de

16-17 Uhr + weitere Termine

**Dance Fit**

Kosten: 2 Euro

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

16.30-18.30 Uhr + weitere Termine

**Senioren-Band**

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

**Hörgeräte Jens Steudler****Meisterbetriebe mit Labor****DRESDEN**

Zwinglistr. 32

0351 / 25 02 41 41

Montag bis Freitag  
9 - 13 und 14 - 18 Uhr**IHRE OHREN WERDEN STAUNEN!****Jetzt auch Online-Termin vereinbaren:**[www.Hoergeraete-Steudler.de](http://www.Hoergeraete-Steudler.de)

**Dienstag, 10. Februar**

9.30-11 Uhr

**Verkehrsteilnehmerschulung**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: JohannStadt Quartier e. V.,  
Holbeinstraße 68

10-13 Uhr + weitere Termine

**Geführte Wandergruppe**

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: „Bülowl“ Beratungs- und Begegnungszentrum Dresden-Klotzsche. Der Treffpunkt ist abhängig vom Wanderziel.  
Anmeldung: Telefon (03 51) 8 80 42 87  
E-Mail: klotzsche@buelowl.de

10-11 Uhr + weitere Termine

**Nordic Walking**

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

**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

10-13 Uhr + weitere Termine

**Wandergruppe 60-plus**

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: „Bülowl“ Beratungs- und Begegnungszentrum für Seniorinnen und Senioren Dresden-Neustadt, Georgenstraße 1-3  
Bitte erfragen Sie den Treffpunkt bei uns.  
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 06 60 26  
E-Mail: neustadt@buelowl.de

13.30-15.30 Uhr

**Mal- und Zeichenzirkel**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Friedensstein“  
Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28  
E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

14-15.45 Uhr + weitere Termine

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

14-15 Uhr + weitere Termine

**Zumba 1**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17  
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39  
E-Mail: wiesenaeuser@asb-dresden.de

14-15 Uhr

**Filmnachmittag: „Altes Dresden:  
Die 20er bis 40er Jahre“**

Kosten: 2 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

14.45-16.30 Uhr

**Seniorencafé**Wer/Wo: JohannStadt Quartier e. V.,  
Dürerstraße 89

16-18 Uhr + weitere Termine

**Männer unter sich - Nachmittagstreff**Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG,  
Bodenbacher Straße 100 c  
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18  
E-Mail: ava@roter-baum.de

16-17.30 Uhr + weitere Termine

**Gemeinsames Singen**Kosten: 5 Euro  
Wer/Wo: Gemeinnützige Gesellschaft  
Striesen Pentacon e.V., Glashütter Straße  
101 a, Zugang über Bärensteiner Straße**Mittwoch, 11. Februar**

8.30-9.30 Uhr + weitere Termine

**Sportgruppe 1**

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17  
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39  
E-Mail: wiesenaeuser@asb-dresden.de

9.30-12 Uhr

**Osterkörbe flechten**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: JohannStadt Quartier e. V.,  
Dürerstraße 89  
Anmeldung: Telefon (03 51) 50 19 31 71  
E-Mail: kurse@johannstadtquartier.de

9.30-11 Uhr

**Verkehrsteilnehmerschulung**

Kosten: 2 Euro

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

9.30 Uhr

**Wanderung von Altfanken über Pesterwitz nach Döhlzchen (ca. 8 Kilometer), Schwierigkeitsgrad: mittelschwer**Wer/Wo: Jahresringe DresdenVerband für  
Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Altnossener Straße, Linie 7, Bus 70

9.48 Uhr

**Wanderung Schlosspark Hermsdorf - Weixdorf Bad - Sauerbusch - Silbersee - Klotzsche (ca. 12 Kilometer), Schwierigkeitsgrad: mittelschwer**Wer/Wo: Jahresringe DresdenVerband für  
Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt, RB33

10-11.30 Uhr

**Kreative Nadel**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowl“, Pillnitzer Landstraße 12  
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88  
E-Mail: loschwitz@buelowl.de

10 Uhr

**Rundwanderung um Weixdorf**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: BBZ im Volkshaus Laubegast,  
Laubegaster Ufer 22  
Treffpunkt: Weixdorf, Haltepunkt Bad  
Anmeldung über: joerg.ludewig@web.de  
Telefon (01 71) 2 23 92 55  
Telefon: (03 51) 5 01 05 25  
E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

13.30-14.30 Uhr + weitere Termine

**Sitzgymnastik und Denksport**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

13.30-14.30 Uhr

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

13.30-14.15 Uhr + weitere Termine

**Seniorensitzgymnastik**

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28  
E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

14-16 Uhr

**Exkursion:****26. Deutscher Karikaturenpreis**

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6, Treffpunkt: Eingang Haus der Presse  
Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78  
E-Mail: impuls@drk-dresden.de

14-16 Uhr + weitere Termine

**Thermoskanne und Keks**

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: „Bülowl“ Beratungs - und Begegnungszentrum für Seniorinnen und Senioren Dresden-Neustadt,  
Georgenstraße 1-3  
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 06 60 26  
E-Mail: neustadt@buelowl.de

14-15.30 Uhr + weitere Termine

**Offener Treff - Spiel und kreativ**Wer/Wo: Gemeinnützige Gesellschaft  
Striesen Pentacon e. V., Glashütter Straße  
101a, Zugang über Bärensteiner Straße

14-15 Uhr

**Fit im Winter -  
zurück zur Beweglichkeit**

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

14.15-15.30 Uhr + weitere Termine

**Spiele nachmittag**

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

14.30-16.30 Uhr

**IG Kegeln**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für  
Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Vereinshaus Aktives Leben Johann-Stadthalle, Holbeinstraße

15–15.45 Uhr + weitere Termine

**Singen mit Alexander – weil Singen Freude macht!**

Kosten: 2 Euro

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

15–16 Uhr + weitere Termine

**Schöne Kleinigkeiten aus Papier**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Klotzsche, Langebrücker Straße 4 am Käthe-Kollwitz-Platz

Anmeldung: Telefon (03 51) 8 80 63 45

E-Mail: klotzsche@volkssoli-dresden.de

16–19 Uhr + weitere Termine

**Treff der Schachfreunde**

Kosten: ein Euro

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

16–18 Uhr + weitere Termine

**Offenes Kunstatelier**

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, 12. Februar**

10–11 Uhr + weitere Termine

**Gedächtnistraining**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–14 Uhr

**Die Radfreunde treffen sich zur Wanderung in der Winterzeit**

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

**Nordic Walking – Bewegung an der frischen Luft**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Treffpunkt und Strecke werden individuell vereinbart.

Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

10.30–12.30 Uhr + weitere Termine

**Malen und Zeichnen**

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

11–12 Uhr + weitere Termine

**SenVita Aktiv – Bewegtes Gedächtnistraining – Denksport**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungszentrum „Haus der Generation“ ehem. Leubentreff, Reisstraße 7

Anmeldung: Telefon (01 70) 9 18 95 69

E-Mail: k.hornung@asb-dresden.de

13–15.30 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

16–20 Uhr

**Monatlicher Acrylkurs**

Kosten: 15 Euro

Wer/Wo: JohannStadt Quartier e. V., Dürerstraße 89

Anmeldung: Telefon (03 51) 50 19 31 71

E-Mail: kurse@johannstadtquartier.de

16.15–18.15 Uhr + weitere Termine

**Holzschnitzen**

Kosten: 5 Euro

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

**Freitag, 13. Februar**

12.30–15.30 Uhr + weitere Termine

**Rommé**

Kosten: 2 Euro

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

12.30–17 Uhr

**Ausfahrt nach Altenberg**

Kosten: 50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.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

14–15.03 Uhr + weitere Termine

**Trauercafé**

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

**Sonntag, 15. Februar**

8.15 Uhr

**Wanderung rund um Ulbersdorf (12 Kilometer), Schwierigkeitsgrad: mäßig anstrengend**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden, vor Gleis 10

Anmeldung beim Wanderleiter Gunter Zimmermann

Telefon (01 62) 4 19 19 08

E-Mail: guenter.zimmermann@outlook.de

**Montag, 16. Februar**

9.15–10.15 Uhr

**Gedächtnistraining**

Kosten: 2 Euro

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

10–12 Uhr

**IG Wissenschaft und Kultur**

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e.V., Treffpunkt: JohannStadt halle, Holbeinstraße 68

10–12.30 Uhr

**Schreibwerkstatt – Techniken des kreativen Schreibens**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

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

12.30–15 Uhr + weitere Termine

**Stricken für einen guten Zweck**

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

**Besser Hören. Viel Verstehen!**

Früherkennung macht den Unterschied!

Moderne Höranalyse zeigt frühzeitig Veränderungen.

Jetzt kostenfreien Hörtest vereinbaren

der horchladen



Räcknitzhöhe 35 | Dresden

Tel. 0351 / 476 33 41

www.derhorchladen.de

14–15.30 Uhr + weitere Termine

**Gedächtnisübungen**

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

14–15 Uhr

**Offener Ideen- und Begegnungstreff**

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 50 21 60

E-Mail: fidelio@volkssoli-dresden.de

16–18 Uhr

**Bücher-Sprechstunde**

Wer/Wo: JohannStadt Quartier e. V.,

Dürerstraße 89

**Dienstag, 17. Februar**

10–10.45 Uhr + weitere Termine

**Gymnastik I**

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

10–11.30 Uhr

**Mediensprechstunde**

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 04 25

E-Mail: trachenberge@volkssoli-dresden.de

11–12.30 Uhr + weitere Termine

**Smartphone-Sprechstunde**

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

14–17 Uhr

**Faschingstanz**

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

14–15.30 Uhr + weitere Termine

**Musikcafé**

Kosten: 2 Euro

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

14–15 Uhr

**Wir wärmen uns im Winter bei einer Feuerzangenbowle**

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

**Mittwoch, 18. Februar**

9–10 Uhr + weitere Termine

**Begegnungsfrühstück**

Kosten: 5 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

9.45 Uhr

**Wanderung in den Friedewald**

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25. Treffpunkt erhalten Sie bei Anmeldung.

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

9.57 Uhr

**Wanderung bei Großenhain (ca. 12 Kilometer), Schwierigkeitsgrad: mittelschwer**

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt, RE 18

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

10–13 Uhr + weitere Termine

**Gemeinsames Kochen**

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

10–12 Uhr + weitere Termine

**Seniorenberatung in Langebrück**

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Klotzsche, Hauptstraße (LB) 4

10–11 Uhr + weitere Termine

**Heiteres Gedächtnistraining**

Kosten: ein Euro

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

10–12 Uhr + weitere Termine

**Nachbarschaftsfrühstück**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10.20 Uhr

**Wanderung Kleinzsachwitz, Meußlitz, Zschieren (ca. 8,5 Kilometer), Schwierigkeitsgrad: mittelschwer**

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Freystraße, Linie 2

13–16 Uhr + weitere Termine

**Spieldienachmittag mit Skat, Rommé, Doppelkopf**

Kosten: ein Euro

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

13–18 Uhr + weitere Termine

**Preisskattturnier**

Kosten: 8 Euro

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

13–15.45 Uhr + weitere Termine

**Offenes Schachspielen**

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92

E-Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

13.30–15 Uhr

**Die Narren sind los**

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr

**Handysprechstunde**

Wer/Wo: Gemeinnützige Gesellschaft Striesen Pentacon e. V., Glashütter Straße 101 a, Zugang über Bärensteiner Straße Anmeldung: Telefon (03 51) 3 12 31 64 E-Mail: team.begegnung@strielen-pentacon.de

14–16 Uhr

**Kleidertauschparty**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

15–18 Uhr + weitere Termine

**TanzTee – Seniorentanz mit Bernd Ullrich**

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: JohannStadt Quartier e. V., Holbeinstraße 68. Vorverkauf im Vereinshaus Aktives Leben, Dürerstraße 89

15.30–16.30 Uhr

**Wirbelsäulenaufrichtung mit Silvia Richter**

Kosten: 17 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17 Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39 E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

17–20 Uhr

**Kochabend für starke Knochen und bewegliche Gelenke**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Reisstraße 30 Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18 E-Mail: ava@roter-baum.de

**Donnerstag, 19. Februar**

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

9.30-12 Uhr + weitere Termine

**Stichelhexen**

Kosten: 2 Euro

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

10-13 Uhr

**Hochland-Wandergruppe**

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: „Bülowl“ Beratungs- und Begegnungszentrum für Seniorinnen und Senioren Schöpfeld-Weißen, Treffpunkt: Bushaltestelle Ullersdorfer Mühle (Bus 521)

Anmeldung: Telefon (03 51) 16 09 74 33  
E-Mail: weissig@buelowl.de

10 Uhr

**Stadtspaziergang „Entdeckungen in Altstrehlen“, Schwierigkeitsgrad: leicht**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: S-Bahnhof Dresden-Strehlen, vor dem Bahnhofsgebäude  
Anmeldung bei Jörg Schwarze  
Telefon (01 73) 3 68 65 86  
E-Mail: bergfrei@aol.com

13-15.30 Uhr + weitere Termine

**Skat**

Kosten: 2 Euro

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

13.30-15 Uhr

**EinBlick Digital: Smartphone – Kurs für Fortgeschrittene**Kosten: 5 Euro  
Wer/Wo: Gemeinnützige Gesellschaft Striesen Pentacon e. V., Glashütter Straße 101 a, Zugang über Bärensteiner Straße

14-16 Uhr + weitere Termine

**PC-Stammtisch**

Kosten: 2 Euro

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

15-18 Uhr + weitere Termine

**Strickzirkel**

Kosten: 2 Euro

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

15.30-17.30 Uhr + weitere Termine

**Von und für 60-plus – Spielenachmittag, 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

16.30-17.30 Uhr + weitere Termine

**Gymnastik auf der Matte**

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**Freitag, 20. Februar**

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

15.30-17.30 Uhr + weitere Termine

**Von und für 60-plus – Gemeinsam Lesen und Erzählen mit Mechthild**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23  
E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de**Montag, 23. Februar**

9.15-10.45 Uhr

**Malen für alle**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Gemeinnützige Gesellschaft Striesen Pentacon e. V., Glashütter Straße 101 a, Zugang über Bärensteiner Straße  
Anmeldung: Telefon: (03 51) 3 12 31 64  
E-Mail: team.begegnung@strielen-pentacon.de

9.45-10.45 Uhr

**Fitnessgruppe Frauen 2**

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17  
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39  
E-Mail: wiesenaeuser@asb-dresden.de

10-10.45 Uhr

**Sitzgymnastik II**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Bürger- und Freizeittreff „Marie“, Breitenauer Straße 17  
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 04 38  
E-Mail: marie@volkssoli-dresden.de

10-11.30 Uhr

**Kaditzer Nachbarschaftsfrühstück**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Altkaditz 25

10-11 Uhr + weitere Termine

**Entspannung und Innere Ruhe**

Kosten: 2 Euro

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

10-11.30 Uhr

**Von und für 55-plus: Ein Zeitstrahl voller Geschichte(n) mit Bernd – die Fortsetzung**Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Bodenbacher Straße 100 c  
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18  
E-Mail: ava@roter-baum.de

11-13 Uhr + weitere Termine

**Männerwerkstatt**

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

13-16 Uhr + weitere Termine

**Skat**

Kosten: 2 Euro

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

14-16 Uhr

**Akkordeongruppe für Fortgeschrittene**

Kosten: ein Euro

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

14-15.30 Uhr

**Kreativstunde mit Frau Weise****„Zauberstifte treffen Aquarell“**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39  
E-Mail: wiesenaeuser@asb-dresden.de

14.30-15.30 Uhr

**Bildvortrag: „Finnische Wälder und norwegische Fjorde“**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: BBZ im Volkshaus Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25  
E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de**Dienstag, 24. Februar**

9-10 Uhr + weitere Termine

**Morgensport und Sturzprophylaxe – Gruppe 1**

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 13  
E-Mail: mail23@awo-in-sachsen.de

9.30-10.30 Uhr + weitere Termine

**Gymnastik 1**

Kosten: 3 Euro

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

10-11 Uhr + weitere Termine

**Leichte Gedächtnisspiele**

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



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

**Komm in unser Team!**

[www.johanniter.de/jobs-dresden](http://www.johanniter.de/jobs-dresden)



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

13.30-15 Uhr

### Laptop-Workshop

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 12 31 64

E-Mail: team.begegnung@striesen-pentacon.de

14-15.30 Uhr

### Abenteuer-Radreise: Australien – Teil 2

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

14.30-16 Uhr

### Individuelle Sprechstunde zu Computer und Smartphone

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

## Mittwoch, 25. Februar

9.30 Uhr

### Von und für 60-plus Wanderung mit Margit nach Maxen (8 Kilometer), Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

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

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

9.30-11.30 Uhr

### Neustadtbummel – Geführte Spaziergänge mit Genuss

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: „Bülowl“ Beratungs- und Begegnungszentrum für Seniorinnen und Senioren Dresden-Neustadt, Georgenstraße 1-3

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 06 60 26

E-Mail: neustadt@buelowl.de

9.45-10.45 Uhr

### Sportgruppe 2

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenaeuser@asb-dresden.de

10-11 Uhr + weitere Termine

### „Mein Leben mit Gedächtnisproblemen“

Wer/Wo: Kompetenzzentrum Demenz, Merianplatz 4

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 16 60 47

E-Mail: demenz@dpbv-online.de

10 Uhr

### Wanderung (ca. 8 Kilometer), Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

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

18-20 Uhr

### Klöppelkurs

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenaeuser@asb-dresden.de

## Donnerstag, 26. Februar

9.30-12.30 Uhr

### Arbeitseinsatz gemeinsam in die Rente beim Streuobstprojekt in Sobrigau

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Haltestelle Sechserhaus, Sobrigau

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@roterbaum.de

10-11 Uhr

### Spaziergruppe mit Dietmar

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

### Entdeckungsspaziergang

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

### Nordic Walking – Bewegung an der frischen Luft

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Treffpunkt und Strecke werden individuell vereinbart.

Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

14-15.30 Uhr

### Vortrag: Tibet – Dach der Welt

Kosten: 3 Euro

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

14-15.30 Uhr

### Gesundheit und Wohlbefinden – für jedes Alter

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenaeuser@asb-dresden.de

## Freitag, 27. Februar

10-14 Uhr + weitere Termine

### Seniorenausflug

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

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

10-14 Uhr + weitere Termine

### Offenes Freitagscafé

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Klotzsche, Langebrücker Straße 4 am Käthe-Kollwitz-Platz

11.30-12.30 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

13.30-14.30 Uhr + weitere Termine

### Schreibstübchen

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

14-15 Uhr

### Bildervortrag: „Südafrika – Von Kapstadt zu den Viktoriafällen“

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

**Redaktionsschluss nächste PlusZeit:  
11. Februar 2026**

## Impressum



### Dresdner PlusZeit

Veranstaltungskalender für das reife Semester  
[www.dresden.de/pluszeit](http://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](mailto:presse@dresden.de)  
[www.dresden.de/social-media](http://www.dresden.de/social-media)

### Redaktion/Satz

Daniel Heine, Amtsleiter (verantwortlich),  
Sylvia Siebert, Katharina Lübeck, 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 28 54  
E-Mail [DresdnerAmtsblatt@ddv-mediengruppe.de](mailto:DresdnerAmtsblatt@ddv-mediengruppe.de)  
[www.sachsen-medien.de](http://www.sachsen-medien.de)

### Druck

DDV Druck GmbH, Dresden