



Dresdner plus Zeit

Veranstaltungskalender für das reife Semester

Monatliche Beilage
Dresdner Amtsblatt
September 2013

Willkommen beim Dresdner Sport- und Gesundheitstag!

Sportliche Tests, Gesundheits-Checks, Kräftigungsübungen, Vorträge und Schnupperkurse im Programm



Der Kreissportbund Dresden e. V. (KSBD) lädt am Sonnabend, 21. September, 9 bis 13 Uhr, bereits zum zehnten Mal zum Dresdner Sport- und Gesundheitstag in die Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, ein. Die Feststellung „Bewegung ist wichtig!“ kann jeder bestätigen. Besonders im Alter ist körperliche Aktivität, neben geistiger Fitness und einer gesunden Ernährung, eine wichtige Vorsorge gegen Krankheiten.

Der Kreissportbund Dresden e. V. hat für alle Dresdnerinnen und Dresdner ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Den umfangreichsten Teil nimmt der so genannte Sportmotorische Test ein. An verschiedenen Stationen wird die Beweglichkeit, das Gleichgewicht sowie andere koordinative und konditionelle Fähigkeiten wie Kraft überprüft. Zusätzlich gibt es einen Gesundheits-Check zur Messung der körperlichen Fitness. Der Kreissportbund Dresden e. V. überprüft ge-

meinsam mit seinem Partner, der Techniker Krankenkasse, die Gesundheit. Dabei werden unter anderem Werte wie Blutzucker/-druck, Körperfett- und Body-Mass-Index bestimmt.

Aktiv einbringen kann sich jeder Teilnehmer weiterhin bei den Kräftigungsübungen am Gym-Stick, den Gleichgewichtsübungen und beim Testen der eigenen Sinne. Neben den sportlichen Aktivitäten stehen eine Probe-Akupunktur-Massage sowie ein Hör- und Venentest auf dem Programm. Zudem besteht die Möglichkeit, in Vorträgen Wissenswertes über die Themenkomplexe „Sportliches Gedächtnistraining“, „Ursachen für Wirbelsäulen- und Gelenk-Beschwerden und Möglichkeiten sie zu lindern“ und „15 Ernährungsirrtümer aufgeklärt“ zu erfahren.

Daneben kann man sich für Schnupperkurse wie Qi Gong, Tai Chi, Nordic Walking oder Gesellige Tänze anmelden. Ein zusätzlicher Höhepunkt

Bewegung macht Freude. Zahlreiche Angebote gibt es beim 10. Dresdner Sport- und Gesundheitstag. Foto: Matthias Rietschel

des diesjährigen Dresdner Sport- und Gesundheitstages ist erstmals die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens. Für kulinarische Köstlichkeiten sorgen ein Catering und ein Kuchenbasar. Dank der Unterstützung von Sportvereinen und zahlreichen Partnern stehen alle Angebote kostenfrei zur Verfügung. Für die Teilnahme an den Schnupperkursen sowie Fachvorträgen ist lediglich ein kleiner Obolus und eine Anmeldung bis zum 8. September 2013 beim Kreissportbund Dresden e. V. erforderlich. Das dazugehörige Formular gibt es in der Geschäftsstelle oder unter www.ksb-dresden.de.

Kreissportbund Dresden e.V.
Bodenbacher Straße 154
Telefon (03 51) 2 12 38 30
E-Mail: info@ksb-dresden.de



Von A wie Aqua-Gymnastik bis Z wie Zumba-Gold

Aktuelles Herbst-/Wintersemester der Volkshochschule Dresden mit Kursprogramm 50 plus



Das aktuelle Herbst-/Wintersemester der Volkshochschule Dresden mit mehr als 2200 Kursen enthält rund 140 Kurse, die speziell für Menschen 50 plus konzipiert sind. Vermittelt werden beispielsweise Informationen zur Steuererklärung für Rentner, Wissenswerte zum korrekten Rentenbescheid oder zum Umgang mit dem Handy. Im Sprachkursangebot gibt es Kurse in Englisch und Französisch, in denen Senioren auch zu Vormittagszeiten in ihrem Tempo Sprachkenntnisse erwerben oder auffrischen können. Wer schon immer das Malen und Zeichnen erlernen wollte und nun Zeit und Muße dazu hat, findet eine breite Angebotspalette an Mal- und Zeichenkursen. Zeichnerisch-grafische Grundlagen für Anfänger gehören ebenso wie Kurse für Aquarell-, Öl- oder Acrylmalerei dazu. Sogar die Technik der Ikonenmalerei kann erlernt werden. Eine breite

Palette an Computerkursen ist an den Interessen derjenigen ausgerichtet, die nicht mit der Computertechnik groß geworden sind. Neben Computereinführungskursen gibt es Kurse, in denen ältere Teilnehmer Schritt für Schritt lernen können, wie sie die eigenen Digitalfotos der letzten Reise oder von den Enkeln bearbeiten und in einer Bildershow präsentieren oder wie sie im Internet eine Reise buchen oder sicher Bankgeschäfte abwickeln können. Der Computerclub für aktive Senioren bietet die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches unter fachkundiger Anleitung. Zahlreiche Angebote unterstützen eine gesunde Lebensweise auch im fortgeschrittenen Alter. Beispielsweise sind Facharzt-Vorträge zu Gesundheitsthemen wie Diabetes oder Grauer und Grüner Star, Kurse für Aqua-Gymnastik, Zumba-Fitness oder Selbstverteidigung im Programm

Kreativität. Kursleiter Werner Pinkert (2. v. r.) gibt im Aquarell-Kurs Hinweise an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Foto: Volkshochschule Dresden

50 plus zu finden. Neu konzipiert ist ein Kurs für Teilnehmer, die zu Hause kranke Angehörige pflegen. Vermittelt werden Kenntnisse und Fähigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege, um dabei die eigene Gesundheit zu erhalten.

Neben der Vermittlung von Wissen werden in den Veranstaltungen Gespräche und Kontakte zwischen den Teilnehmern gefördert. Darüber hinaus sind alle Bildungsangebote offen für alle Altersgruppen. Studienfahrten und Exkursionen runden die breite Bildungspalette ab.

.....
www.vhs-dresden.de



„Meine Lippen, sie küssen so heiß“

„Giuditta“ – Musikalische Komödie von Franz Lehár in der Staatsoperette

„Freunde, das Leben ist lebenswert“, singt der Tenor, kaum dass er auf der Bühne ist, in Lehárs „Giuditta“, und später wird ihm die Titelheldin mit „Meine Lippen, sie küssen so heiß“ antworten. Die beiden Ohrwürmer stehen in diesem letzten Bühnenwerk des Komponisten für die damalige Starbesetzung mit Richard Tauber und Jarmila Novotná. Die Sehnsucht nach Liebe und Schönheit führt Giuditta in die Arme des Soldaten Octavio. Gemeinsam machen sie sich auf – in ein Abenteuer mit offenem Ausgang. Wie Operette ans Herz geht, ist bei Franz Lehár und seinen Textdichtern immer aufs Neue meisterhaft gestaltet.

„Giuditta“ auf der Bühne, gespielt und gesungen von Ingeborg Schöpf. Foto: Stephan Floß

Nahe bei der Oper siedelte Lehár seine mit den Wiener Philharmonikern ur-aufgeführte „Giuditta“ an und nannte sie doch eine „musikalische Komödie“. Mit einer Fülle schöner Melodien und prächtiger Klänge zeichnet der Komponist scharfe Charaktere, die der großen Operettentradition neue, glühende Farben abgewinnen.

„Giuditta“, die letzte Premiere der vergangenen Spielzeit, erntete viel Beifall bei Publikum und Presse. Nun steht wieder auf dem Programm der Staatsoperette. Die nächsten Vorstellungen sind am 14., 15. und 17. September

Karten gibt es von 10 bis 27 Euro unter www.staatsoperette-dresden.de oder telefonisch unter (03 51) 2 07 99 99.



Matinee zum Operetten-Neubau

Am Sonntag, 8. September, 10.30 Uhr, findet eine Matinee zum Operetten-Neubau in der Staatsoperette Dresden statt.

Ein langgehegter Wunsch wird endlich wahr: Das neue Domizil der Staatsoperette kann auf dem Gelände des ehemaligen Heizkraftwerks Mitte gebaut werden. Nach dem Stadtratsbeschluss vom Juli 2013 geht es nun mit großen Schritten an die Verwirklichung des Ziels „Operette im Zentrum“ – und die Gäste können erstmals die konkreten Pläne für die neue Staatsoperette im Herzen Dresdens kennenlernen.

Mit dem Versprechen „Informationen aus berufenem Munde“ hat die Staatsoperette diese Veranstaltung angekündigt, und das zu Recht: Nach dem Grußwort der Oberbürgermeisterin Helma Orosz werden Axel Walther, Geschäftsführer der STESAD und Torsten Teichgräber, Prokurist der Ed. Züblin AG, über ihre Unternehmen und den Stand der Dinge informieren.

Vor allem aber wird der Architekt Prof. Jörg Friedrich seinen Entwurf persönlich und detailliert vorstellen.

Diese außergewöhnliche Matinee wird zudem musikalisch durch Marcus Günzel (Bariton) und tänzerisch durch das Ballett der Staatsoperette mit zwei Choreografien von Giorgio Madia umrahmt.

Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei.

Eine profunde Ausstellung zur wechselvollen Geschichte der Staatsoperette Dresden – von ihren Anfängen 1945 bis heute – ist ab dem 7. September in unserem Foyer zu besichtigen.

Die Gäste können die beispiellose Geschichte dieses traditionsreichen Hauses als Nachkriegsprovisorium im Stadtteil Leuben vor seinem historischen Wechsel in die Dresdner Stadtmitte erleben.

Die Karten sind vorab an der Theaterkasse Montag 10 bis 16 Uhr, Dienstag bis Freitag 10 bis 19 Uhr, Sonnabend 10 bis 16 Uhr erhältlich. Sie können auch telefonisch unter (03 51) 2 07 99 99, per Fax unter (03 51) 207 99 37 bzw. per Online-Bestellformular unter www.staatsoperette-dresden.de reserviert werden.

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

Sonntag, 1. September

8.45

Wanderung zum Weltfriedenstag

Kosten: 2 Euro

Wo: Hauptbahnhof vor Gleis 10

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 1 60 13 92

Wer: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

19 – 21.30 Uhr

"Was ihr wollt" H. O. Theater

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Fechnerstraße 2a

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder www.theaterhaus-rudi.de**Montag, 2. September**

9 – 10 Uhr

Nordic Walking im Großen Garten

Kosten: 3,50 Euro

Wo: Haupteingang Zoo

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

13.30 – 14.30 Uhr

+ weitere Termine

Frauengymnastik für Junggebliebene 1

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

14 – 17 Uhr

Kulturhistorische Stadtwanderung zur Albertstadt

Kosten: 1 Euro

Wo: 14 Uhr Haltestelle Alaunplatz (Linie 13)

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 84 72 26 78 oder: impuls@drk-dresden.de

Wer: DRK Kreisverband Dresden e.V.

15 – 16 Uhr

Frauengymnastik für Junggebliebene 2

Kosten: 1,50 Euro

Wo: ASB-Seniorenzentrum,

Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2131339

+ weitere Termine

16.30 Uhr

+ weitere Termine

Englisch für Anfänger

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2131339

Dienstag, 3. September

9 – 10 Uhr

+ weitere Termine

Laufen + Walken

Kosten: 3,50 Euro

Wo: Sportplatz neben Margon-Arena, Bodenbacher Straße 154

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 88 36 87

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

10 – 13 Uhr

Stündlich lernen Sie bei uns mit Ihrem Computer umzugehen

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

10.30 – 11.30 Uhr

+ weitere Termine

Wirbelsäulengymnastik

Kosten: 4,50 Euro

Wo: Margon-Arena, Bodenbacher Straße 154

Anmeldung

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

14 Uhr

+ weitere Termine

Kreatives Gestalten

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

14 Uhr

Gemeinsames Singen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK Begegnungszentrum, Striesener Straße 39

14 – 15.30 Uhr

Töpfern unter Anleitung

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

14 – 17 Uhr

Rundkino-Filmcafé: Romanze/Drama – BEFORE MIDNIGHT

Kosten: 5,40 Euro

Wer/Wo: Cineplex-Rundkino, Prager Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

16.15 – 17.15 Uhr

+ weitere Termine

Pilates – Ganzheitliches Körpertraining

Kosten: 5 Euro

Wo: Jahnstraße 5a, Sportraum 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 88 36 87

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

19 – 20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Kosten: 4 Euro

Wo: Turnhalle 93. Grundschule, Moränenende/Dobritzer Weg

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 88 36 87

+ weitere Termine

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

Mittwoch, 4. September

8 – 9 Uhr

Sport für Männer

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung Telefon: (03 51) 2 13 13 39

+ weitere Termine

8.45 – 17 Uhr

Wanderung: Mit dem Wilden Robert unterwegs

Kosten: 1 Euro

Wo: Hauptbahnhof – Anzeigetafel – Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

Wer: Böhm-50plus Dresden

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Das hält kein Jahr ...!

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast Dresden, St. Petersburger Straße 24a

10 – 12 Uhr

Traumkino: Safe Haven – Wie ein Licht in der Nacht

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast Dresden, St. Petersburger Straße 24a

14.30 – 15.30 Uhr

Vortrag „Moreau-Denkmal“ an der Räcknitzhöhe

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte „Miche-langelo“ Räcknitzhöhe 52

11.15 – 12.45 Uhr

Seniorentanz – 7 Veranstaltungen

Kosten: 38,50 Euro
Wo: VHS, Schilfweg 3
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00
Wer: Volkshochschule Dresden e.V.

14 Uhr

Gedächtnistraining in heiterer Runde

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 13 13 39

14 – 16 Uhr

Tanznachmittag

Kosten: 3,50 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte fide-lio, Papstdorfer Straße 25
Anmeldung bis 2. September
Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14.30 – 15.30 Uhr

Videovortrag: „Städtereise durch China“ Teil 2

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14.30 – 16 Uhr

+ weitere Termine
„Hablo español ...“
Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungszentrum BÜLOWH
Pillnitzer Landstraße 12
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 68 89 88

15 Uhr

Spielesachmittag im kleinen Raum

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 13 13 39

15.15 Uhr

Frauengymnastik für Junggebliebene

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 13 13 39

18 – 20 Uhr

Vortrag: „Die Ringgrabenanlage in Nickern“

Wer/Wo: Club der Volkssolidarität Dresden e.V.
Alfred-Althus-Straße 2
Wer: Dresdner Verein Brühlsche Terrasse

19 – 20 Uhr

+ weitere Termine Wirbelsäulengymnastik

Kosten: 4 Euro
Wo: Turnhalle 44. Grundschule, Salbachstraße 10
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 88 36 87
Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

Donnerstag, 5. September

9.30 – 10.30 Uhr

+ weitere Termine Senioren-gymnastik

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

9.45 – 11.30 Uhr

+ weitere Termine Tanzen nach sanfter Musik

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 13 13 39

13.30 – 16 Uhr

+ weitere Termine Tanzkreis

Hörgeräte



Klaus Dippe

Seit 20 Jahren **BESSER HÖREN - AKTIVER LEBEN**

Im Herzen von Dresden arbeiten wir gemeinsam, damit Sie das Leben uneingeschränkt hören können.

Profitieren Sie von unserer Erfahrung und lassen Sie sich von Meisterhand Ihre individuelle Hör-Lösung anfertigen.

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin unter 0351 495 50 15

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Wiener Platz 6 · 01069 Dresden · (Nähe Hauptbahnhof)
www.hoergeraete-dippe.de

Großer Tag der offenen Tür

Vitanas



Samstag, 7. September 2013, ab 10⁰⁰ Uhr

Drehorgelkonzert mit „Orgelinchen“ (10⁰⁰ Uhr) | Pralinenherstellung & Verkostung | Film über das barocke Dresden | Flohmarktstand | Café im Foyer | Konzert der „Dresdner Dampferband“ | Leckeres vom Grill | Hausführungen

Im Rahmen des 11. Brückenschlagfestes erleben Sie Interessantes rund um das Thema „Florenz liegt an der Elbe“.

Vitanas Senioren Centrum Am Blauen Wunder

Schillerplatz 12 | 01309 Dresden

☎ (0351) 25 82 - 0 | www.vitanas.de

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14 – 16.30 Uhr

Rundkino-Filmcafé: Komödie – PAULETTE

Kosten: 5,40 Euro

Wer/Wo: Cineplex Rundkino, Prager Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 84 39 22

14.30 Uhr

Vortrag: Der historische Festumzug Teil 2

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 13 13 39

15 Uhr

Rundgang durch die Ausstellung

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Museum für Völkerkunde, Palaisplatz 11

17.30 – 18.30 Uhr

Zumba-Gold für ältere Zumba-Begeisterte

Kosten: 6 Euro

Wo: Jahnstraße 5a, Sportraum 2

Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 88 36 87

+ weitere Termine

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

Freitag, 6. September

9 – 10 Uhr

+ weitere Termine

Tai Chi Qi-Gong

Kosten: 5,00 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Räcknitzhöhe 52

9.30 – 10.30 Uhr

+ weitere Termine

heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte fide-lio, Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 50 21 60

12 – 14 Uhr

Biografiearbeit: Auf den Spuren meines Lebens

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Putz- buser Weg 18

Anmeldung bis Ende August

Telefon: (03 51) 8 80 63 45

14 – 16 Uhr

+ weitere Termine

Malen und Zeichnen

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- stätte, Hainsberger Straße 2

17 – 18.30 Uhr

+ weitere Termine

Yoga

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung Telefon: (03 51) 2 13 13 39

18 – 20 Uhr

Schwatz nach Feierabend

Wo: NaturFreunde-Geschäftsstelle, Schwepnitzer Straße 1

Wer: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

Sonnabend, 7. September

6.31 – 15.56 Uhr

Panoramaweg von Saupsdorf nach Bad Schandau,

Kosten: 5,50 Euro

Wo: Hauptbahnhof Dresden, Gleis 18

14.45 Uhr

„Kaffeeklatsch im Stadtmuseum“

Kosten: 8 Euro

Wo: Vor dem Eingang des Stadtmu- seums

Wilsdruffer Straße 2

Anmeldung bis 4. September

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

Wer: Ökumenisches Seniorenzen- trum BÜLOWH

Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 2 81 46 90

Wer: Dresdner Wanderer- und Berg- steigerverein e.V.

15 – 18 Uhr

Tag der offenen Tür

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Fech- nerstraße 2a

20 – 21.10 Uhr

+ weitere Termine

Offene Zweierbeziehung- Theater- gruppe Spielbrett

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Fech- nerstraße 2a

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 19 25,

www.theaterhaus-rudi.de

Sonntag, 8. September

8.20 Uhr

Erlebniswanderung "Auf den Spu- ren der Goldsucher" (15 km)

Kosten: 2 Euro

Wo: Hauptbahnhof vor Gleis 10

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 73) 9 33 20 65

Wer: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

19 – 20 Uhr

Schulzeiten Theater „Ohne Ver- fallsdatum“

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Fech- nerstraße 2a

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 19 25, theater- haus-rudi@dresden.de

Montag, 9. September

12 – 17 Uhr

Offenes Preis Skat Turnier

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum Amadeus Striesener Straße 2

13 – 16 Uhr

+ weitere Termine

Spielenachmittag: Rommé und Skat

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

13.30 – 14.30 Uhr

+ weitere Termine

Frauengymnastik für Junggeblie- bene 1

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

14 – 16 Uhr

Diavortrag: Vom Darß bis Helgo- land

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte fide- lio, Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis 5. September

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14.30 – 15.30 Uhr

Leselampe: „Wir lieben die Heide, denn die Heide ist grün.“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Lau- begaster Ufer 22

17 – 19 Uhr

Kulturfreundinnen Ü50 – Treff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Begegnungsstätte "Im- puls", Bürgerstraße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher -

Telefon: (03 51) 84 72 26 78 oder:
impuls@drk-dresden.de

Dienstag, 10. September

9 – 10.30 Uhr

+ weitere Termine

Englisch für Anfänger

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

9.30 – 12 Uhr

EDV – aktive Senioren – 12 Veranstaltungen

Kosten: 54 Euro

Wer/Wo: VHS, Schilfweg 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00

10 – 11 Uhr

Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

+ weitere Termine

11 – 13 Uhr

+ weitere Termine

Bastelzirkel

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

13 – 14 Uhr

+ weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

14 Uhr

Gesünder essen – leichter leben

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK Begegnungszentrum, Striesener Straße 39

14 – 15.45 Uhr

+ weitere Termine

Geselliger Tanz

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

14 – 16 Uhr

Kreatives Gestalten – Herstellen von Collagen

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14 – 16.30 Uhr

Rundkino-Filmcafé: Komödie – PAULETTE

Kosten: 5,40 Euro

Wer/Wo: Cineplex Rundkino, Prager Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

14.30 – 15.30 Uhr

Erbrecht Informationsveranstaltung

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungsstätte Hainsberger Straße 2

19 – 20 Uhr

NaturFreunde-Bücherecke „Kurzgeschichten von Herrmann Kant“

Wer/Wo: Johannstädter Kulturtreff, Elisenstraße 35

Wer: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

Mittwoch, 11. September

8.30 – 16 Uhr

Wanderung: Barock in Lichtenwalde

Kosten: 10 Euro

Wo: Hauptbahnhof, Kuppelhalle – Anzeigetafel

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

Wer: Böhm-50plus Dresden

Ambulanter Pflegedienst

„Das Älterwerden ist weniger ein Zustand als eine Aufgabe.“

Eugen Diederichs

Pflege, Betreuung und Begleitung werden von uns als Einheit von Körper, Geist und Seele verstanden. Jeder Pflegebedürftige wird individuell, bedürfnisorientiert und nach dem jeweils aktuellsten fachlichen und ethischen Wissensstand behandelt.

Wir pflegen dort, wo Menschen sich wohl fühlen: In ihrem vertrauten Zuhause.

Das Team des
Ambulanten Pflegedienstes

Tel.: 0351 - 26 66 828 1

Ambulante Psychiatrische Pflege

„Entweder wir finden einen Weg oder wir machen einen.“

Hannibal

So wie der Leuchtturm mit seinem Leuchfeuer Signale setzt und vor Untiefen warnt, wollen wir für Sie da sein.

Wir wollen Sie, in Absprache mit Ihnen, mit unserer Menschlichkeit, unserer Fachkompetenz und langjähriger Berufserfahrung in Ihrem Alltag und bei Ihrem Genesungsprozess unterstützen.

Das Team der
Ambulanten Psychiatrischen Pflege

Tel.: 0351 - 26 66 828 2



Kontakt

Pharus med. GmbH
Bautzner Landstraße 7
01324 Dresden

Linker Seiteneingang - Stechgrundstraße
(neben Lahmannsanatorium)

Internet: www.pharus-med.de

Besuchen Sie uns

mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:
Linie 11 bis Haltestelle Plattleite (Parkhotel)

mit dem Auto:
auf der Bautzner Landstraße (B6) bis Plattleite (Parkhotel), Parkplätze sind hinter dem Parkhotel vorhanden

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Das hält kein Jahr ...!

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast Dresden,
St. Petersburger Straße 24a

10 – 12 Uhr

Traumkino: Safe Haven – Wie ein Licht in der Nacht

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast Dresden,
St. Petersburger Straße 24a

11 – 11.45 Uhr

+ weitere Termine

Gedächtnisspiele für Anfänger

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte,
Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

13 – 16.30 Uhr

+ weitere Termine

Skat- & Rommé- & Schachnachmittag

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo:

AWO Seniorenbegegnungsstätte,
Hainsberger Straße 2

13.30 – 14.30 Uhr

Lichtbildervortrag: Singapur

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Wal-
ter-Arnold-Straße 23

14 Uhr

+ weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum,
Wiesenstraße 17

Anmeldung

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

14 – 16 Uhr

Operettennachmittag „Gräfin Chariza“

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte fide-
lio, Papstdorfer Straße 25

Anmeldung

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14.30 – 15.30 Uhr

Lesung "Theodor Storm"

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte "Miche-
langelo" Räcknitzhöhe 52**Donnerstag, 12. September**

10 – 11 Uhr

+ weitere Termine

**Fotozirkel „Kennen Sie Ihre Digi-
talkamera?“**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürn-
berger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14 Uhr

**Vortrag über Indonesien – Inter-
kulturelle Begegnung**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK Begegnungszentrum,
Striesener Straße 39

14.30 – 15.30 Uhr

+ weitere Termine

**Nordic Walking mit Dipl.-Sport-
lehrerin**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungszen-
trum BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

14.30 – 15.30 Uhr

**Aus dem Dresdner Sagenschatz –
Museumspädagogischer Vortrag**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo:

AWO Seniorenbegegnungsstätte,
Hainsberger Straße 2

15 Uhr

+ weitere Termine

Englisch für Fortgeschrittene

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum ,
Wiesenstraße 17

Anmeldung Telefon: (03 51) 2 13 13 39

16.30 – 17.30 Uhr

+ weitere Termine

Hatha Yoga für Senioren

Kosten: 10 Euro

Wer/Wo: DRK Begegnungszentrum,
Striesener Straße 39

17 Uhr

+ weitere Termine

**Quigong – fördert Gesundheit und
Wohlergehen**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum,
Wiesenstraße 17

Anmeldung Telefon: (03 51) 2 13 13 39

20 – 22.30 Uhr

"Was ihr wollt" H.O.Theater

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi
Fechnerstraße 2a

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder
www.theaterhaus-rudi.de**Freitag, 13. September**

9.30 – 10.30 Uhr

Gymnastik für Junggebliebene-**9 Veranstaltungen**

Kosten: 42 Euro

Wer/Wo: VHS, Gerokstraße 20

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00

14 – 16 Uhr

+ weitere Termine

Malen und Zeichnen

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs-
stätte, Hainsberger Straße 2

14 – 18 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Lau-
begaster Ufer 22**Sonnabend, 14. September**

8.15 Uhr

**Wanderung für das Weltnaturerbe
Sächsisch-Böhmische Schweiz**

Kosten: 2 Euro

Wo: Hauptbahnhof vor Gleis 10

Anmeldung bis 12. September

Telefon: (03 51) 1 60 13 92

Wer: NaturFreunde Deutschlands,
Ortsgruppe Dresden e. V.

8.31 – 19.26 Uhr

Diottersbacher Felsenwelt (CZ)

Kosten: 31 Euro

Wo: Hauptbahnhof, S-Bahn nach
Schöna

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 7 99 55 58

Wer: Dresdner Wanderer- und
Bergsteigerverein e.V.

11 – 23 Uhr

**BARDINALE „Europa ist ein unvoll-
endetes Gedicht“**

Kosten: 4/6 Euro

Wer/Wo:

Literaturhaus Villa Augustin

+ weitere Termine

Sonntag, 15. September

11 – 14 Uhr

+ weitere Termine

**BARDINALE „Europa ist ein unvoll-
endetes Gedicht“**

Kosten: 4/6 Euro

Wer/Wo:

Literaturhaus Villa Augustin

15 Uhr

**Wo die Jasminrevolution begann -
Entdeckung in Tunesien**

Kosten: 4/2 Euro

Wer/Wo:

Museum für Völkerkunde,
Palaisplatz 11

Montag, 16. September

15 – 16 Uhr

+ weitere Termine

Frauengymnastik für Junggebliebene 2

Kosten: 1,50 Euro

Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

9 – 10 Uhr

Nordic Walking im Großen Garten

Kosten: 3,50 Euro

Wo: Haupteingang Zoo

+ weitere Termine

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

13.30 – 14.30 Uhr

Frauengymnastik für Junggebliebene 1

+ weitere Termine

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

14 – 16 Uhr

Geschichte und Zukunft des öffentlichen Verkehrsnetzes

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte fidelio, Papsttor Straße 25

Anmeldung bis 13. September

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14 – 17 Uhr

Kulturhistorische Stadtwanderung über den Heller

Kosten: 1 Euro

Wo: Treff: Haltestelle Heeresbäckerei

(Linien 7, 8)

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 84 72 26 78 oder:

impuls@drk-dresden.de

Wer: DRK Kreisverband Dresden e.V.

16 – 18 Uhr

Wir spielen Boule

Wo: Glockenspielpavillon hinter dem Japanischen Palais

Wer: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

Dienstag, 17. September

9 – 10 Uhr

+ weitere Termine

Laufen + Walken

Kosten: 3,50 Euro

Wo: Sportplatz neben Margon-Arena, Bodenbacher Straße 154

Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 88 36 87

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

10.30 – 11.30 Uhr

+ weitere Termine

Wirbelsäulengymnastik

Kosten: 4,50 Euro

Wo: Margon-Arena, Bodenbacher Straße 154

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

14 – 15.30 Uhr

Musikcafé

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14 – 15.30 Uhr

Erzählcafé- Erinnerungen aus der Kindheit

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungsstätte,

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

16 – 17 Uhr

Qi Gong für Ältere – 12 Veranstaltungen



Seniorenresidenz
Mohorner Straße

Mehr Lebensqualität in der Dementenpflegeeinrichtung in Dresden

Unsere Pflegeeinrichtung, deren Architektur mit Pflege- und Betreuungskonzeption direkt auf die Bedürfnisse dementiell erkrankter Menschen ausgerichtet ist, bietet für 52 Bewohner ein neues Zuhause.

Die Einzel- und Doppelzimmer auf 4 Wohnbereiche sind komfortabel eingerichtet und ermöglichen den Bewohner, eigenes Mobiliar mitzubringen und somit ein persönliches, individuelles Zuhause zu schaffen.

Die offene Küche und der offene Wohnbereich werden gemeinsam mit den Bewohnern und unseren Pflegekräften genutzt. Dadurch wird die hauswirtschaftliche Aktivität gestärkt und es entsteht ein Gemeinschaftsleben mit familiären Flair.

ProSo
Gesellschaft für Pflegemanagement mbH

Mohorner Straße 12
01159 Dresden

Telefon: 0351 - 4 27 99 17

Telefax: 0351 - 4 38 74 22

eMail: info@proso-dresden.de

www.proso-dresden.de



Beratungsangebot zur Pflege, Betreuung und Rehabilitation

- kostenlos
- unabhängig
- unverbindlich

Freiberger Straße 18
01067 Dresden
Service-Telefon (0351) 31 38-555
service@cultus-dresden.de
Mo/Mi 8-17, Di/Do 8-18, Fr 8-16 Uhr



Cultus

Cultus gGmbH
der Landeshauptstadt
Dresden

www.cultus-dresden.de

Raumdecor LEUE GmbH

Beratung · Verkauf Verlegung/Montage

- ◆ Parkett/Laminat
- ◆ Teppichböden
- ◆ PVC-Beläge
- ◆ Gardinen und Zubehör
- ◆ Farben/Tapeten
- ◆ Sonnenschutz

Omsewitzer Ring 17 · 01169 Dresden

Telefon 0351 4129436

Warthaer Straße 25 · 01157 Dresden

Telefon 0351 4214092

www.raumdecor-leue.de



Behördenfragen?



IHRE BEHÖRDENNUMMER

Kosten: 56 Euro
Wo: 32. Grundschule, Hofmannstraße 34

Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00

Wer: Volkshochschule Dresden e.V.

16.15 – 17.15 Uhr

+ weitere Termine

Pilates – Ganzheitliches Körpertraining

Kosten: 5 Euro

Wo: Jahnstraße 5a, Sportraum 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 88 36 87

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

Mittwoch, 18. September

8 – 9 Uhr

+ weitere Termine

Sport für Männer

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung Telefon: (03 51) 2 13 13 39

8.45 – 16 Uhr

Wanderung: An der Gottleuba

Kosten: 1 Euro

Wo: Hauptbahnhof, Anzeigetafel – Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

Wer: Böhm-50plus Dresden

9.45 – 11.15 Uhr

Yoga für Ältere – 12 Veranstaltungen

Kosten: 75 Euro

Wer/Wo: VHS, Schilfweg 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00

10 – 12.50 Uhr

Traumkino: Django Unchained

Kosten: 4,50 Euro

Wo: UFA Kristallpalast Dresden, St. Petersburger Straße 24a

Wer: UFA Kristallpalast Dresden

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: 396 Tage

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast Dresden, St. Petersburger Straße 24a

14.30 – 15.30 Uhr

Dia-Show – „Neuseeland“

Kosten: 3,50 Euro

Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

14.30 – 15.30 Uhr

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte Wittenberger Straße 83

Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 3 40 08 76

15 Uhr

+ weitere Termine

Spielesachmittag im kleinen Raum

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

15.15 Uhr

+ weitere Termine

Frauengymnastik für Junggebliebene

Kosten: 1.50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

18.45 – 19.45 Uhr

+ weitere Termine

Tai Chi Qi-Gong

Kosten: 5,00 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Räcknitzhöhe 52

Donnerstag, 19. September

9.30 – 10.30 Uhr

+ weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

9.45 – 11.30 Uhr

+ weitere Termine

Tanzen nach sanfter Musik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

10 – 13 Uhr

Aquarellmalerei – 8 Veranstaltungen

Kosten: 84 Euro

Wo: Atelier Janecke, Dornblüthstraße 14

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00

Wer: Volkshochschule Dresden e.V.

13.30 – 16 Uhr

+ weitere Termine

Tanzkreis

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 471 93 66

14.30 – 15.30 Uhr

Musik macht fröhlich

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

15 Uhr

Rundgang durch die Ausstellung

Kosten: 2,50 Euro

Wo: Museum für Völkerkunde, Palaisplatz 11

17.30 – 18.30 Uhr

+ weitere Termine

Zumba-Gold für ältere Zumba-Begeisterte

Kosten: 6 Euro

Wo: Jahnstraße 5a, Sportraum 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 88 36 87

Wer: Kneipp-Verein Dresden e. V.

Freitag, 20. September

17 – 18.30 Uhr

Yoga

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung Telefon: (03 51) 2 13 13 39

+ weitere Termine

Sonntag, 22. September

15 Uhr

Vortrag:

Die Kunst des Benin-Reiches

Kosten: 4/2 Euro

Wo: Museum für Völkerkunde, Palaisplatz 11

Montag, 23. September

9 – 10.30 Uhr

Englisch für Ältere – 17 Veranstaltungen

Kosten: 105 Euro

Wo: VHS, Schilfweg 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00

Wer: Volkshochschule Dresden e.V.

13 – 16 Uhr

Spielesachmittag:

Rommé und Skat

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

+ weitere Termine

14.30 – 15.30 Uhr

Sturzprophylaxe

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungsstätte Hainsberger Straße 2

17 – 19 Uhr

Wir spielen Boule

Wer/Wo: Jugend-Öko-Haus im Großen Garten, am Palaisteich
NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

Dienstag, 24. September

9 – 10.30 Uhr

+ weitere Termine

Englisch für Anfänger

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte

„Michelangelo“

Räcknitzhöhe 52

11 – 13 Uhr

+ weitere Termine

Bastelzirkel

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte

„Michelangelo“

Räcknitzhöhe 52

14 Uhr

Vortrag:
Die Wildvogelstation Dresden

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK Begegnungszentrum, Striesener Straße 39

14 – 15.45 Uhr

+ weitere Termine

Geselliger Tanz

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte

„Michelangelo“

Räcknitzhöhe 52

15 Uhr

StadtGrünEntdeckungen – Spaziergang

Wo: Neustädter Markt,

Goldener Reiter

Wer: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

15 – 16 Uhr

Diavortrag: "Die Schweizer Bergwelt um St. Moritz"

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 268 89 88

Mittwoch, 25. September

14 – 15 Uhr

Singekreis

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: 396 Tage

Kosten: 4,50 Euro

Wo: UFA Kristallpalast Dresden, St. Petersburger Straße 24a

10 – 12.50 Uhr

Traumkino: Django Unchained

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast Dresden, St. Petersburger Straße 24a

15 – 16.30 Uhr

Französisch für Ältere – 15 Veranstaltungen

Kosten: 93 Euro

Wo: VHS, Gerokstraße 20

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00

Wer: Volkshochschule Dresden e.V.

Donnerstag, 26. September

12.30 Uhr

Kultur am Mittag

Kosten: 2/1 Euro

Wer/Wo: Museum für Völkerkunde, Palaisplatz 11

14 – 15.30 Uhr

Ein Angebot der LNB-Bewegungsschule Dresden nicht nur für Senioren:

ANZEIGE

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. (Winston Churchill)
GANZHEITLICHES BEWEGUNGSPROGRAMM MIT MEDIZINISCHER KOMPETENZ - FÜR EIN OPTIMUM AN WOHLBEFINDEN.

Rücken- und Kopfschmerzen, Knie-, Schulter- und Hüftschmerzen. Etwa in dieser Reihenfolge ist die Häufigkeit verteilt. Wer nicht selber betroffen ist, kennt genug andere, die permanent klagen. Je älter der Mensch wird, desto normaler scheint das zu sein. Die LNB-Schmerztherapie als auch die LNB-Gesundheitsbewegungslehre – inzwischen finden hierzu mehrere Kurse wöchentlich statt, ermöglicht es nunmehr allen Altersgruppen mit diesem wirkungsvollen Lösungsansatz aus der Spirale der Schmerzentwicklung auszubrechen bzw. in diese gar nicht erst hineinzugeraten.

Der Mensch fühlt sich am wohlsten und ist am gesündesten, wenn er sich ausreichend und richtig bewegt. Die Bewegungslehre LNB MOTION wurde entwickelt, um unsere heutige Lebensweise durch gezielte Bewegungsreize gesund auszugleichen. „In jedem Lebensalter“, so betont der Fitnesstrainer und qualitätsgeprüfte LNB-Bewegungslehrer Jens Schreiber, „wirken ständig und fortwährend Reize auf unsere Muskulatur ein. Mit zunehmenden Alter oder einseitiger, stetiger Wiederholung manifestieren sich solche Reize zu muskulär-fascialen Fehlprogrammierungen. Diese äußern sich dann in ihrer Folge wiederum in Schädigungen der Struktur. Also Schädigungen unter u.a. im Bereich der Lendenwirbelsäule, des Hüft- oder auch Kniegelenkes.“

Die Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht (LNB) stellt dem Körper alle heute fehlenden qualitativen Bewegungsreize zur Verfügung, die er benötigt, um einwandfrei zu funktionieren. „Die gesamte Beweglichkeit, funktionelle Kraft sowie bestmögliche Ansteuerung und Körperbeherrschung sind fast automatische Folgen eines regelmäßigen Trainings bei uns“ fasst Jens Schreiber die Vorteile des Trainings zusammen.

Die LNB-Motion-Bewegungsschule Dresden bietet zum praktischen Kennenlernen dieser Vorteile kostenfreie Probetrainings im September (**6.09. 17.30 Uhr / 09.09. 6.30 Uhr**) und auch einen praktischen Fachvortrag (**27.09. 16 Uhr**) für alle bewegungsinteressierte Menschen an, die einen Neubeginn starten möchten oder aber eine gesunde alternative

Bewegungsform ohne Gerätetechnik bevorzugen. „Von 7 bis 86 Jahren haben wir jede Altersgruppe bei uns in den Kursen erzählt“, Jens Schreiber. „Es gibt keine Grenzen vom Beruf oder vom Alter her. Denn der Spaß und die Freude über die eigene persönliche körperliche Entwicklung oder aber auch Gesundheit verbindet.“

Übrigens: Klaus Eder, leitender Physiotherapeut des Deutschen olympischen Sportbundes (DOSB) und des deutschen Fußballbundes sagt: „Die LNB-Schmerztherapie und Bewegungslehre gehören zu den wirkungsvollsten Methoden, die ich bisher kennen lernen durfte.“

Weitere Informationen: LNB Motion Zentrum Dresden
Bodenbacher Straße 141, 01277 Dresden
Tel. (0351) 6 4444 66 - www.lnb-motion-dresden.de

Besser mit Nächstenliebe

Altenpflegeheim „Neufriedstein“

Ambulantes und stationäres Pflegezentrum in Radebeul

Pflegeheim

Leitung: Diakon H.-Chr. Postler
Prof.-Wilhelm-Ring 28, 01445 Radebeul
Ruf: (0351) 8310-30, Fax: (0351) 8310-3105
altenpflegeheim.radebeul@diakonie-dresden.de
www.diakonie-dresden.de

Pflege zu Hause – Diakonie-Sozialstation

Leitung: Schwester Gabriele Hanschmann
Ruf: (0351) 8310-5010
• Häusliche Krankenpflege
• Grund- und Behandlungspflege
sozialstation.radebeul@diakonie-dresden.de

Kurzzeitpflege

5 ideale Pflegeplätze für einen Kurzaufenthalt

Diakonie Dresden
Diakonisches Werk - Stadtmission Dresden e.V.

Selbstverteidigung für Ältere

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo:

AWO Seniorenbegegnungsstätte
Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

15 Uhr

+ weitere Termine

Englisch für Fortgeschrittene

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum,
Wiesenstraße 17

Anmeldung Telefon:

(03 51) 2 13 13 39

Freitag, 27. September

9 – 10 Uhr

Tai Chi Qi-Gong

Kosten: 5,00 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte,
Räcknitzhöhe 52

14 – 15.30 Uhr

Töpfern unter Anleitung

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo:

AWO Seniorenbegegnungsstätte,
Hainsberger Straße 2

14 – 18 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte,
Laubegaster Ufer 22**Sonntag, 28. September**

6.31 – 19.36 Uhr

Rund um Chribska (CZ)

Kosten: 31 Euro

Wo: Hauptbahnhof,
S1 nach Schöna

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 7 99 55 58

Wer: Dresdner Wanderer- und Berg-
steigerverein e.V.

15 – 16.30 Uhr

**Lesung: Kurfürst Johann Georg IV.
von Sachsen**

Kosten: 12 Euro

Wer/Wo: Dixiebahnhof,
Weixdorf, Platz des Friedens 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 31 15 90

www.dixiebahnhof.de

19 – 21 Uhr

+ weitere Termine

Ach, Odessa!

Kosten: 10 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi,
Fechnerstraße 2a

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder

www.theaterhaus-rudi.de

Sonntag, 29. September

8.30 Uhr

**Radwanderung rund um den
Keulenberg**

Kosten: 2 Euro

Wo: Hauptbahnhof vor Gleis 14

Anmeldung bis 27. September

Telefon: (0 35 28) 41 26 67

Wer: NaturFreunde Deutschlands,
Ortsgruppe Dresden e. V.

15 Uhr

Vortrag: Magische Quadrate

Kosten: 4/2 Euro

Wo: Museum für Völkerkunde

Dresden – Japanisches Palais,

Palaisplatz 11

Montag, 30. September

8.20 Uhr

**Wandertag Botanischer Garten
Schellerhau**

Kosten: 1 Euro

Wo: Hauptbahnhof, außen Nordseite
unter den Brücken

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 57 41

Wer: AWO-Seniorenbegegnungs-
stätte

10.15 – 11.15 Uhr

**Selbstverteidigung für Ältere –
12 Veranstaltungen**

Kosten: 56 Euro

Wo: VHS, Schilfweg 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00

Wer: Volkshochschule Dresden e.V.

14.30 – 16 Uhr

**Erzählcafé: Stolpersteine für Lau-
begast**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte,
Laubegaster Ufer 22

19 – 20.45 Uhr

**63. Laubegaster Abend
zum Zweiten**

Kosten: 10 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte,
Laubegaster Ufer 22

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 05 25/

heyne@volkssoli-dresden.de

Redaktionsschluss: 8. August 2013**Impressum****Dresdner plusZeit**

Mitteilungsblatt der

Landeshauptstadt Dresden

www.dresden.de/pluszeit

Herausgeberin:

Landeshauptstadt Dresden

Die Oberbürgermeisterin

Öffentlichkeitsarbeit

Dr.-Külz-Ring 19, Postfach 12 00 20

01001 Dresden

Telefon: (03 51) 4 88 23 90

Telefax: (03 51) 4 88 22 38

E-Mail: presse@dresden.de

Redaktion/Satz:

Doris Schmidt-Krech (verantwortlich)

Heike Großmann (stellvertretend)

Grit Hammer, Jürgen Eckoldt, Barbara Münch,

Heribert Pallas, Sylvia Siebert

Andreas Tampe

Verlag, Anzeigen,**Verlagsbeilagen**

scharfe media e. K.

Tharandter Straße 31-33

01159 Dresden

Telefon (03 51) 4203 16 60

Telefax (03 51) 4203 16 97

E-Mail info@scharfe-media.de

Web www.scharfe-media.de

Verlagssonderveröffentlichung

Redakteurin

Frances Heinrich

Telefon (03 51) 42 03 16 26

Telefax (03 51) 42 03 16 97

Druck

Schenkelberg Druck

Weimar GmbH

Vertrieb

Pirnaer Rundschau

Vertriebs- und Werbeagentur

P. Hatzirakleas

BezugsbedingungenDer Seniorenkalender erscheint monatlich,
jeweils in der letzten Ausgabe des Monats imAmtsblatt. Er liegt kostenlos mit dem Amtsblatt
in den Rathäusern, Ortsämternund Verwaltungsstellen der Stadt, in den Fi-
lialen der Ostsächsischen Sparkasse Dresdensowie in weiteren Dresdner Bürohäusern und
Einrichtungen aus.Jahresabonnement für das Amtsblatt über
Postversand: 63,35 EUR inklusive Mehrwert-steuer, Versand und Porto. Die Aufnahme
eines Abonnements ist wöchentlich möglichbei anteiligem Abonnementpreis. Kündi-
gungen müssen bis zum 15. November desJahres bei scharfe media e. K. nach einem
Mindestbezug von einem Jahr schriftlich

eingegangen sein.