



Das Tanzbein schwingen in der „Luise“

Die tanzfreudigen Seniorinnen der ASB-Begegnungsstätte in Löbtau suchen Verstärkung



Johanna Dreesen (links) kommt seit drei Jahren regelmäßig zur Tanzgruppe. Bettina Smyreck nutzt das Angebot zu tanzen, seit die Gruppe 2009 gegründet wurde. Foto: Sabine Mutschke

So viele Frauen lieben das Tanzen, aber oft fehlt der Partner dazu. Vor allem für Alleinstehende ergibt sich kaum die Gelegenheit zu tanzen. Dabei ist die Bewegung zur Musik nicht nur für Herz und Kreislauf eine Stärkung, sie schult auch das Gedächtnis.

Die Gelegenheit zum Tanzen gibt es regelmäßig in der ASB-Seniorenbegegnungsstätte „Luise“ auf der Braunsdorfer Straße 13. Jetzt wird Verstärkung gesucht. Wer Freude daran hat, sich zu Musik zu bewegen, kann sich gern melden – egal ob als Mann oder Frau.

Auf dem Programm stehen vor allem Reigen-, Block-, Kreis- und Paartänze, und das zu

internationaler Volksmusik, zu beschwingter Klassik sowie Popmusik.

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage dienstags 10 bis 11.30 Uhr und wird von Sabine Heer, einer speziell für Seniorentanz ausgebildeten Tanzlehrerin, betreut.

„Tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele“, erklärt Sabine Heer. „Tanzen bedeutet aber auch Kommunikation, und wir möchten Menschen zusammen bringen, die oft allein sind, ganz unabhängig vom Alter.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, mitzubringen ist nur die Freude an der Bewegung.“

Die nächsten Termine sind der 10. und 24. Februar. Weitere Informationen bekommen In-

teressierte bei der Leiterin der Begegnungsstätte Sonja Klein unter Telefon (03 51) 4 24 17 34. Außerdem will die Begegnungsstätte eine Singegruppe gründen, die sich einmal pro Monat am Donnerstagnachmittag für ein Stündchen zusammenfindet und gemeinsam Volkslieder singt. Dafür wird ehrenamtliche Unterstützung gesucht – ein gesangsfreudiger Vorsinger oder eine Sängerin, die ein Instrument wie Gitarre oder Akkordeon beherrscht.

Den aktuellen Veranstaltungsplan findet man im Internet unter www.asb-dresden.de.

Kontakt:
Telefon (03 51) 4 24 17 34



Versichertenälteste: Berater in Ihrer Nähe

Sie wollen wissen, wann Sie ohne Abschlüsse in Rente gehen können oder benötigen Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen? Dafür können Sie sich auch an die Versichertenältesten in Ihrer Nähe wenden. Die ehrenamtlich für die Deutsche Rentenversicherung tätigen Frauen und Männer informieren und beraten Sie rund um alle Fragen zu Rente und Rehabilitation. Bei ihnen erhalten Sie Auskünfte zu den Leistungen des seit Juli geltenden Rentenpakets.

130 Versichertenälteste nehmen ihre Aufgaben für die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland wahr. Sie beantworten die Fragen der Versicherten und Rentner bei Bedarf auch nach Feierabend oder am Wochenende. Wenn die Ratsuchenden ihre Wohnung aus gesundheitlichen Gründen nicht verlassen können, beraten sie auch in deren Wohnung. Im letzten Jahr halfen sie mehr als 31 000 Versicherten und Rentnern und nahmen dabei mehr als 8600 Anträge auf. Die Versichertenältesten sind selbst Rentner oder Versicherte. Sie werden von der Selbstverwaltung der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland gewählt, die sich zu gleichen Teilen aus Vertretern von Versicherten und Arbeitgebern zusammensetzt.

Informationen zum Thema Rentenversicherung gibt es auch in den Auskunfts- und Beratungsstellen oder beim kostenlosen Servicetelefon 0800 1000 48090. Hier können auch die Kontaktdaten eines Versichertenältesten in der Nähe erfragt werden. Selbst ermitteln kann man sie im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung-mitteldeutschland.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

Sonntag, 1. Februar

19–21.20 Uhr

Die Zähmung der Widerspenstigen – H. O. Theater

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi/Theatersaal, Fechnerstraße 2a

Anmeldung bis einen Tag vorher

E-Mail: theaterhaus-rudi@dresden.de

Montag, 2. Februar

9–12.30 Uhr

Grundkurs: „Einführung in die Bildbearbeitung“ (4 Tage)

Kosten: 70 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 47 85 80/artos@artos.de

9–13 Uhr

Internet-Kurs für ältere Erwachsene – Thema: „Einkaufen“

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 78 58 01/artos@artos.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Sinnesrunde für Menschen mit Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: Pflege- und Betreuungsverein e. V.

Ambulantes Pflegezentrum, Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25/bbt@ambulantes-pflegezentrum.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Englisch für Fortgeschrittene

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10.30–12 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

11–12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Anfänger

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 65 71

12.15–13.45 Uhr + weitere Termine

Funktionsgymnastik Senioren (5 Veranstaltungen)

Kosten: 33 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Schilfweg 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00/www.vhs-dresden.de

13–16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag: Rommé und Skat

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Am Nürnberger Ei“

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 56

13.30–14.30 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik für Junggebliebene

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

13.30–16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

14–16 Uhr

Töpfern

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Löbtau

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 56 71

14.30–15.30 Uhr

Name, Stadt, Land

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 12 56 71

15.45–16.30 Uhr + weitere Termine

Latinofitness

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung jeweils ein Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

16.30–17.30 Uhr + weitere Termine

ZumbaGold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach

TSC Excelsior, Breitscheidstraße 78 Haus D (4. Etage)

Dienstag, 3. Februar

9–10 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

10–12 Uhr + weitere Termine

PC & Internet für Anfänger

Kosten: 8,50 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 56 71

10–12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee – Farbexperimente mit Aquarell & Acryl

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.30–11.30 Uhr

Sprechstunde „Pflege und Gesundheit“

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. (Winston Churchill)

Alt werden gleich Leiden?

Schon vor vielen Jahren betrete ich alte und älteste Menschen in Altersheimen und war immer wieder bestürzt über das häufige Leid.

Fragen Sie diese Menschen durch was ihre Lebensqualität im Alter am meisten eingeschränkt wird, so nennen Sie an erster Stelle die Schmerzen und ihre dadurch eingeschränkte Beweglichkeit. Beides ist auch der Hauptgrund dafür, irgendwann sein geliebtes Haus, seine geliebte Wohnung verlassen zu müssen und ins Altersheim zu gehen, weil es nicht mehr möglich ist, sich selbst zu versorgen.

Fragen Sie junge Menschen wie alt sie werden möchten, dann hören Sie häufig „nicht älter als 70 oder 75 Jahre“ mit der

Begründung, dann beginne unausweichlich das Leiden und die Entwicklung zum Pflegefall. Gleich vorab: Es handelt sich um einen schlimmen Irrtum anzunehmen, diese Aussicht wäre normal und nicht zu verhindern. Heutzutage leider viel zu selten aber immer mal wieder erfahre ich, dass älteste Menschen eines natürlichen Todes sterben und nicht weil sie einer oder mehrerer Krankheiten qualvoll erliegen, meist nachdem sie schon lange als Pflegefall ihr Leben im Bett verbringen mussten. Eines natürlichen Todes zu sterben heißt, irgendwann einfach nicht mehr aufzuwachen oder im höchsten Alter mitten aus dem Leben gerissen zu werden – beim Wandern, beim Ausüben des Hobbies oder beim Feiern im Kreis der Fa-

milie, sich noch selbst versorgend bei guter Beweglichkeit und ohne an Schmerzen gelitten zu haben. Warum ist das heute so selten, dass die meisten Menschen von dieser beruhigenden Möglichkeit so gut wie nichts mehr wissen oder sie für seltene Glücksfälle halten. Weil man geneigt ist, das für natürlich und unausweichlich zu halten, was alle in ihrer Familie, der Verwandtschaft oder der Bekannten als „Normalität“ erleben. Doch warum ist das heute so normal? Meiner vollsten Überzeugung nach, weil wir Menschen durch die drastisch eingeschränkte Notwendigkeit sich zum Leben bewegen zu müssen, unseren Bewegungsapparat immer mehr mit diesem „Training der minimalen Bewegung“ in Krankheit und Schmerz fahren. Durch eingeschränkte und einseitige Bewegungsmuster erzeugen wir über muskuläre Verkürzungen zunehmend Schmerzen. Diese führen zu immer größeren Bewegungseinschränkungen und

Verschleißschäden. Diese wiederum führen in den „stillgelegten“ Körperregionen zur Unterversorgung von Sinnesorganen, inneren Organen und der Körpergewebe. Und dazu, dass die körpereigene Abfallbeseitigung immer schlechter funktioniert. Motor für alle diese Funktionen ist unsere Muskulatur. Aktivieren wir sie mit den genetisch richtigen Bewegungsreizen – etwa mit unserem LNB-Motion-Bewegungstraining – verschwinden Schmerzen, regenerieren sich Schäden und die Körperzellen werden wieder versorgt. So wird es möglich sich bis ins höchste Alter selbst zu versorgen und wohl zu fühlen. Sie sollten spätestens im Alter von 50 beginnen.

Ihre Dr. Petra Bracht
(Begründerin der Gesundheitsbewegung LNB-Motion sowie der Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht, Buchautorin)

Weitere Informationen:
www.lnb-motion-dresden.de



Das Beste für deinen Körper LNB-Motion - 100% Bewegung

Testen Sie die neue, gesunde 100% Bewegung (LNB-Motion) vom Bewegungszentrum Dresden. Starten Sie so natürlich bewegt in ein neues und zugleich gesundes Jahr.

Unsere heutige Lebens- und Arbeitsweise, mitunter aber auch sportliche Betätigung entspricht häufig nicht mehr den von der Natur geschaffenen Körperstrukturen des Menschen. Die Folgen sind oft langsame und fortschreitende sowie einschränkende Veränderungen am Bewegungsapparat.

Mit der LNB-Bewegungslehre beseitigen Sie diese Fehlentwicklungen. Informieren Sie sich in unseren Fachvorträgen oder besuchen Sie unsere kostenfreien Probetrainings.

Die Bewegungskurse sind die ideale Kombination aus Muskelaufbau, Koordination, Ansteuerung und Flexibilisierung des gesamten Bewegungsapparates und somit eine optimale Voraussetzung für einen idealen Stoffwechsel. Die Kurse finden nur in kleinen Gruppen statt und vor allem: ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körper. Fühlen Sie bitte selbst den Unterschied. Die LNB-Motion-Bewegungslehre ist eine Gesundheitsbewegung, die bis ins hohe Alter problemlos durchgeführt werden kann.

Sind Sie dabei? **Termin für ein spezielles, kostenfreies Probetraining: 13. Februar, 16.30 Uhr / Fachvortrag: 11. Februar, 19.30 Uhr** – um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

LNB
MOTION
nach Liebscher & Bracht

BEWEGUNGSZENTRUM - DRESDEN
Telefon (0351) 644 44 66
weitere Informationen auf www.lnb-motion-dresden.de

Bodenbacher Str. 141, 01277 Dresden (gegenüber MARGON-ARENA / 2. Etage)
zu erreichen mit den Straßenbahnlinien 1 und 2 bis Haltestelle Prof. Ricker-Straße

Kostenfreier Fachvortrag:
11. Februar - 19.30 Uhr
Kostenfreies Probetraining:
13. Februar - 16.30 Uhr
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

13–16.30 Uhr

„Familienforschung mit dem Internet“

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 47 85 80/artos@artos.de

14–15 Uhr

Gesundheitsvortrag Ernährungsberaterin

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Begegnungszentrum Johann

Striesener Straße 39

14–16 Uhr

Fitness und Tanz im Sitzen

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 42 54 27/becker@volks

14–16 Uhr

Floristik: „Frühlings Erwachen“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

14–18 Uhr

Rundkino-Filmcafé: Komödie – HONIG IM KOPF

Kosten: 5,40 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

Mittwoch, 4. Februar

7.30–8.30 Uhr + weitere Termine

Sport für Männer

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

8.45–9.45 Uhr + weitere Termine

Wirbelsäulengymnastik (3 Veranstaltungen)

Kosten: 12 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Schilfweg 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00/www.vhs-dresden.de

9.30–11 Uhr

Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

10–10.45 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Am Nürnberger Ei“

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 471 93 56

10–11 Uhr

Thementage für Menschen mit Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: Pflege- und Betreuungsverein e.V., Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25/bbt@ambulantes-pflegezentrum.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Mal- und Zeichenkurs

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Am Nürnberger Ei“

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 56

10–12.30 Uhr

Traumkino: Pride

Kosten: 5 Euro

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

13–16.30 Uhr + weitere Termine

Skat, Rommee und Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

14–16 Uhr

Gut kommunizieren – aber wie?

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14–18 Uhr

Faschingstanz

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis 2. Februar

Telefon: (03 51) 2 50 21 50

14.30–15.30 Uhr

„Theo Lingen“ Nachmittag

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 97 09

14.30–15.30 Uhr

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

17–18.30 Uhr

Grundkurs Spanisch

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

19.30–21.50 Uhr + weitere Termine

Musical „Evita“

Kosten: ab 13,50 Euro

Wer/Wo: Staatsoperette, Pirnaer Landstraße 131

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 07 99 99/info@staatsoperette-dresden.de

Donnerstag, 5. Februar

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking im IMPULS

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.30–12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking mit Sporttherapeutin

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

11 – 12 Uhr + weitere Termine

ZumbaGold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Sportinsel Kristina Reichenbach, Papsdorfer Straße 23

13 – 16 Uhr

PC-Sprechstunde (1)

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 47 85 80

13 – 16 Uhr

Bastel- und Handarbeitsnachmittag

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“, Papsdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

13.30 – 16 Uhr + weitere Termine

Tanzkreis

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Am Nürnberger Ei“

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 94 66

14 – 16 Uhr

Kaffeeklatsch – der neue Leiter stellt sich vor

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V.,

Treff „Am Waldschlößchen“, Radeberger Straße 58

14 – 16 Uhr + weitere Termine

Rummikub

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

14 – 17.30 Uhr

Faschingstanz in Trachenberge

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6,

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25 oder 5 01 04 27

14.30 Uhr

Neue Filmreihe:

„Die komplette DDR-Geschichte von 1945 – 1990“

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Musik macht fröhlich

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 61

14.30 – 16 Uhr

Kreatives Gestalten von Glückwunschkarten

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

16 – 18.45 Uhr

Malen und Zeichnen für Ältere (5 Veranstaltungen)

Kosten: 41,50 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Schilfweg 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00/www.vhs-dresden.de

Freitag, 6. Februar

8 – 12.30 Uhr

Workshop „Datensicherung für den Hausgebrauch“

Kosten: 30 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 47 85 80/artos@artos.de

10 – 11 Uhr

Bewegung im Gleichgewicht – Sturzprävention

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

10.15 – 11.45 Uhr + weitere Termine

Do you speak English?

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25 oder 5 01 04 27

10.30 – 11.30 Uhr + weitere Termine

Musikgruppe für Menschen mit Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: Pflege- und Betreuungsverein e.V.

Ambulantes Pflegezentrum, Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25/bbt@ambulantes-pflegezentrum.de

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Gedächtnistraining

Kosten: 1 Euro

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

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Löbtau

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 12 54 71

14.30 – 16 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

17 – 18.30 Uhr + weitere Termine

Yoga

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Montag, 9. Februar

9 – 13 Uhr

Internet-Kurse für ältere Erwachsene – Thema: „Finanzen“

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 78 58 01

10 – 11.30 Uhr + weitere Termine

Englischkurs: Konversation

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Am Nürnberger Ei“

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 83 66

13 – 16.30 Uhr

Workshop „Mit eBay aufräumen und Geld verdienen“ (2 Tage)

Kosten: 35 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 47 85 80/artos@artos.de

13.30 – 15 Uhr + weitere Termine

Gedenkwoche in Trachenberge

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25 oder 5 01 04 27

14 – 17 Uhr

Kulturhist. Stadtwanderung: Prohlis (Rundweg, 5 km)

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Endhaltestelle „Prohlis-Gleisschleife“ (Li. 1, 9, 13, 88)

14.30 – 15.30 Uhr

„Der Winter ist ein rechter Mann“ – Leselampe

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

20 – 22 Uhr

Dresdner Bigband »50plus« – Probe

Wer/Wo: Dresdner Bigband 50plus

Haus der Kathedrale (Dompfarramt), Schloßstraße 24

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 1 60 76 72/info@bigband50plus.de

Dienstag, 10. Februar

9.30 – 11 Uhr

Plaudereien am Frühstückstisch

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Am Nürnberger Ei“

Nürnberger Straße 45

13 – 16.30 Uhr

Workshop „Bildgestaltung – der goldene Schnitt“

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 47 85 80

13.30 – 16 Uhr

Kurzwanderung im Gebiet Dresden (ca. 6 km)

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Postplatz (Bäckerei Möbius)

14 Uhr

Faschingsparty

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Begegnungszentrum Johann

Striesener Straße 39

14 – 15.30 Uhr

Bildvortrag: Cuba mit dem Rad

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 56 71

14 – 18 Uhr

Drama – DIE ENTDECKUNG DER UNENDLICHKEIT

Kosten: 5,40 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

14.30 – 17 Uhr

Wilder Westen – Vortrag (Teil 1)

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

Mittwoch, 11. Februar

10 – 12 Uhr

Februar Bowling

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Gruppe-50plus Dresden

Bowlingarena Südhöhe

10 – 12.30 Uhr

Traumkino: Pride

Kosten: 5 Euro

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

11 – 11.45 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele für Anfänger

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Am Nürnberger Ei“

Nürnberger Straße 45

12.15 – 18 Uhr

Fahrt nach Borstendorf und Günhainichen

Kosten: 26 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung bis 3. Februar

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

14.30 – 15.30 Uhr

Lichtbildervortrag über Napoleon

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

14.30 – 15.30 Uhr

Videovortrag „Belgien“ Teil 2

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

17 – 18.30 Uhr

Grundkurs Spanisch

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

Donnerstag, 12. Februar

10 – 12 Uhr

Gestalten mit Farbe und Papier

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

13 – 16 Uhr

PC-Sprechstunde (2)

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

14.30 Uhr

Zeichnen

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

15.30 – 17 Uhr

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Pohlandstraße 35 (Keller des Hinterhauses)

Freitag, 13. Februar

9 – 10 Uhr

Yoga am Morgen

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6,

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25 oder 5 01 04 27

10 – 11 Uhr

Bewegung im Gleichgewicht – Sturzprävention

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

14 – 16 Uhr

Töpfern

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Löbtau

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 56 71

14 – 16 Uhr

Lichtbildervortrag: „Im Gedenken an den 13. Februar 1945“

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

Montag, 16. Februar

9 – 12.30 Uhr

Grundkurs „Start in das Internet“ (4 Tage)

Kosten: 70 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 47 85 80/artos@artos.de

9 – 13 Uhr

Internet-Kurse für ältere Erwachsene – Thema: „Gesundheit“

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 78 58 01

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Sinnesrunde für Menschen mit Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: Pflege- und Betreuungsverein e.V., Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25/bbt@ambulantes-pflegezentrum.de

Comfort Treppenlifte

- Sitzlifte
- Plattformlifte
- Senkrechtlifte
- Hubbühnen
- Deckenlifte

Beratung, Einbau und Service aus einer Hand
Ihr Partner in Sachsen und Thüringen
Annaberger Straße 28 · 08352 Raschau
Telefon: 03774 - 82 29 40, www.comfort-treppenlifte.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Englisch für Fortgeschrittene

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

11–12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Anfänger

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 65 71

13.30–14.30 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik für Junggebliebene

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

14–17 Uhr

Kulturhist. Wanderung: Brückentour (Rundweg, 6 km)

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Aussichtsplattform Waldschlösschenbrücke/

Haltestelle „Waldschlösschenbrücke“ (Linie 11, 64)

15–17 Uhr

Gestaltung von Fotobüchern, Kalendern, Karten, Fotozirkel

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

16–18 Uhr

Bowling

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
Joe's Bowlingcenter, Mügelner Straße

Dienstag, 17. Februar

9–10 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

10–12 Uhr

PC & Internet für Anfänger

Kosten: 8,50 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 56 71

10–12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee: Farbexperimente mit Aquarell & Acryl

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14–18 Uhr

Faschingsball: Alles mit, um, aus, in Tüchern

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

19.30–20.45 Uhr

Exhibition on Screen: REMBRANDT

Kosten: 12 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Mitwoch, 18. Februar

7.30–8.30 Uhr + weitere Termine

Sport für Männer

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

10–11 Uhr + weitere Termine

Thementage für Menschen mit Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: Pflege- und Betreuungsverein e.V., Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25/bbt@ambulantes-pflegezentrum.de

10–11.30 Uhr

Traumkino: Bären

Kosten: 5 Euro

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

10–12 Uhr

Traumkino: Sieben verdammt lange Tage

Kosten: 5 Euro

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

10–12 Uhr

Traumkino: My Old Lady

Kosten: 5 Euro

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

13–16.30 Uhr + weitere Termine

Skat, Rommee und Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

14 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

14–16 Uhr + weitere Termine

Stricken für die Alle

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.

Trachenberger Straße 6

Anmeldung jeweils ein Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25 oder 5 01 04 27

14–16 Uhr

Stadtrundgang:

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

DREWAG-Treff, Kundenzentrum im World Trade Center

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 40 08 75

14–16 Uhr

Mongolische Dichtkunst & Malerei

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30–16 Uhr

„Das alte Dresden und die zerstörte Stadt im Film“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14.30–16 Uhr

Diavortrag: Reise in den Schwarzwald

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

15 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag im kleinen Raum

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

17–18.30 Uhr

Grundkurs Spanisch

Kosten: 1 Euro

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

19–21 Uhr

Bericht mit Bildern – Reisetreff „Togo“

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
 Johannstädter Kulturtreff, Elisenstraße 35

Montag, 19. Februar

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking im IMPULS

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.30–12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking mit Sporttherapeutin

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 2 68 89 88

11–12 Uhr + weitere Termine

ZumbaGold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7 Euro
 Wer/Wo: Sportinsel, Kristina Reichenbach, Papsdorfer Straße 23

13–16 Uhr

PC-Sprechstunde (3)

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.
 Heinrich-Greif-Straße 20
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 47 85 80/artos@artos.de

13–16 Uhr

Bastel- und Handarbeitsnachmittag

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: VS- Begegnungsstätte „fidelio“, Papsdorfer Straße 25
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 2 50 21 60

13.30–16 Uhr + weitere Termine

Tanzkreis

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Am Nürnberger Ei“
 Nürnberger Straße 45
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 71 94 66

14–15.30 Uhr

Vortrag: Comedian Harmonists – Ein Lied geht um die Welt

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–17.30 Uhr

Musikalischer Nachmittag für das musische Ohr

Kosten: 6 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V., Trachenberger Straße 6
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 5 01 04 25 oder 5 01 04 27

14.30–17 Uhr

Lord of the Dance

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

16.30–17.30 Uhr + weitere Termine

ZumbaGold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten eV
 Böttgerstraße 11, Turnhalle, 56. Grundschule
 Anmeldung jeweils ein Tag vorher
 Telefon: (03 51) 5 63 39 53 (AB)/service@wohlbefinden-dresden.de

20. Februar

9–12.30 Uhr

Workshop „Dateien, Ordner und Co.“ (2 Tage)

Kosten: 35 Euro
 Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.
 Heinrich-Greif-Straße 20
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 47 85 80/artos@artos.de

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

ZumbaGold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6 Euro
 Wer/Wo: Kristina Reichenbach
 Breitscheidstraße 78 (Haus D, 4. Etage)

10–11 Uhr

Bewegung im Gleichgewicht – Sturzprävention

Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
 Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Musikgruppe für Menschen mit Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: Pflege- und Betreuungsverein e.V., Amalie-Dietrich-Platz 3

www.cultus-dresden.de



Cultus
 Cultus gGmbH
 der Landeshauptstadt
 Dresden



► **betreut werden**

► **sich pflegen lassen**

► **auch vorübergehend**
 in der Tages- u. Kurzzeitpflege

Freiberger Straße 18
 01067 Dresden
 Service-Telefon: 0351 3138-555
 service@cultus-dresden.de
 Mo/Mi 8–17, Di/Do 8–18, Fr 8–16 Uhr

Gutes Hören
darf kein Luxus sein

Große Auswahl
 Kostenloses Probetragen
 Zufriedenheitsgarantie
 Zubehör u.v.m.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

DER HÖRGERÄTELADEN

Filiale Johannstadt Pfortenhauerstraße 74 0351 210 44 88	Filiale Leubnitz Wilhelm-Franke-Straße 38 0351 470 25 801	Filiale Gruna Stübelallee 55 0351 250 90 06
---	--	--

www.der-hörgeräteladen.de | info@der-hoergeraeteladen.de

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25/bbt@ambulantes-pflegezentrum.de

12 Uhr

Aktuelle Stunde

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

14–16 Uhr

Bildvortrag: „Reiseindrücke aus dem Iran“

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

14.30–16 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

15.30–15.30 Uhr

Flechten mit Peddigrohr

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Löbtau

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 56 71

17–18.30 Uhr + weitere Termine

Yoga

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

19.30–22.20 Uhr

Musical „My Fair Lady“

Kosten: ab 13 Euro

Wer/Wo: Staatsoperette, Pirnaer Landstraße 131

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 07 99 99/karten@staatsoperette-dresden.de

Sonnabend, 21. Februar

19.30–22.05 Uhr

Operette „Gasparone“

Kosten: ab 13 Euro

Wer/Wo: Staatsoperette, Pirnaer Landstraße 131

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 07 99 99/karten@staatsoperette-dresden.de

Sonntag, 22. Februar

9.30 Uhr

Erlebniswanderung von Oberhäslich zum Lerchenberg

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

Hauptbahnhof, Bushaltestelle 360

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 73) 9 33 20 65

10.30–11.45 Uhr

Exhibition on Screen: REMBRANDT

Kosten: 12 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Montag, 23. Februar

9–13 Uhr

Internet-Kurs für ältere Erwachsene – Thema „Reisen“

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 78 58 01/artos@artos.de

14–16 Uhr

Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

14.30–16 Uhr

„Aus der Dresdener Geschichte“ Erzählcafé

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14.30–16 Uhr

Änderungen im Pflegegesetz

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25

16–19 Uhr

Schulung zum Krankheitsbild Demenz

Wer/Wo: Pflege- und Betreuungsverein e.V., Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

E-Mail: demenz@ambulantes-pflegezentrum.de

20–22 Uhr

Dresdner Bigband »50plus« – Probe

Wer/Wo: Dresdner Bigband 50plus

Haus der Kathedrale (Dompfarramt), Schloßstraße 24

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 1 60 76 72/info@bigband50plus.de

Dienstag, 24. Februar

13.30–16 Uhr

Kurzwanderung im Gebiet Dresden (ca. 6 km)

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Postplatz (Bäckerei Möbius)

14–15.30 Uhr

Musikcafé: Volkslieder zur Gitarre

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Am Nürnberger Ei“

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14.30–16 Uhr

Vortrag über Tee

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

14.30–16 Uhr

Wann müssen Rentner Steuern zahlen?

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

19–20.30 Uhr

Bergabend „Auf dem Dach der Welt“

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

Vortragsraum des DWBV, Blumenstraße 80

Mittwoch, 25. Februar

10–11.30 Uhr

Traumkino: Bären

Kosten: 5 Euro

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

10 – 12 Uhr

Traumkino: Sieben verdammt lange Tage

Kosten: 5 Euro

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

10 – 12 Uhr

Traumkino: My Old Lady

Kosten: 5 Euro

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

13.30 Uhr

Kurzwanderung – Gohliser Windmühle

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Begegnungszentrum Johann

Striesener Straße 39

14 – 16 Uhr

Literaturcafé: „Mein Leben mit Mozart“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30 – 15.30 Uhr

Reisevortrag über Israel (Teil 1)

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

14.30 – 15.30 Uhr

„Jetzt kommen die lustigen Tage“ – Gemeinsames Singen

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

15.30 – 18 Uhr

Melodien am Nachmittag

Kosten: 35 Euro

Wer/Wo: Ball- & Brauhaus Watzke

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 28 87 84

17 – 18.30 Uhr

Grundkurs Spanisch

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

18 – 19.30 Uhr

Stricken am Abend ... erquickend und labend

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.

NaturFreunde-Geschäftsstelle, Schwepnitzer Straße 1

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 42 66 78 04

Donnerstag, 26. Februar

9 – 11 Uhr

Gemeinsames Frühstück – Zusammen schmeckt es besser

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V.,

Treff „Am Waldschlößchen“, Radeberger Straße 58

Anmeldung bis 24. Februar

Telefon: (03 51) 31 62 79 26

10 – 11 Uhr

Gedächtnis spielend trainieren

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13 – 16 Uhr

PC-Sprechstunde (4)

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.

Heinrich-Greif-Straße 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 47 85 80

14 – 16 Uhr

Dia-Vortrag: „Südafrika II – Durban bis Kapstadt“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V.,

Treff „Am Waldschlößchen“, Radeberger Straße 58

14 – 16 Uhr

Musikalischer Donnerstag

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis 24. Februar

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14.30 – 15.30 Uhr

Theo Lingen – Ein Leben ein Jahrhundert

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

15 – 17 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Seniorenzentrum, Wiesenstraße 17

15.30 – 17 Uhr

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Pohlandstraße 35 (Keller des Hinterhauses)

19.30 – 22.20 Uhr + weitere Termine

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.

Broadway-Operette „Viel Lärm um Liebe“ (Kurt Weill)
 Kosten: ab 8 Euro
 Wer/Wo: Staatsoperette, Pirnaer Landstraße 131
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 2 07 99 99/info@staatsoperette-dresden.de

Freitag, 27. Februar

- 9 – 12.30 Uhr
Grundkurs „MAGIX Fotos auf CD und DVD 7“ (2 Tage)
 Kosten: 35 Euro
 Wer/Wo: Artos die mediengemeinschaft e. V.
 Heinrich-Greif-Straße 20
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 47 85 80/artos@artos.de
- 9.45 – 17 Uhr
Wandertag: Erlebniswelt Kunst und Handwerk Langenwolmsdorf
 Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte
 Treff Hauptbahnhof Anzeigetafel untere Gleise
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 13 54 71
- 10 – 11 Uhr
Bewegung im Gleichgewicht (Sturzprävention)
 Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
 Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83
- 14 – 18 Uhr
Seniorentanz
 Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Sonnabend, 28. Februar

- 13.15 Uhr
Wandern vom Wasser zum Bier
 Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
 Goldener Reiter
 Anmeldung bis 21. Februar
 Telefon: (03 51) 4 42 25 60

Redaktionsschluss: 15. Januar 2015

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)

Sylvia Siebert, Grit Hammer, Jürgen Eckoldt, Barbara Münch,

Heribert Pallas, Andreas Tampe

Verlag, Anzeigen, Verlagsbeilagen

scharfe media GmbH

Tharandter Straße 31-33, 01159 Dresden

Telefon (03 51) 4203 16 60, Telefax (03 51) 42 03 16 97

E-Mail info@scharfe-media.de

Web www.scharfe-media.de

Verlagssonderveröffentlichung

Telefon (03 51) 42 03 16 20, Telefax (03 51) 42 03 16 97

Druck

Schenkelberg Druck Weimar GmbH

Vertrieb

Elbtal Logistik GmbH, Dresden, Geschäftsführer: Konrad Schmidt

Bezugsbedingungen

Der Seniorenkalender erscheint monatlich, jeweils in der letzten Ausgabe des Monats im Amtsblatt. Er liegt kostenlos mit dem Amtsblatt in den Rathäusern, Ortsämtern und Verwaltungsstellen der Stadt, in den Filialen der Ostsächsischen Sparkasse Dresden sowie in weiteren Dresdner Bürohäusern und Einrichtungen aus.

Jahresabonnement für das Amtsblatt über Postversand: 63,35 EUR inklusive Mehrwertsteuer, Versand und Porto. Die Aufnahme eines Abonnements ist wöchentlich möglich bei anteiligem Abonnementpreis. Kündigungen müssen bis zum 15. November des Jahres bei scharfe media GmbH nach einem Mindestbezug von einem Jahr schriftlich eingegangen sein.





Sächsischer Meisterbetrieb seit 1991





01307 Dresden Fetscherplatz 3	01219 Dresden Lockwitzer Str. 15	01809 Heidenau E.-Thälm.-Str. 37
0351- 4403900	0351- 4759860	03529- 518805