



Kneipp' Dich gesund! – Kurse für gesundheitsbewusste Senioren

DRK-Begegnungszentrum Johann bietet Kneippkurse für Einsteiger und Kneipperfahrene an



Wassertreten im Kneippbecken des DRK-Begegnungszentrums Johann auf der Striesener Straße 39. Claudia Görlach (2. von links) leitet den Kneippkurs. Foto: Roland Fröhlich

Kneippen erfrischt die Sinne, stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung, regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an und beugt vielen Krankheiten vor. Gerade für Seniorinnen und Senioren ist das Kneippen eine sehr empfehlenswerte Gesundheitsprävention.

Das DRK-Begegnungszentrum Johann bietet Kneippkurse für Einsteiger und Kneipperfahrene an. Unter fachlicher Anleitung werden verschiedene Wasseranwendungen wie Güsse, Teilbäder, Waschungen, Wickel und Auflagen vorgestellt, die auch zu Hause zur Gesundheitsprävention und zur Unterstützung der Genesung bei kleineren Beschwerden angewendet werden können.

Natürlich darf das Wassertreten im Kneippbecken nicht fehlen, das die Wohnungsgenossenschaft Johannstadt e.G. im letzten Jahr gebaut hat.

Der Kneippgarten bietet zudem Gelegenheit zum Entspannen, zum Taulaufen auf der Wiese und zum Massieren der Fußsohlen auf dem neuen Barfußpfad. Dabei kann jeder auch den Duft der Kräuter genießen, da der Barfußpfad rund um ein Kräuterhochbeet führt. Der Kneippgarten mit Wassertretbecken ist für alle Interessierten von Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr öffentlich und kostenfrei zugänglich.

Am 31. August startet im DRK-Begegnungszentrum Johann ein Kurs für bereits kneipperfahrene

Senioren. Geübt werden der Schenkelguss, der kombinierte Arm-Brust-Guss, der kalte Abguss, der Ohrguss und das Kneippsche Augenbad. Die Teilnehmer erfahren Wissenswertes über die thermische, physikalische und chemische Wirkung des Wassers auf den Körper. Sie beschäftigen sich mit der gesundheitsfördernden Anwendung von Tinkturen, Essig und Salzen, stellen Kräutersalben her und ein Kräuterkissen gegen Kopfschmerzen. Die Kursteilnehmer erhalten Informationen zu Kräutern und ihrer Gesundheitswirkung. In jeder Stunde gibt es gesunde Brotaufstriche und Getränke, zubereitet mit Kräutern und anderen vitalen Inhaltsstoffen. Zum ganzheitlichen Kneipp-

schen Gesundheitskonzept gehören auch die Lebensbalance und die Bewegung. Deshalb runden Entspannungs- und leichte Bewegungsübungen die Kursstunden ab. Und ganz wichtig ist immer der Austausch innerhalb der Gruppe, da jeder Teilnehmer seine eigenen Erfahrungen gern mit einbringt.

Kurs:

Beginn am 31. August,
Montag 10 bis 11.30 Uhr,
viermal

Kosten:

drei Euro pro Treffen

Anmeldung:

DRK-Begegnungszentrum
Johann

Striesener Straße 39

Telefon: (03 51) 4 46 76 23



Hinweis für Nutzer

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

Noch mehr Termine und Ankündigungen finden Sie im Internet unter:

www.dresden.de/pluszeit

Montag, 3. August

10 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves, Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves, Ludwig-Hartmann-Straße 45

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.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

10–11 Uhr + weitere Termine

Sinnesrunde für Menschen mit Demenz/Alzheimer

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

Ambulantes Pflegezentrum, Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25 oder btt@dpbv-online.de

10–11.30 Uhr

Nordic Walking

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands

Ortsgruppe Dresden e. V., Großer Garten, Eingang Hauptallee

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 42 12 84

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 93 66

11–12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 65 71

13–16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag: Rommé

Kosten: 2 Euro

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

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

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: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

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

16–18 Uhr

Wir spielen Boule

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

Glockenspielpavillon hinter dem Japanischen Palais

18–19 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves

Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

19–20 Uhr + weitere Termine

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves

Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de oder vor Ort

Dienstag, 4. August

10–12 Uhr

Malen wie Paul Klee – mit Aquarell und Tusche

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14–15.30 Uhr

Vortrag über Udo Jürgens: Unterm Smoking Gänsehaut

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–17 Uhr

Rundkino-Filmcafé: Drama – Am grünen Rand der Welt

Kosten: 5,40 Euro

Wer/Wo: Rundkino

Prager Straße 6

Anmeldung bis 2. August

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

16–17 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves

Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

16.30–18 Uhr

Malen und Zeichnen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88, sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

Mittwoch, 5. August

10–10.45 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte "Am Nürnberger Ei"

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10–11 Uhr + weitere Termine

Thementage für Menschen mit Demenz/Alzheimer

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

Ambulantes Pflegezentrum

Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25 oder bbt@dpbv-online.de

10–11.45 Uhr

Traumkino: Zu Ende ist alles erst am Schluss

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast

St. Petersburger Straße 24a

10–12 Uhr

Traumkino: Das Salz der Erde

Kosten: 5 Euro

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Mal- und Zeichenkurs

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

13–16.30 Uhr + weitere Termine

Skat, Rommee und Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

14–16 Uhr

Gestalten mit Textil

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

14–16 Uhr

Gut kommunizieren – aber wie?

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14–16.30 Uhr

Kreatives Gestalten: Schmuckdosen

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Nachbarschaftszentrum "Seblia",

Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen GmbH

Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33 oder

kob-dresden@tragerwerk-sachsen

14–18 Uhr

Tanznachmittag mit der Power-Disko

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14.30–15.30 Uhr

Der Geberbach vom Quellgebiet bis zur Mündung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

14.30–15.30 Uhr

Musikalische Buchlesestunde**Thema "Sommerfreuden"**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „Michelangelo“

Räcknitzhöhe 52

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

Donnerstag, 6. August

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

Senioren-gymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10 – 11 Uhr

Gedächtnis spielend trainieren

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

10.30 – 11.30 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

14 – 15.30 Uhr

Hamam und Basar

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 16 Uhr + weitere Termine

Rummiklub

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte

Wittenberger Straße 83

14 – 18 Uhr + weitere Termine

Präsentation des Berufsschulzimmers

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: BSZ für Gastgewerbe Dresden "Ernst Löbznitzer"

Schulmuseum

Seminarstraße 11

15.30 – 17 Uhr

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Pohlandstraße 35, Keller des Hinterhauses

Freitag, 7. August

9 – 10 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves

Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

Tai Chi

Kosten: 6,50 Euro

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

Nürnberger Straße 45

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnistraining

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Nachbarschaftszentrum "Seblia"

Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen GmbH

Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33, kob-dresden@traegerwerk-sachsen.de

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

Musikgruppe für Menschen mit Demenz/Alzheimer

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

Ambulantes Pflegezentrum, Amalie-Dietrich-PLatz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25 oder bbt@dpbv-online.de

12.30 – 13.30 Uhr + weitere Termine

Tanzen im Sitzen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12, Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

14.30 – 15.30 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 12 54 71

16 Uhr

Rundkino: Bayreuther Festspiele – Tristan & Isolde

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

Montag, 10. August

9 – 10 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves, Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves, Ludwig-Hartmann-Straße 45

10 – 11.30 Uhr

Nordic Walking

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

Großer Garten, Eingang Hauptallee

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 42 12 84

13.30 – 15 Uhr

Einkehr im Sommer

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.

VS-Begegnungsstätte

Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 50 10 4 25 / 4 27

14 – 16 Uhr

Kreatives Gestalten

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte Löbtau

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 12 64 71

14 – 16 Uhr

Computerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte Klotzsche

Putbuser Weg 18

14 – 16 Uhr

Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte

Wittenberger Straße 83

14 – 17 Uhr

Kulturhistorische Wanderung:**Pillnitzer Weinbergweg (6 km Rundweg)**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Haltestelle Pillnitz Leonardo-da-Vinci-Straße (Linie 63)

14.30 – 15.30 Uhr

Sommerfreuden – Leselampe

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

19 – 20 Uhr + weitere Termine

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves

Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de oder vor Ort

Dienstag, 11. August

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte "Am Nürnberger Ei"

Nürnberger Straße 45

10 – 12 Uhr

Informationsveranstaltung zum neuen PC Kurs

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

10 – 12 Uhr

Malen wie Paul Klee – mit Aquarell und Tusche

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

13.40 – 17 Uhr

Kurzwanderung:**Marsdorf – Kammerholz – Rähnitzer Allee (6 km)**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Haltestelle Käthe-Kollwitz-Platz (Linie 7, 308)

14 – 15.30 Uhr

Vortrag: "Denn im Herzen sind wir immer noch jung"

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 17 Uhr

Rundkino-Filmcafé: Drama – Für immer Adaline

Kosten: 5,40 Euro

Wer/Wo: Rundkino

Prager Straße 6

Anmeldung bis 9. August

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

16 – 17 Uhr + weitere Termine

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves

Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de



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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

DER HÖRGERÄTELADEN

2x in Dresden | Filiale Johannstadt | Filiale Gruna
Pfortenhauerstraße 41 | Stübelallee 55
0351 210 44 88 | 0351 250 90 06

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

TagespflegeWohn- und Pflegeeinrichtungen
für Senioren

- ▶ **Wohnpark Elsa Fenske**
- ▶ **Haus Löbtau**

- ▶ *Professionelle Pflege und Betreuung*
- ▶ *abwechslungsreiche Tagesangebote*
- ▶ *Abhol- und Bringservice*
- ▶ *köstliche Menüs aus der hauseigenen Küche*
- ▶ *Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige*
- ▶ *Frisör und Fußpflege im Haus*



Cultus

Cultus gGmbH
der Landeshauptstadt
Dresden

Freiberger Straße 18
01067 Dresden
Service-Rufnummer (0351) 3138-555
service@cultus-dresden.de

www.cultus-dresden.de

16.30 – 18 Uhr

Malen und Zeichnen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH
Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88, sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

Mittwoch, 12. August

8.15 – 16 Uhr

Wanderung: Großes und kleines Triebischthal

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Prohliser Füße Dresden

Hauptbahnhof, Anzeigetafel, Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Zu Ende ist alles erst am Schluss

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast

St. Petersburger Straße 24a

10 – 12 Uhr

Traumkino: Das Salz der Erde

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast

St. Petersburger Straße 24a

10.30 – 12.30 Uhr + weitere Termine

Sommer-Spezialkurs: Tablet-Schule (4 Termine)

Kosten: 8,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

11 – 13.30 Uhr

"Grillen im Garten"

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Tor Glashütter Straße, Ecke Bergmannstraße,

Gartenparzelle 301

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 40 08 76

12.30 – 17 Uhr

Skatturnier

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

13 – 14.30 Uhr

Literaturtreff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

13 – 18 Uhr

Bummelfahrt entlang der Grenzstraße zum Mückentürmchen

Kosten: 26 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

Anmeldung bis 5. August

Telefon: (03 51) 84 72 26 79/impuls@drk-dresden.de

13.30 – 14.30 Uhr

Lichtbildervortrag über Irland

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte "Michelangelo"
Räcknitzhöhe 52**Donnerstag, 13. August**

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10 – 11 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14.30 – 15.30 Uhr

Musik macht fröhlich

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

15.30 – 17 Uhr

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Pohlandstraße 35, Keller des Hinterhauses

9 – 10 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves

Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

Freitag, 14. August

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

Musikgruppe für Menschen mit Demenz/Alzheimer

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

Ambulantes Pflegezentrum, Amalie-Dietrich-PLatz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25 oder bbt@dpbv-online.de

13 – 15 Uhr

Malen und Zeichnen

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 56 71

14 – 16 Uhr

Bildvortrag: "Streifzüge durch die Normandie und Bretagne"

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte

Wittenberger Straße 83

Sonnabend, 15. August

7.45 Uhr

22. Löbauer Bergwanderung

Kosten: 2 Euro

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

Dresden Hauptbahnhof vor Gleis 11

Anmeldung bis 12. August

Telefon: (03 51) 8 74 97 49

Montag, 17. August

9 – 10 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves, Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves, Ludwig-Hartmann-Straße 45

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 – 11 Uhr + weitere Termine

Sinnesrunde für Menschen mit Demenz/Alzheimer

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

Ambulantes Pflegezentrum, Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25 oder bbt@dpbv-online.de

10 – 11.30 Uhr

Nordic Walking

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

Großer Garten, Eingang Hauptallee

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 42 12 84

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 93 66

11 – 12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 65 71

13 – 14 Uhr

Rund ums Thema Pflege

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.

VS-Begegnungsstätte

Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 50 10 4 25/4 27

13 – 16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag: Rommé

Kosten: 2 Euro

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

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

13.30 – 16 Uhr

Spielenachmittag

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte

Wittenberger Straße 83

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

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 – 17 Uhr

Fotozirkel "Videos mit dem Fotoapparat"

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte Laubegast

Laubegaster Ufer 22

18 – 19 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves

Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

19 – 20 Uhr + weitere Termine

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves

Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de oder vor Ort

Dienstag, 18. August

10 – 12 Uhr

Malen wie Paul Klee - mit Aquarell und Tusche

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14 – 15.30 Uhr

Musikcafé: Volkslieder zur Gitarre

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte "Am Nürnberger Ei"

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14 – 16 Uhr

Klubcafé - Oboe und Klavier im Konzert

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

16 – 17 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves

Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

16.30 – 18 Uhr

Malen und Zeichnen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88, sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

Mittwoch, 19. August

8.45 – 17 Uhr

Wanderung: Dahleener Heide

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Prohliser Füße Dresden

Hauptbahnhof, Anzeigetafel – Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte "Am Nürnberger Ei"

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Thementage für Menschen mit Demenz/Alzheimer

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

Ambulantes Pflegezentrum, Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25 oder bbt@dpbv-online.de

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Gefühlt Mitte Zwanzig

Kosten: 5 Euro

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

10 – 12 Uhr

Traumkino: Für immer Adaline

Kosten: 5 Euro

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

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Mal- und Zeichenkurs

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

10.30 – 12.30 Uhr + weitere Termine

Sommer-Spezialkurs: Tablet-Schule (4 Termine)

Kosten: 8,50 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

11 – 13.30 Uhr

"Grillen im Garten"

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Tor Glashütter Straße, Ecke Bergmannstraße, Gartenparzelle 301

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 40 08 76

13 – 16.30 Uhr + weitere Termine

Skat, Rommee und Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

13.30 – 15.30 Uhr

Sommer-Spezialkurs: Windows 10

Kosten: 8,50 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14–16 Uhr

Hermann Hesse

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V.

VS-Begegnungsstätte, Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 50 10 4 25 / 4 27

14–16 Uhr

Literaturcafé: "Ich, Prinzessin aus dem Hause Al Saud"

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14–16.30 Uhr

Kreatives Gestalten: Bänderkugeln

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Nachbarschaftszentrum "Seblia", Trägerwerk Soziale

Dienste in Sachsen GmbH, Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33

14.30–15.30 Uhr

Flechten mit Peddigrohr

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 56 71

14.30–15.30 Uhr

Gemeinsames Singen: "Es klappert die Mühle..."

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14.30–15.30 Uhr

Literarisch musikalischer Nachmittag

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte "Michelangelo"

Räcknitzhöhe 52

Donnerstag, 20. August

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

9.30–13 Uhr

Stadtentdeckungen mit Bus & Bahn 2

Kosten: 2 Euro

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

Pirnaischer Platz, vor der Löwen-Apotheke

Anmeldung bis 18. August

Telefon: (0173) 3 68 65 86

10–11 Uhr

Gedächtnis spielend trainieren

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

10.30–11.30 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

13.30–15.30 Uhr

Sommer-Spezialkurs: Windows 10

Kosten: 8,50 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14–15.30 Uhr

Bildvortrag: Mit dem Wohnmobil durch sieben Länder

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr + weitere Termine

Rummiklub

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte

Wittenberger Straße 83

14–18 Uhr + weitere Termine

Präsentation des Berufsschulzimmers

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: BSZ für Gastgewerbe Dresden "Ernst Lößnitzer"

Schulmuseum, Seminarstraße 11

15.30–17 Uhr

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Pohlandstraße 35, Keller des Hinterhauses

Freitag, 21. August

9–10 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves, Ludwig-Hartmann-Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Tai Chi

Kosten: 6,50 Euro

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

Nürnberger Straße 45

10–16 Uhr

Radfreunde 50+: Kirchen am Wegesrand

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Altpieschen/Molenbrücke, Skulptur „Undine“

10.30–11.30 Uhr

Musikgruppe für Menschen mit Demenz/Alzheimer

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

Ambulantes Pflegezentrum, Amalie-Dietrich-PLatz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 25 oder bbt@dpbv-online.de

12.30 – 13.30 Uhr + weitere Termine

Tanzen im Sitzen

Kosten: 2 Euro

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

14 – 16 Uhr

Töpfern

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 13 56 71

14.30 – 16.30 Uhr

Offene Gruppe Kunst und Kultur

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
Schloss Pillnitz, Wasserpalais, August-Böckstiegel-Straße 2

Sonnabend, 22. August

9 – 10 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves, Ludwig-Hartmann-Straße 45
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves, Ludwig-Hartmann-Straße 45

10 – 11.30 Uhr

Nordic Walking

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
Großer Garten, Eingang Hauptallee
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 42 12 84

14 – 16 Uhr

Schach

Kosten: 1 Euro

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

14 – 17 Uhr

Kulturhistorische Wanderung:

Unter den Radebeuler Weinbergen (5 km)

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS
Haltestelle "Radebeul-Forststraße", noch Tarifzone DD (Linie 4)

14.30 – 16 Uhr

Entwicklungshilfe in Tansania

Kosten: 2,50 Euro

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

19 – 20 Uhr + weitere Termine

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves, Ludwig-Hartmann-Straße 45
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de oder vor Ort

Dienstag, 25. August

10 – 12 Uhr

Malen wie Paul Klee – mit Aquarell und Tusche

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS
Bürgerstraße 6

13.05 – 17 Uhr

Kurzwanderung: Durch den Karswald (ca. 6 km)

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS
Pirnaischer Platz, am Lidl (Linie 261)

14 – 15.30 Uhr

Bildvortrag: Brasilien – Teil I

Kosten: 2 Euro

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

16 – 17 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves
Ludwig-Hartmann-Straße 45
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

16.30 – 18 Uhr

Malen und Zeichnen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH
Pillnitzer Landstraße 12
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 68 89 88, sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

Mittwoch, 26. August

8.45 – 16 Uhr

Wanderung: Hrensko-Janov-Hrensko

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Prohliser Füße Dresden
Hauptbahnhof, Anzeigetafel, Kuppelhalle
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Gefühlt Mitte Zwanzig

Kosten: 5 Euro

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

10 – 12 Uhr

Traumkino: Für immer Adaline

Kosten: 5 Euro

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

13 – 14.30 Uhr

Literaturentreff

Kosten: 2 Euro

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

14.30 – 15.30 Uhr

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro

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

15 – 16 Uhr

**Vortrag: "Wissenswertes rund um den
Schwerbehindertenausweis"**Wer/Wo: Nachbarschaftszentrum "Seblia",
Trägerwerk Soziale Dienste GmbH, Rottwerndorfer Straße 5
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 20 74 33 33**Donnerstag, 27. August**

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

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

10 – 11 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14 – 16 Uhr

Musikalischer Donnerstag

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25
Anmeldung bis 25. August
Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14.30 – 15.30 Uhr

Musik macht fröhlich

Kosten: 2 Euro

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

14.30 – 15.30 Uhr

Künstlerportrait: Udo Jürgens

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

15.30 – 17 Uhr

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
Pohlandstraße 35, Keller des Hinterhauses**Freitag, 28. August**

8.45 – 18 Uhr

Ausflug nach Lutherstadt/Wittenberg

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte
Hauptbahnhof Dresden, Anzeigetafel untere Gleise
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 13 54 71

9 – 10 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves
Ludwig-Hartmann-Straße 45
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 65 56 76 45 oder
mira@miramoves.de

10.30 – 11.30 Uhr

Musikgruppe für Menschen mit Demenz/AlzheimerWer/Wo: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.
Ambulantes Pflegezentrum
Amalie-Dietrich-Platz 3
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 16 60 25 oder bbt@dpbv-online.de

14 – 18 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte
Laubegaster Ufer 22**Montag, 31. August**

9 – 10 Uhr

Rückenfitness (präventive Rückenschule)

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves
Ludwig-Hartmann-Straße 45
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 65 56 76 45, mira@miramoves.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold

Kosten: 9,50 Euro

Wer/Wo: MIRAmoves
Ludwig-Hartmann-Straße 45

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 – 11.30 Uhr

Nordic WalkingWer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
Großer Garten, Eingang Hauptallee
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 42 12 84

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 93 66

10 – 12.30 Uhr

Einführung ins kreative und biografische Schreiben

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS
Bürgerstraße 6

11 – 12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 65 71

13 – 16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag: Rommé

Kosten: 2 Euro

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

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

13.30 – 16 Uhr

Spielenachmittag

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Senioren-Begegnungsstätte

Wittenberger Straße 83

14 – 15.30 Uhr

Bildvortrag: Brasilien – Teil II

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Redaktionsschluss: 9. Juli 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) 4203 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

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.

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

Dresden. Diezeitung

Wohin heute?

dresden.de/veranstaltungen

HÖRGERÄTEZENTRUM
Sächsischer Meisterbetrieb seit 1991

Fritsche

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