



### „Sport frei, und immer lächeln, Jungs!“

ASB-Seniorenzentrum „Wiesenhäuser“ bietet Gymnastik für Männer an. Auf die Frage, was es ihnen bringt, kommen die Herren ins Schwärmen.



**Sportliche Gruppe.** Edeltraud und „ihre“ Jungs im ASB-Seniorenzentrum „Wiesenhäuser“.

Foto: Sabine Mutschke

Einatmen, den Ball zusammen drücken, locker lassen und ausatmen. Konzentriert folgen elf Männer den Anweisungen von Edeltraud Fischer und quetschen den gelben Schaumstoffball erst mit den Händen, dann zwischen den Knien. „Bis Wasser kommt“, tönt es aus einer Richtung. Kurzes Lachen, dann wird weiter gedrückt. „Und immer lächeln, Jungs“, ermuntert die Trainerin ihre Männer. „Ich will nur euer Bestes!“ Und das bekommt sie auch.

Seit fünf Jahren bietet das ASB-Seniorenzentrum „Wiesenhäuser“ am Großen Garten Gymnastik speziell für Männer an. Diplomsportlehrerin Edeltraud Fischer leitet sie dabei an. Mit dem Eintritt in die Altersteilzeit absolvierte sie eine Weiterbildung zum Thema Seniorensport und hat vor allem altersspezifische Übungen im Programm – ob zur Sturzprophylaxe oder zum sicheren Stehen, ob für die Balance oder die Feinmotorik.

Statt Muskelaufbau geht es um Muskelerhalt, um Dehnung und um Rückenschule.

Früher hat sie Schüler an einem Beruflichen Schulzentrum unterrichtet – junge Leute, die häufig keine Lust zur Bewegung hatten. Jetzt arbeitet sie mit Menschen, die sich aus freien Stücken anstrengen, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. Zwei Frauen- und zwei Männergruppen betreut sie hier jede Woche. Die Trennung hat keinen fachlichen Grund, sondern folgt dem Wunsch der Senioren. Dass die Männer sich mit Energie ihren Übungen widmen, ist deutlich zu hören – mal ein Ächzen, ein Schnaufen, doch mittendrin immer die ermunternden Worte von Edeltraud. „Gleich geschafft, Jungs, dann geht's auf die Matte.“ Sie sind alle per Du, die Senioren und ihre Trainerin, sie strengen sich miteinander an und – ganz wichtig – sie haben Spaß dabei. Gerfried kommt jede Woche mit dem Fahrrad aus Laubegast. Er ist

74 Jahre alt und hat von dem Kurs aus der Zeitung erfahren. Früher spielte er begeistert Fußball, doch nach Knieproblemen hörte er damit auf. Er schätzt die speziellen Übungen für den Rücken – hier zwickt es eben auch ab und zu. Der 71-jährige Frank besuchte früher ein Fitnessstudio, ein wesentlich teureres Hobby als der Männersport beim ASB. In der Gruppe fühlt er sich gut motiviert und turnt einige Übungen sogar zu Hause nach. André ist mit 59 Jahren der Jüngste hier und fühlt sich bestens aufgehoben. Er hatte nach einer Krankheit nichts Passendes gefunden, um sich wieder fit zu machen. Seitdem er hier ist, hat sich sein Gleichgewichtssinn enorm verbessert, auch dank der individuellen Tipps von Edeltraud. Und Herbert wird mit seinen 89 Jahren der „Alterspräsident“ gerufen, und da schwingt bei den „jungen Männern in den Siebzigern“ echte Hochachtung mit. Früher liebte er das Paddeln und Segeln.

Zum MännerSport nahm ihn seine Frau vor fünf Jahren einfach mit – sie ist regelmäßig bei den Gymnastikstunden für die Damen dabei. Nicht jede Übung führt Herbert bis zum Ende aus, und doch ist er ein Vorbild für die anderen. „Wenn wir mit 89 auch noch so drauf sind, dann werden wir sehr zufrieden sein“, so die einhellige Meinung. Ein schönes Ziel, dem sie mit ihrem MännerSport auch näher kommen.

Das ASB-Seniorenzentrum „Wiesenhäuser“ wurde vor zehn Jahren eröffnet und hat sich als fester Anlaufpunkt für Senioren und Interessierte ab 50 Jahren etabliert. Gerade die Bewegungsangebote sind beliebt – ob Yoga, Tanzen nach sanfter Musik, Gymnastik oder Sitztanz. Der Freitagmorgen bleibt der gemeinsamen Frühstücksrunde vorbehalten, eine bei Mitarbeitern und Besuchern liebgewordene Tradition. Auch die verschiedenen Computer- und Englischkurse sind sehr gefragt. Regelmäßig finden thematische Veranstaltungen statt – vom Spielenachmittag über Gedächtnistraining und Reiseberichte bis hin zum wöchentlichen kostenlosen und individuellen Beratungsangebot einer Rechtsanwältin. Geöffnet ist Montag bis Donnerstag jeweils von 10 bis 17 Uhr und freitags 10 bis 14 Uhr. Zwischen 11.30 bis 13 Uhr gibt es Mittagstisch, und auch zum Kaffeetrinken kann sich jeder täglich einfinden.

Die Mitarbeiter des Seniorenzentrums stehen auch für individuelle Beratungen zur Verfügung, helfen beim Ausfüllen von Formularen und vermitteln Unterstützung zur Bewältigung des Alltags. Nähere Informationen unter Telefon (0351) 2 13 13 39 und [www.asb-dresden.de](http://www.asb-dresden.de).

**Hinweis für Nutzer**

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

Noch mehr Termine und Ankündigungen finden Sie im Internet unter:

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

**Freitag, 1. Januar**

10 – 12 Uhr + weitere Termine

**PC- und Internetkurs 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

15 – 17 Uhr

**Neujahrfeuer an der Elbe (Feuerstelle Pieschen)**

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
An der Elbe (Feuerstelle Pieschen)

**Sonntag, 3. Januar**

15 – 16.20 Uhr

**Schneewittchen und die Zwerge ab 7 – Gruppe Spielbrett**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi  
Theatersaal, Fechnerstraße 2a  
Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder [theaterhaus-rudi@dresden.de](mailto:theaterhaus-rudi@dresden.de)

**Montag, 4. Januar**

9.20 – 10.50 Uhr

**Was verstehen wir heute unter moderner Landwirtschaft?**

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst  
Hochschule für Technik und Wirtschaft  
Uhlandstraße 25, Raum K 101

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 64 71

10 – 11.30 Uhr + weitere Termine

**Gemeinsam und gesund – 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

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 64 71

13 – 16.30 Uhr

**„Fit für Internet – E-Mail“ – PC-Kenntnisse (5 x)**

Kosten: 120 Euro

Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25/103 B

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder [artos@artos.de](mailto:artos@artos.de)

13.30 – 16 Uhr + weitere Termine

**Skat**

Kosten: 1 Euro

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

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 13 64 71

14.30 – 16 Uhr + weitere Termine

**Rommé**

Kosten: 1 Euro

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

16.30 – 17.30 Uhr + weitere Termine

**ZumbaGold**

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
TSC Exelsior, Breitscheidstraße 78, Haus D, 4. Etage

**Dienstag, 5. Januar**

9 – 12.30 Uhr

**„1000 Apps – Aber wie damit umgehen?“**

Kosten: 24 Euro

Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25/103 B

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder [artos@artos.de](mailto:artos@artos.de)

10 – 12 Uhr + weitere Termine

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

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6

13 – 16.30 Uhr

**„Mobile Geräte“ für Einsteiger (3 x)**

Kosten: 72 Euro

Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25/103 B

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder [artos@artos.de](mailto:artos@artos.de)

- 14–16 Uhr  
**Digitale Fotografie „Fotopirsch durch Dresden“**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Postplatz vor Bäckerei Möbius
- 14:15–15.30 Uhr  
**Bildvortrag: Dresdner Brunnen und Plastiken**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 4 13 54 71
- 15–16 Uhr  
**Lesung: Das Jahr des Gärtners**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH  
Pillnitzer Landstraße 12
- 19.30–20.30 Uhr  
**Zumba**  
Kosten: 20 Euro  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
Pestalozziplatz 20
- Mittwoch, 6. Januar**
- 9.30–10.30 Uhr + weitere Termine  
**Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 4 13 54 71
- 10–11.45 Uhr  
**Traumkino: Die Trapp Familie**  
Kosten: 5 Euro  
Wer/Wo: UFA Kristallpalast  
St. Petersburger Straße 24a
- 10–11.45 Uhr  
**Traumkino: Familienfest**  
Kosten: 5 Euro  
Wer/Wo: UFA Kristallpalast  
St. Petersburger Straße 24a
- 10–12 Uhr  
**Bowling am Vormittag – Offene Wandergruppe 50plus**  
Kosten: 5 Euro  
Wer/Wo: Offene Wandergruppe 50plus  
Arena Südhöhe  
Anmeldung bis eine Woche vorher  
Telefon: (03 51) 2 84 39 91
- 10–12 Uhr  
**Computerschnupperkurs – kostenlos**  
Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25/103 B  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de
- 10.45–11.45 Uhr  
**Französisch für Fortgeschrittene**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 4 13 54 71

- 13–16.30 Uhr  
**Skat, Rommee und Schach**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte  
Hainsberger Straße 2
- 14–15 Uhr  
**Reisevortrag „Brasilien“**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: „Seblia“, Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen  
GmbH  
Rottwerndorfer Straße 5  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 20 74 33 33
- 14–16 Uhr  
**Gut kommunizieren – aber wie?**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6
- 14–16 Uhr  
**Vortrag „ABC – Asyl in Dresden“**  
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.  
Senioren-Begegnungsstätte  
Wittenberger Straße 83
- 14–18 Uhr  
**Neujahrstanz**  
Kosten: 4,50 Euro  
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“  
Papstdorfer Straße 25



**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](http://www.hoergeraete-dippe.de)

17 – 19 Uhr

**Sternengucker – Eine astronomische Himmelsbetrachtung**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Haltestelle „Hauptbahnhof“ (nach Anmeldung)  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 84 72 26 78 impuls@drk-dresden.de

**Donnerstag, 7. Januar**

9 – 12.30 Uhr

**„Den PC aufräumen und beschleunigen“**  
Kosten: 24 Euro  
Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25 /103 B  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de

9.30 – 10.30 Uhr

**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 – Fit bis ins hohe Alter!**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

**Nordic Walking**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH  
Pillnitzer Landstraße 12

11 – 12 Uhr + weitere Termine

**ZumbaGold**  
Kosten: 7 Euro  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
Sportinsel Papstdorfer Straße 23, neben Begegnungsstätte „fidelio“

13 – 16 Uhr

**Computersprechstunde**  
**Fragen zu allgemeinen PC-Problemen**  
Kosten: 8 Euro  
Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25/ 103 B  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de

14 – 16 Uhr + weitere Termine

**Rummikub**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.  
Senioren-Begegnungsstätte  
Wittenberger Straße 83

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

**Der Wiener Komponist Robert Stolz und sein Werk**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte  
Laubegaster Ufer 22

17.30 – 18.30 Uhr + weitere Termine

**ZumbaGold**  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
Cottbuser Straße 34, Turnhalle, 56. Oberschule,  
Eingang über Aachener Straße  
Anmeldung jeweils einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 5 63 39 53 (AB) oder  
service@wohlbefinden-dresden.de

19 – 20 Uhr + weitere Termine

**Zumba**  
Kosten: 20 Euro  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
Turnhalle der 56. Oberschule, Cottbuser Straße 34  
Eingang über Aachener Straße

**Freitag, 8. Januar**

9 – 12.30 Uhr

**„E-Mail – die elektronische Post im Internet“ (2-täg. Kurs)**  
Kosten: 48 Euro  
Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25 /103 B  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

**ZumbaGold**  
Kosten: 6 Euro  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
TSC Exelsior, Breitscheidstraße 78, Haus D, 4. Etage

10 – 11 Uhr + weitere Termine

**Bewegung im Gleichgewicht**  
Kosten: 4 Euro  
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.  
Senioren-Begegnungsstätte  
Wittenberger Straße 83

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 – 18 Uhr

**Seniorentanz mit der Powerdisco**  
Kosten: 4 Euro  
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte  
Laubegaster Ufer 22

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 13 54 71

17 – 18 Uhr + weitere Termine

**Zumba**

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.

Turnhalle der 18. Grundschule, Terrassenufer 15

## Sonnabend, 9. Januar

7.30 – 16 Uhr

**Zum Jahreswechsel um die Hofewiese**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein e. V.

59. Grundschule, Kurparkstraße 12

20 – 21.20 Uhr

**Benefiz – Jeder rettet einen Afrikaner**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi

Theatersaal, Fechnerstraße 2 a

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder theaterhaus-rudi@dresden.de

## Sonntag, 10. Januar

19 – 20.20 Uhr

**Benefiz – Jeder rettet einen Afrikaner**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi

Theatersaal, Fechnerstraße 2 a

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder theaterhaus-rudi@dresden.de

## Montag, 11. Januar

9 – 12.30 Uhr

**Grundkurs „Umgang mit dem PC“ (6 x )**

Kosten: 144 Euro

Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25/103 B

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de

13 – 14.30 Uhr

**Berliner Schloss – seine Rekonstruktion als Humboldtforum**

Wer/Wo: Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst  
Deutsches Hygiene-Museum, Lingnerplatz 1, Hörsaal

14 – 16 Uhr

**Kreatives Gestalten**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 12 64 71

14 – 16 Uhr

**SWIS – Erzählcafé**

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

14 – 17 Uhr

**Kulturhistorische Wanderung: Von Gompitz nach Gorbitz (5 km)**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Altnossener Straße“ (Linien 7, 70, 91, 333)

14.30 – 15.30 Uhr

**„Gesundheit und mit frohem Mut...“ Leselampe**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

## Dienstag, 12. Januar

9.30 – 10.45 Uhr

**Gedächtnisspiele**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Senioren-Begegnungsstätte

Wittenberger Straße 83

13.30 – 17 Uhr

**Kurzwanderung: Strecke nach Ansage und Wetterlage (ca. 6 km)**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Postplatz vor Bäckerei Möbius



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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**DER HÖRGERÄTELADEN**

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

[www.der-hoergeraeladen.de](http://www.der-hoergeraeladen.de) | [info@der-hoergeraeladen.de](mailto:info@der-hoergeraeladen.de)

## Tagespflege

Wohn- 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 gGmbH  
der Landeshauptstadt  
Dresden

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

www.cultus-dresden.de

14 – 16 Uhr <b>FrauenTanz-Gruppe (Improvisationstanz)</b> Kosten: 1 Euro Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS Bürgerstraße 6	14.30 – 15.30 Uhr <b>Atemgymnastik</b> Kosten: 4 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Senioren-Begegnungsstätte Wittenberger Straße 83
18 – 20 Uhr <b>Bergabend „Am Dongus-Orun Nordpfeiler“</b> Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V. Klubraum des Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein e.V. Blumenstraße 80	14.30 – 15.30 Uhr <b>„Schneeflöckchen, Weißröckchen“ – Gemeinsames Singen</b> Kosten: 2 Euro Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte Laubegaster Ufer 22
19 – 20.30 Uhr <b>Yoga gemeinsam praktizieren</b> Kosten: 4 Euro Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V. Jugendhaus Louise, Louisenstraße 41 Anmeldung bis einen Tag vorher E-Mail: sandra.haubold@posteo.de	16 – 17 Uhr <b>Computersprechstunde</b> Kosten: 2 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH Pillnitzer Landstraße 12
9 – 15 Uhr <b>Wilschdorf-Moritzburg – Offene Wandergruppe 50plus</b> Kosten: 5 Euro Wer/Wo: Offene Wandergruppe 50plus Bahnhof-Neustadt, Halle Anmeldung bis eine Woche vorher Telefon: (03 51) 2 84 39 91	17 – 18.30 Uhr <b>„Die Dresdner Kreuzkirche“</b> Kosten: 1 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Ständehaus, Schloßplatz 1 Anmeldung bis 8. Januar Telefon: (03 51) 3 40 08 76 oder bg.seniorenhilfe-dd@e. V.lks.de
10 – 11.45 Uhr <b>Traumkino: Die Trapp Familie</b> Kosten: 5 Euro Wer/Wo: UFA Kristallpalast St. Petersburger Straße 24a	9.20 – 10.50 Uhr <b>„Mysterium Farbe – Funktion und Nutzung“</b> Kosten: 6 Euro Wer/Wo: Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst TU, Toepler-Bau, Mommsenstraße 12, Hörsaal 317
10 – 11.45 Uhr <b>Traumkino: Familienfest</b> Kosten: 5 Euro Wer/Wo: UFA Kristallpalast St. Petersburger Straße 24a	10 – 11 Uhr + weitere Termine <b>Gedächtnis spielend trainieren</b> Kosten: 1 Euro Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS Bürgerstraße 6
10 – 12 Uhr <b>Das Baltikum – Impressionen aus Litauen, Lettland, Estland</b> Kosten: 3 Euro Wer/Wo: Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst Deutsches Hygiene-Museum, Lingnerplatz 1, Hörsaal	10 – 12 Uhr <b>Nordic-Walking-Gruppe IMPULS (inkl. Stöcke)</b> Kosten: 1 Euro Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS Bürgerstraße 6
10.30 – 12 Uhr <b>Lesezeit: „Dichter der deutschen Romantik“</b> Kosten: 2 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83	10 – 14 Uhr <b>Stadtentdeckungen mit Bus und Bahn – Linie 6</b> Kosten: 2 Euro Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V. Bahnhof Dresden-Neustadt, vor dem Buchladen in der Bahnhofshalle Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (01 73) 3 68 65 86
13 – 15 Uhr <b>Literaturtreff</b> Kosten: 2 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH Pillnitzer Landstraße 12	13 – 16 Uhr <b>Computersprechstunde</b> Kosten: 8 Euro Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V. Straße des 17. Juni 25/103 B Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de
13 – 18 Uhr <b>Rundfahrt nach Pulsnitz zur Blaudruckwerkstatt</b> Kosten: 27,50 Euro Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS Bürgerstraße 6 Anmeldung bis 8. Januar Telefon: (03 51) 84 72 26 79 oder impuls@drk-dresden.de	

14–16 Uhr

**Offene Theatergruppe für Senioren**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6**Freitag, 15. Januar**

9–12.30 Uhr

**„Umstieg auf Windows 10“****(2-täg. Kurs)**

Kosten: 48 Euro

Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25 /103 B  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de

10–12 Uhr + weitere Termine

**PC- und Internetkurs 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

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**Sonnabend, 16. Januar**

09:45:00–11.30 Uhr

**KulTour – Führung in der Kirche des Heiligen Simeon**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.  
Russisch-orthodoxe Kirche  
Fritz-Löffler-Straße 19  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 4 42 25 60

19–22 Uhr

**Rundkino: Metropolitan Opera: Les Pêcheurs de Perles**

Kosten: 28,50 Euro

Wer/Wo: Rundkino  
Prager Straße 6**Montag, 18. Januar**

8–12.30 Uhr

**„Datensicherung für den Hausgebrauch“**

Kosten: 30 Euro

Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25 /103 B  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder  
artos@artos.de

9–12.30 Uhr

**„Briefe schreiben mit dem PC“****(2-täg. Kurs)**

Kosten: 48 Euro

Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25 /103 B  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de

9.20–10.50 Uhr

**Vortrag: Die Abenteuer des fliegenden Archäologen**

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst  
Hochschule für Technik und Wirtschaft  
Uhlandstraße 25  
Raum K 101

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 64 71

10–11.30 Uhr + weitere Termine

**Gemeinsam und gesund – 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

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 64 71

13.30–16 Uhr + weitere Termine

**Skat**

Kosten: 1 Euro

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

- anspruchsvolles Design im Einklang mit höchstem Komfort
- weiche Formen
- anschmiegsame Polster
- traumhafte Materialien und Farben

**Der Saola bietet noch mehr:**  
die individuelle motorisch steuerbare Positionsverstellung  
(bis zum entspannten Liegen)

Studio KS Handel und Service GmbH   Mail: service@prositzen.de  
Rißweg 61/Ecke Bautzner Landstrasse   www.prositzen.de  
01324 Dresden – Weißen Hirsch   Geöffnet: Mo – Fr 10 – 18 Uhr  
Telefon (0351) 26 30 22 50   Sa 10 – 13 Uhr

PRO  
SITZEN

- 14 – 15.30 Uhr  
**Altersgerechte Wohnformen im Blickpunkt**  
Kosten: 3,50 Euro  
Wer/Wo: Volkshochschule  
Schilfweg 3  
Anmeldung bis eine Woche vorher  
Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.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 13 64 71
- 14.30 – 16 Uhr + weitere Termine  
**Rommé**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.  
Senioren-Begegnungsstätte  
Wittenberger Straße 83
- 16.30 – 17.30 Uhr + weitere Termine  
**ZumbaGold**  
Kosten: 6 Euro  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
TSC Exelsior, Breitscheidstraße 78, Haus D, 4. Etage

## Dienstag, 19. Januar

- 9 – 12.30 Uhr  
**„Dateien, Ordner & Co.“ (2-täg. Kurs)**  
Kosten: 48 Euro  
Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25 /103 B  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de
- 9.30 – 11 Uhr  
**Ideen- und Begegnungsfrühstück**  
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 – 12 Uhr  
**Johann Gottlieb Naumann – das Leben des „Dresdner Mozarts“**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst  
Deutsches Hygiene-Museum, Lingnerplatz 1
- 10 – 12 Uhr + weitere Termine  
**Malen wie Paul Klee – mit Aquarell und Tusche**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6
- 12.15 – 13.15 Uhr  
**Mündlicher Ratespaß**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.  
Senioren-Begegnungsstätte  
Wittenberger Straße 83

- 14 – 16 Uhr  
**Digitale Fotografie „Fotopirsch durch Dresden“**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Postplatz vor Bäckerei Möbius
- 19.30 – 20.30 Uhr  
**Zumba**  
Kosten: 20 Euro  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
Pestalozziplatz 20

## Mittwoch, 20. Januar

- 9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine  
**Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**  
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  
**Führung im Kraftwerk – Dresdner Energiemuseum**  
Wer/Wo: Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst  
Energiemuseum im ehemaligen Kraftwerk Mitte,  
Wettiner Platz 7, der Eingang befindet sich an der Könneritzstraße  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 4 90 64 70
- 10 – 11.30 Uhr  
**Traumkino: Mama gegen Papa**  
Kosten: 5 Euro  
Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24a
- 10 – 12 Uhr  
**Bowling am Vormittag – Offene Wandergruppe 50plus**  
Kosten: 5 Euro  
Wer/Wo: Offene Wandergruppe 50plus  
Arena Südhöhe  
Anmeldung bis eine Woche vorher  
Telefon: (03 51) 2 84 39 91
- 10 – 12 Uhr  
**Traumkino: Die Liebe seines Lebens**  
Kosten: 5 Euro  
Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a
- 10.45 – 11.45 Uhr + weitere Termine  
**Französisch für Fortgeschrittene**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 4 13 54 71
- 13 – 16.30 Uhr  
**Skat, Rommee und Schach**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte, Hainsberger Straße 2
- 14 – 15 Uhr  
**Theater Seniora „Als ich ein kleines Mädchen war.“**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: „Seblia“, Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen GmbH  
Rottwerndorfer Straße 5  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 20 74 33 33

14 – 16 Uhr

**Literaturcafé: Max Frisch „Stiller“**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

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 54 71

14.30 – 15.30 Uhr

**Dresden und seine wunderschöne Umgebung**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

16 – 19 Uhr

**Schulung zum Krankheitsbild Demenz**

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

Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 16 60 47 oder

demenz@dpbv-online.de

**Donnerstag, 21. Januar**

9 – 12.30 Uhr

**„Onlinespeicher OneDrive – alles an einem Ort“  
(2-täg. Kurs)**

Kosten: 48 Euro

Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25 /103 B

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder

artos@artos.de

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 – Fit bis ins hohe Alter!**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

**Nordic Walking**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

11 – 12 Uhr + weitere Termine

**ZumbaGold**

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.

Sportinsel Papstdorfer Straße 23

neben Begegnungsstätte „fidelio“

13 – 16 Uhr

**Computersprechstunde****Internet und mobile Geräte**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25/103 B

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 53 81 47 77 oder artos@artos.de

14 – 16 Uhr + weitere Termine

**Rummikub**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Senioren-Begegnungsstätte, Wittenberger Straße 83

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

17.30 – 18.30 Uhr + weitere Termine

**ZumbaGold**

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.

Cottbuser Straße 34, Turnhalle, 56. Oberschule,

Eingang über Aachener Straße

Anmeldung jeweils einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 63 39 53 (AB) oder

service@wohlbefinden-dresden.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](http://www.comfort-treppenlifte.de)

19–20 Uhr + weitere Termine  
**Zumba**  
Kosten: 20 Euro  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
Turnhalle der 56. Oberschule, Cottbuser Straße 34  
Eingang über Aachener Straße

## Freitag, 22. Januar

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine  
**ZumbaGold**  
Kosten: 6 Euro  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
TSC Exelsior, Breitscheidstraße 78, Haus D, 4. Etage  
10–11 Uhr + weitere Termine  
**Bewegung im Gleichgewicht**  
Kosten: 4 Euro  
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.  
Senioren-Begegnungsstätte  
Wittenberger Straße 83  
14–16 Uhr  
**Bildvortrag: „Skandinavien“**  
Kosten: 2 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  
17–18 Uhr + weitere Termine  
**Zumba**  
Kosten: 20 Euro  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
Turnhalle der 18. Grundschule, Terrassenufer 15

## Sonntag, 24. Januar

16–18.15 Uhr  
**Rundkino: Bolshoi-Ballett – Der Widerspenstigen Zähmung**  
Kosten: 20 Euro  
Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

## Montag, 25. Januar

9–12.30 Uhr  
**Grundkurs: „Start in das Internet“ (4 x )**  
Kosten: 96 Euro  
Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25 /103 B  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de  
10–12.30 Uhr  
**Einführung ins kreative und biografische Schreiben**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6

13–15 Uhr  
**Vortag: „Blick in die Schlösser des böhmischen Adels“**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst  
Deutsches Hygiene-Museum  
Lingnerplatz 1  
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 Uhr  
**„Aus der Hochseefischerei“ – Erzählcafé**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

## Dienstag, 26. Januar

9.30–10.45 Uhr  
**Gedächtnisspiele**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.  
Senioren-Begegnungsstätte  
Wittenberger Straße 83  
13.30–17 Uhr  
**Kurzwanderung: Strecke nach Ansage und Wetterlage (ca. 6km)**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Postplatz vor Bäckerei Möbius  
14–16 Uhr  
**FrauenTanz-Gruppe (Improvisationstanz)**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6  
14:15–15.30 Uhr

**Die Geschichte der sächsischen Dampfschifffahrt**  
Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: AWO-Begegnungsstätte  
Hainsberger Straße 2  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 4 13 54 71  
19.30–20.30 Uhr  
**Zumba**  
Kosten: 20 Euro  
Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.  
Pestalozziplatz 20

## Mittwoch, 27. Januar

9–15 Uhr  
**Im Friedewald unterwegs – Offene Wandergruppe 50plus**  
Kosten: 1 Euro  
Wer/Wo: Offene Wandergruppe 50plus  
DD-Hbf AZ Kuppelhalle  
Anmeldung bis eine Woche vorher  
Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 11.30 Uhr

**Traumkino: Mama gegen Papa**

Kosten: 5 Euro

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

10 – 12 Uhr

**Traumkino: Die Liebe seines Lebens**

Kosten: 5 Euro

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

13 – 15 Uhr

**Vortrag: Reformation in Sachsen**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Dresdner Seniorenakademie Wissenschaft und Kunst  
Deutsches Hygiene-Museum  
Lingnerplatz 1

13 – 15 Uhr

**Literaturtreff**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH  
Pillnitzer Landstraße 12

14 – 16 Uhr

**Nachmittag mit indischen Köstlichkeiten**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6

14 – 16 Uhr

**Musikalischer Nachmittag**

Kosten: 5 Euro

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

14.30 – 15.30 Uhr

**Faszination Hören**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

16 – 17 Uhr

**Computersprechstunde**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH  
Pillnitzer Landstraße 12**Donnerstag, 28. Januar**

10 – 12 Uhr

**Nordic-Walking-Gruppe IMPULS (inkl. Stöcke)**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6

13 – 16 Uhr

**Computersprechstunde****Internet und allgemeine Programme**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Artos – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25/ 103 B  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 2 53 81 47 77 oder artos@artos.de

14 – 16 Uhr

**Offene Theatergruppe für Senioren**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6**Freitag, 29. Januar**

10 – 12 Uhr + weitere Termine

**PC- und Internetkurs für Anfänger**

Kosten: 8,50 Euro

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

14.30 – 15.30 Uhr

**Gedächtnistraining**

Kosten: 1 Euro

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

20 – 21:30:00 Uhr

**Das Pflichtmandat – H.O.Theater**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi  
Theaterhaus Rudi, Theater unterm Dach  
Fechnerstraße 2a**Sonnabend, 30. Januar**

9 – 15 Uhr

**Dresdner Wintertour**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein e. V.  
Dresden-Weißig, Hutbergschule  
Hauptstraße 14Anmeldung bis 28. Januar  
Telefon: (03 51) 2 51 42 06

19 – 23 Uhr

**Rundkino: Metropolitan Opera: Turandot**

Kosten: 28,50 Euro

Wer/Wo: Rundkino  
Prager Straße 6

20 – 21.30 Uhr

**Das Pflichtmandat – H.O.Theater**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi  
Theater unterm Dach  
Fechnerstraße 2a

20 – 22.30 Uhr

**Schauspiel: Heimatabend – EinTauchversuch**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Theatersaal  
Fechnerstraße 2a  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder  
theaterhaus-rudi@dresden.de

## Sonntag, 31. Januar

10.30 – 14.30 Uhr

### Familientour für Jung und Alt – Dresdner Heide

Kosten: 2 Euro

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

Dresden-Bühlau, Ullersdorfer Platz

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 73) 3 68 65 86

19 – 22.30 Uhr

### Schauspiel: Heimatabend – EinTauchversuch

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi

Theatersaal, Fechnerstraße 2a

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder theaterhaus-rudi@dresden.de

Redaktionsschluss: 10. Dezember 2015

## Impressum



### Dresdner plusZeit

Mitteilungsblatt der Landeshauptstadt Dresden

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

Herausgeberin:

Landeshauptstadt Dresden

Amt für Presse- und 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](mailto:presse@dresden.de)

Redaktion/Satz:

Heike Großmann (verantwortlich)

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

E-Mail: [info@scharfe-media.de](mailto:info@scharfe-media.de)

Web: [www.scharfe-media.de](http://www.scharfe-media.de)

### Verlagssonderveröffentlichung

Telefon (03 51) 42 03 16 27, 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

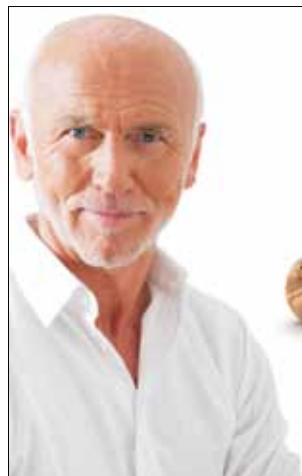
[www.raumdecor-leue.de](http://www.raumdecor-leue.de)

**Dresden.  
DE**

**Wohin heute?**



[dresden.de/veranstaltungen](http://dresden.de/veranstaltungen)



**HÖRGERÄTEZENTRUM**  
Sächsischer Meisterbetrieb seit 1991



**01307 Dresden**  
Fetscherplatz 3

0351- 4403900

**01219 Dresden**  
Lockwitzer Str. 15

0351- 4759860

**01809 Heidenau**  
E.-Thälm.-Str. 37

03529- 518805