



Die Volkshochschule unterstützt gute Vorsätze für das neue Jahr

Es gibt noch freie Plätze in Kursen für und über die Gesundheit speziell für Senioren

Das neue Jahr ist für viele Anlass für gute Vorsätze. Das Kursangebot der Volkshochschule Dresden unterstützt alle, die im kommenden Jahr gesünder leben wollen. Im Herbst-/Winterprogramm 2017/18 sind ab Januar verschiedene Kurse in den neuen Bewegungsräumen der Volkshochschule in der Annenstraße 10 zu finden.

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf 50 plus

Die erfahrene Diplomsportlehrerin Christa Strandt leitet ab dem 9. Januar zwei Kurse „Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf 50 plus“. Beginn ist jeweils 16 und 17 Uhr. Dieses 60-minütige Training beinhaltet vielfältige Übungen nach abwechslungsreicher Musik. Mit Hand- und Hilfsgeräten kräftigen die Teilnehmer die gesamte Muskulatur, regen die Herz-Kreislauftätigkeit an und stabilisieren sie. Zudem werden viele Anregungen für das häusliche Üben gegeben. Die Gebühr für die Kurse mit jeweils vier Veranstaltungen beträgt 21,50 Euro.

Wirbelsäulengymnastik

Wer es lieber am Morgen sportlich angehen will, für den bieten sich zwei Wirbelsäulengymnastikkurse an. Diese spezielle Gymnastik stärkt die Rückenmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule und verbessert die Körperhaltung. Ab dem 3. Januar beginnen 8.45 und 10 Uhr diese beiden Kurse mit sechs Veranstaltungen.



Die Kursgebühr beträgt 32 Euro.

Vorträge zu Gesundheitsthemen

Zusätzlich zu den Bewegungskursen bietet die Volkshochschule Dresden Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen an. So hält am 23. Januar der Augenarzt Dr. Tobias Riedel einen Vortrag zum Thema „Grauer Star, Grüner Star und Makuladegeneration“. Im An-

schluss an den Vortrag ist noch genügend Zeit, damit die Teilnehmer offen gebliebene Fragen klären können. Im Rahmen einer Veranstaltung zu „Schlafstörungen“ am 6. Februar wird über die „Schlafräuber“ und Möglichkeiten der Selbsthilfe gesprochen.

Informationen zu den genannten und vielen weiteren Kursen für die „plus-Generation“ sind im Internet über die Webseite der Volkshoch-

schule zu finden. Interessierte können sich auch telefonisch beraten lassen oder sich anmelden.

Foto: Roland Fröhlich

Kontakt

Volkshochschule Dresden
Annenstraße 10
post@vhs-dresden.de
Telefon (03 51) 25 44 00
www.vhs-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

Montag, 1. Januar

16 – 18 Uhr

Neujahrfeuer an der Elbe (Feuerstelle Pieschen)

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Elbe, Feuerstelle Pieschen (verlängerte Eisenberger Straße)

Dienstag, 2. Januar

9 Uhr + weitere Termine

Sport am Vormittag

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Johannstädter Kulturtreff e.V., Elisenstraße 35

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 47 28 23

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell & Tusche)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Mittwoch, 3. Januar

9.06 – 14 Uhr

Wanderung durch den Tharandter Wald

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter

Hauptbahnhof, RB 30

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85

9.45 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Die Reise der Pinguine 2

Kosten: 5 Euro

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

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Home Again – Liebe zu Besuch

Kosten: 5 Euro

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

10 – 12 Uhr

Bowling im Winter

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bowlingzentrum Südhöhe

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 12 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Volkssolidarität, BBZ Laubegast, Laubegaster Ufer 22

10 – 12 Uhr

Schnupperkurs

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

Straße des 17. Juni Nr. 25 Eingang 103B

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

11 – 12 Uhr + weitere Termine

Französisch für Fortgeschrittene

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 15 Uhr

Reisevortrag „Guyana Teil I“

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 – 15.30 Uhr

Strickgruppe: „Erfahrene Hände stricken für kleine Füße“

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

14 – 16 Uhr

Literaturcafé: Gersdorff „Marianne von Willemer und Goethe“

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14 – 18 Uhr

Neujahrstanz

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14.30 – 15.30 Uhr

Gemeinsames Singen: „Schneeflöckchen, Weißröckchen ...“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Donnerstag, 4. Januar

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

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: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

13 – 15 Uhr + weitere Termine

Kreatives Malen

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

14 – 17.30 Uhr + weitere Termine

Tanz – Körper und Geist beflügeln

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/ -4 27

14 – 17.30 Uhr

Neujahrstanz mit DJ Jo & Co

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 oder trachenberge@volkssoli-dresden.de

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Musik macht fröhlich

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

16.15 – 18.15 Uhr + weitere Termine

Holzsnitzkurs

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

Freitag, 5. Januar

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Name, Stadt, Land

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

18 – 20 Uhr

Vortrag „Historisches Radfahrerwissen“

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

NaturFreunde-Eck, Schwepnitz Straße 1

Sonnabend, 6. Januar

8 – 16 Uhr

Zum Jahreswechsel um die Hofewiese

Kosten: 4 Euro

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

Dresden-Weißer Hirsch, Forstcamp am HG-Weg

Montag, 8. Januar

8.30 – 10 Uhr + weitere Termine

Computer-Grundkurs

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Englisch für Fortgeschrittene

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10 – 11 Uhr

Seniorengymnastik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.

ASB-Begegnungsstätte „Luise“

Braunsdorfer Straße 13

10.30 Uhr + weitere Termine

Johannstädter Frauenchor

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Johannstädter Kulturtreff e.V., Elisenstraße 35

10.30 – 12.30 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

11 – 12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 15.30 Uhr

SWIS – Erzählcafé

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

14 – 16 Uhr

Töpfern

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 16 Uhr + weitere Termine

Singekreis des IMPULS

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

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 gGmbH
der Landeshauptstadt
DresdenFreiberger Straße 18
01067 Dresden
Service-Rufnummer (0351) 3138-555
service@cultus-dresden.de

www.cultus-dresden.de

14.30 – 15 Uhr + weitere Termine

Computer-Vertiefungskurs

Kosten: 3 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

Leselampe: „Ein neues Jahr, ein neues Hoffen ...“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

Dienstag, 9. Januar

9.30 – 10.45 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Kosten: 2 Euro

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

9.30 – 12.30 Uhr

Handarbeitszirkel

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter

Ehrlichstraße 3, Geschäftsstelle Raum 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85

10 – 12 Uhr

Informationsveranstaltung: PC – Internet

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 16 Uhr

Fröhliche Liederstunde: „Schnee fiel über Nacht“

Kosten: 1,50 Euro

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

14 – 16 Uhr

Kurzwanderung: Weißer Adler – Bühlaue Waldgärten (4 km)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS
Haltestelle „Am weißen Adler“ (Linie 11)

16 – 17 Uhr

Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Kosten: 21,50 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 54 40 45 oder post@vhs-dresden.de

Mittwoch, 10. Januar

9 Uhr + weitere Termine

Sport am Vormittag

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Johannstädter Kulturtreff e.V.
Elisenstraße 35

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 47 28 23

9 – 13.30 Uhr

Stadtnahe Wanderung

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter

Gompitzer Höhe, Linie 7, Bus 70, 90, 333

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85

9.30 – 11 Uhr

Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

9.50 – 15 Uhr

Wanderung nach Weixdorf

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bahnhof Neustadt

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Die Reise der Pinguine 2

Kosten: 5 Euro

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

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Home Again – Liebe zu Besuch

Kosten: 5 Euro

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

10.30 – 12 Uhr

Lesezeit: „Ein ganzes Leben“ von Robert Seethaler

Kosten: 2 Euro

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

12 – 18 Uhr

Winterrundfahrt zum Rennberg

Kosten: 26 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

Anmeldung bis 8. Januar

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

14 – 15 Uhr

Theater Seniors „Großmutter und Enkel“ (Generalprobe)

Kosten: 3 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 + weitere Termine

Bürgerforum: Neue Sitzbänke für Pieschen?!

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro

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

Donnerstag, 11. Januar

10 – 11 Uhr

Gedächtnis spielend trainieren

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13 – 16.30 Uhr + weitere Termine

Workshop „Mobile Geräte“ für Einsteiger“

Kosten: 72 Euro

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

Straße des 17. Juni 25/ 103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

14 – 16 Uhr + weitere Termine

Kaffeetreff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.

ASB-Begegnungsstätte „Luise“

Braunsdorfer Straße 13

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 24 17 34

17 – 19.30 Uhr

Englisch – English Tea Club A2

Kosten: 54 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 54 40 45 oder post@vhs-dresden.de

Freitag, 12. Januar

13.30 – 15.30 Uhr

Mal- und Zeichenkurs

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Montag, 15. Januar

13.30 – 16 Uhr

Kreatives Gestalten

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 16 Uhr

Ländervortrag: Madagaskar

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V.

Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25/ -4 27

14 – 16 Uhr

Kulturhist. Stadtspaziergang: Entlang dem „Grünzug“ (4 km)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Eingang „POCO“-Einrichtungshaus, Haltestelle „Bahnhof Mitte“

15 – 17 Uhr

Fotozirkel – Der richtige Farbabgleich

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

Dienstag, 16. Januar

9.30 – 11.30 Uhr

Reisefrühstück

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25 oder trachenberge@volkssoli-dresden.de

10 – 11 Uhr

ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.

ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

20.15 – 23 Uhr

Royal Opera House 2017/18: RIGOLETTO

Kosten: 23 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Mittwoch, 17. Januar

9.41 – 13.30 Uhr

Wanderung Goppeln–Mockritz

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter

Endhaltestelle Bus 75, Goppeln

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85

9.45 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10 – 12 Uhr

Bowling im Januar

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bowlingzentrum Südhöhe

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 12 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22



Filiale Gruna
Stübelallee 55
☎ 0351/2509006

Filiale Johannstadt
Pfotenhauerstraße 41
☎ 0351/2104488

*Ein Frohes
Weihnachtsfest
und ein gesundes neues Jahr
wünscht Ihnen
das Team von ...*

DER HÖRGERÄTELADEN

www.der-hörgeräteladen.de

14–15 Uhr

Reisevortrag „Guyana Teil II“

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

Gut kommunizieren – wie geht das?

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14.30–15.30 Uhr

Flechten mit Peddigrohr

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14.30–15.30 Uhr

Bildvortrag: „Die Reise zu den Berggorillas in Uganda“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

16–19 Uhr

Schulung zum Krankheitsbild Demenz (Grundschulung)

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

Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 16 60 47 oder demenz@dpbv-online.de

Donnerstag, 18. Januar

13–15 Uhr + weitere Termine

Kreatives Malen

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

16.15–18.15 Uhr

Holzsnitzkurs

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

19.30–21 Uhr

Vortrag: Erbrecht und Testamentsgestaltung

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Putzathaus e.V.

Meußlitzer Straße 83

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 01 19 06

Freitag, 19. Januar

9 Uhr + weitere Termine

Sport am Vormittag

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Johannstädter Kulturtreff e.V.

Elisenstraße 35

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 47 28 23

14–16 Uhr

Literaturstunde: „Christoffel von Grimmelshausen“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

Sonnabend, 20. Januar

14–16 Uhr

Lesefreuden – neue Gruppe für Buchliebhaber/-innen

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.10 Uhr

Erlebniswanderung zum Cottaer Spitzberg

Kosten: 2 Euro

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

Dresden Hauptbahnhof vor Gleis 10, Anmeldung bis 19. Januar

Telefon: (01 73) 9 33 20 65

16–19 Uhr

Bolshoi Ballett 2017/18: ROMEO & JULIA

Kosten: 23 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Montag, 22. Januar

8–12.30 Uhr

Workshop „Den PC aufräumen und beschleunigen“

Kosten: 30 Euro

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

Straße des 17. Juni 25/ 103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

8.30–10 Uhr + weitere Termine

Computer-Grundkurs

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

10.30–12.30 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14–16 Uhr

Töpfern

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr + weitere Termine

Singekreis des IMPULS

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30–15 Uhr + weitere Termine

Computer Vertiefungskurs

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

Dienstag, 23. Januar

14 – 16 Uhr

Kurzwanderung: Kretschelteich (ca. 4 km)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Haltestelle „Zur Neuen Brücke“ (Linie 7)

18.30 – 20 Uhr

Grauer Star, grüner Star, Makuladegeneration

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 54 40 45 oder post@vhs-dresden.de

Mittwoch, 24. Januar

9 – 10.30 Uhr

Gemeinsames Frühstück

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 7 50 10 52 oder heyne@volkssoli-dresden.de

9.44 – 15 Uhr

Wanderung „Bannewitz ist rund“

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bannewitz Windbergstraße

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9.45 – 14 Uhr

Moritzburger Teichgebiet

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter

Treff 9 Uhr Bhf. Neustadt, Bus 457 bis Sonnenland

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85

14 – 15 Uhr

„Aus Luben wurde Leuben“ – Lesung mit dem Autor D. Sehn

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 – 15 Uhr

Bildervortrag Hawaii, Teil 1: Oahu

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

14 – 16 Uhr

Neu! Club-Café Trachenberge

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V.

Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25

14 – 16 Uhr

Diskussion: Heutige Schönheitsideale – Das unsichtbare Alter

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Donnerstag, 25. Januar

13.50 – 16 Uhr

Spielesachmittag

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter

Straße Am See 11, Gebäude der WGS

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85

Freitag, 26. Januar

14 – 16 Uhr

Bildvortrag: „Bild und Botschaft: Ein Engel begegnet Maria“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

14 – 17.30 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

18 – 20 Uhr

Abend der Kulturen-Menschen erzählen**Unser Nachbarland Polen**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88

Sonnabend, 27. Januar

19 – 23 Uhr

Rundkino: Metropolitan Opera: Puccini: Tosca

Kosten: 28,50 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Sonntag, 28. Januar

10 Uhr

Rundwanderung „Heidegeflüster“

Kosten: 2 Euro

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

Bahnhof Dresden-Klotzsche

Montag, 29. Januar

10 – 12.30 Uhr

Kreatives und autobiografisches Schreiben

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14 – 16 Uhr

Vortrag: Fahrradtour „Vom Kap nach Kamerun“

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte Klotzsche, Putzuser Weg 18

14 – 16 Uhr

Kulturhist. Stadtspaziergang: Grünes Elbufer III (4 km)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Haltestelle „Rosa-Luxemburg-Platz“ (Linien 6, 13)

14.30 – 15.30 Uhr

Vortrag: „Sagen und Märchen...“ – aus der Sächsischen Schweiz

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

30.01.2018

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell & Tusche)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Mittwoch, 31. Januar

8.40 – 14 Uhr

Wanderung Arnsdorf–Bühlau

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter

Treff: 8.40 Uhr, DD-Hbf. Auskunftspavillon, RB 34 bis Arnsdorf

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85

10 – 12 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

10 – 12 Uhr

Kreativzirkel

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

14 – 15 Uhr

Reisevortrag „Guyana Teil III“

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 – 15.30 Uhr

Ausstellungsbesuch „Schönheit im Alter. Ich einmal anders“

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 40 08 76 oder bg.seniorenhilfe-dd@evlks.de

14 – 16 Uhr

Musikalischer Nachmittag

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung bis 29. Januar

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14 – 16 Uhr

Vortrag: Rechtsextremismus im Alltag – Ursachen & Symbole

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

19 Uhr + weitere Termine

Keramik-Werkstatt am Mittwoch Abend

Kosten: 13 Euro

Wer/Wo: Johannstädter Kulturtreff e.V., Elisenstraße 35

Redaktionsschluss: 13. Dezember 2017

Impressum**Dresdner plusZeit**

Mitteilungsblatt der Landeshauptstadt Dresden

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

Redaktion:

Kai Schulz (verantwortlich)

Sylvia Siebert, Grit Hammer, Jürgen Eckoldt,

Barbara Münch, Heribert Pallas

Verlag, Anzeigen, Verlagsbeilagen, Satz

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 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.

**Selbstbestimmt leben
bis ins hohe Alter!**



Johanniter-Zentrum Dohna/Heidenau
Tel. 03529 1223559
www.johanniter.de/jzd

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

1650



Seniorentelefon:
(03 51) 4 88 48 00

Offene Ohren für Senioren