



Aroha, Pilates, Xylitol und mehr

Präventionstag am 26. Mai gibt praktische Tipps für Gesundheit und Fitness in jedem Alter



Was verbirgt sich hinter Aroha? Ist Pilates gut für mich? Wofür benötige ich Multi-Elastibänder? Und vertrage ich Süßigkeiten mit Xylitol? Antworten auf diese und weitere Gesundheitsfragen gibt es beim Präventionsstag am Sonnabend, 26. Mai, von 9 bis 13 Uhr, in der Johannstadthalle, Holbeinstraße 68. Das Gesundheitsamt und der Stadtsportbund Dresden e. V. laden unter dem Motto „Gesundheit – Keine Frage des Alters“ alle Dresdnerinnen und Dresdner dazu ein. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

„Gesundheit ist unser wichtigstes Gut“, betont Dresdens Gesundheitsbürgermeisterin Dr. Kristin Klaudia Kaufmann. Vom Kleinkind bis

ins hohe Alter spielt es eine wesentliche Rolle für unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Die Landeshauptstadt hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheit der Bevölkerung aktiv zu fördern. „Der Erhalt der Gesundheit und die Vermeidung von vorzeitiger Pflegebedürftigkeit stehen deshalb im Fokus unseres Handelns“, erklärt Dr. Kaufmann weiter. Körperliche Aktivität ist ein Schwerpunkt der städtischen Gesundheitsförderung. Die Besucherinnen und Besucher des Präventionstags können sich unter anderem über die vielseitigen Bewegungsangebote des Hochland e. V., der Naturfreunde Dresden e. V., des Vereins Gesundes Deutschland e. V. und des Dresdner Sportclubs

Gut beraten. Tina Goldbach (links) vom städtischen Gesundheitsberatungszentrum klärt Besucherinnen und Besucher über gesunde Ernährung auf und was dafür nötig ist.

Foto: Eike Schulze

1898 e. V. informieren und Multi-Elastibänder und Co. in lockerer Atmosphäre ausprobieren.

Außerdem bietet der Präventionstag Augen- und Hörtests sowie Venenmessungen mit erfahrenen Dresdner Praxen und Einrichtungen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitsamts prüfen den Impfstatus und informieren über Auffrischungsimpfungen. Bitte Impfausweis nicht vergessen! Und die Mitarbeiter des Klinikums Friedrichstadt klären über Erste Hilfe im Alltag auf. Zudem gibt es Tipps zur zucker-

armen Ernährung im Alter, zu versteckten Zuckerfallen in der täglichen Ernährung und dem „Wundermittel“ Xylitol.

Zum Präventionstag gibt es außerdem Broschüren der beliebten Reihe „Bewegung im Stadtteil“. Sie enthalten Empfehlungen für Stadtteilspaziergänge zu verborgenen „Lieblingsplätzen“ in Loschwitz/Wachwitz, in Pieschen, in Plauen/Südvorstadt und der Wilsdruffer Vorstadt.

„Tägliche Bewegung ist die beste Prävention. Regelmäßige Spaziergänge helfen älteren Menschen dabei, ihre Mobilität zu erhalten und senken die Risiken chronischer Erkrankungen infolge Bewegungsmangels. Wir geben dafür praktische Anregungen“, erklärt die Beigeordnete weiter. Durch tägliche Bewegung kann das Sturzrisiko im Alter präventiv gesenkt werden. Das Gesundheitsamt hat die Broschüren gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren, Begegnungsstätten und Vereinen erstellt.

Das Präventionsprogramm „Bewegung im Stadtteil“ fördert auf diese Weise auch die geistige Aktivität, die Partizipation und die Identifikation der älteren Generation mit ihrer Nachbarschaft und ihrem Stadtteil. Jeder Spaziergang ist zwischen zwei und vier Kilometern lang. Die Ausgangspunkte der Rundgänge sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Weitere Informationen stehen auch im Internet unter www.dresden.de/gesundheit.

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

Dienstag, 1. Mai

10 – 12 Uhr

ARTOS - Intensivkurse - PC

Kosten: 50 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

10 – 12 Uhr

Der Dresdner Heller

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein
Straßenbahn Linie 7, Haltestelle Moritzburger Weg
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 8 80 65 30 oder uwe.keffel@t-online.de

10 – 13 Uhr

Tag der offenen Tür

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

VS BBZ Laubegast, Laubegaster Ufer 22

14 – 17 Uhr

Rundkino -Filmcafé: Shape Of Water

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6
Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

Mittwoch, 2. Mai

8 – 15 Uhr

Wandern ins Triebischtal ab Rotschönberg

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof, Kuppelhalle

9.02 – 14 Uhr

Wanderung Hüttertal

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

Hauptbahnhof, Auskunftspavillon

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 – 11.30 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

10 – 12 Uhr

Traumkino: Die Verlegerin

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24a
Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 82 58 25

10 – 12 Uhr

Traumkino: Docteur Knock

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24a
Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 82 58 25

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Mal- und Zeichenkurs

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45
Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10.45 – 12 Uhr + weitere Termine

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

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

12.30 – 17 Uhr + weitere Termine

Skatzirkel

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

13 – 16.30 Uhr + weitere Termine

Skat, Rommé und Schach

Kosten: 1 Euro

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

14 – 15 Uhr

Filmhits der Ufa - Zeit

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“

Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 50 17 38 oder rose@volkssoli-dresden.de

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 + weitere Termine

Literaturcafé: E.-E. Schmitt „Mein Leben mit Mozart“

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14 – 18 Uhr

Tanznachmittag

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS - Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14.15 – 16 Uhr Kurzwanderung: Lugturm (ca. 4-5 km) Kosten: 1,50 Euro Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS Haltestelle „Prohlis Gleisschleife“ (Linien 9, H, S)	13.30 – 14 Uhr + weitere Termine Sitzgymnastik Kosten: 1,20 Euro Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3
14.30 – 15.30 Uhr Gemeinsames Singen Kosten: 2 Euro Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22	14 – 16 Uhr + weitere Termine Kaffeetreff Kosten: 2 Euro Wer/Wo: ASB-Begegnungsstätte „Luise“ Braunsdorfer Straße 13 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 4 24 17 34
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) 4 16 60 47 oder demenz@dpbv-online.de	14.30 – 15.30 Uhr Naturruhe Friedewald stellt sich vor Kosten: 1 Euro Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Hainsberger Straße 2 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 4 13 54 71
17.30 – 19 Uhr + weitere Termine Damenchor „DIE CHORIOSEN“ – Chanson, Pop, Schlager Kosten: 5 Euro Wer/Wo: Anja Schumann Musiksaal im Erdgeschoss der Waldorfschule, Jägerstraße 34	15.45 – 17 Uhr + weitere Termine Offene Computer- und Handysprechstunde Kosten: 2 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Wittenberger Straße 83 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 3 40 08 76 oder bbz@seniorenhilfe-dresden.de
Donnerstag, 3. Mai	Holzschnitzkurs Kosten: 5 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Wittenberger Straße 83
8.30 Uhr + weitere Termine Männerfitnessgruppe II Kosten: 1,50 Euro Wer/Wo: DRK- Begegnungszentrum Johann, Striesener Straße 39	17.30 – 18.30 Uhr + weitere Termine Zumba Gold für Ältere und Einsteiger Kosten: 5 Euro Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V. Turnhalle 56. Grundschule, Böttgerstraße 11 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (01 60) 97 08 03 43
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	Freitag, 4. Mai
10 – 11 Uhr + weitere Termine Zumba Gold für Ältere und Einsteiger Kosten: 8 Euro Wer/Wo: Kristina Reichenbach, TSC Herrmann-Nebel, Zwinglisstraße 32 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (01 60) 97 08 03 43	9.30 – 11.30 Uhr Offener Gartentreff Kosten: 1 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 oder bbz@seniorenhilfe-dresden.de
10 – 11 Uhr + weitere Termine Frauengymnastik Kosten: 1,20 Euro Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3	10 – 11.30 Uhr Computertreff Kosten: 2,50 Euro Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3
10 – 11 Uhr Gedächtnis spielend trainieren Kosten: 1,50 Euro Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6	14.30 – 15.30 Uhr Gedächtnistraining Kosten: 1 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 + weitere Termine Nordic-Walking-Gruppe Kosten: 1,50 Euro Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6	
10.30 – 12 Uhr Nordic Walking Kosten: 2 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH Pillnitzer Landstraße 12 Anmeldung bis einen Tag vorher Tel. (03 51) 2 68 89 88 oder sbz.buelowh@diakonie-dresden.de	

Sonnabend, 5. Mai

15 – 17 Uhr

Trauercafe

Wer/Wo: Malteser Hilfsdienst e. V. Ambulanter Hospizdienst
MALTESER Hilfsdienst e. V.; Ambulanter Hospizdienst
Leipziger Straße 33

20 – 22.30 Uhr

The Master Builder- eclectic theatre in englischer Sprache

Kosten: 8 Euro
Wer/Wo: Theaterhaus Rudi
TheatEingang Rankestraße
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder theaterhaus-rudi@dresden.de

Sonntag, 6. Mai

9.15 Uhr

Wanderung ins Ketzerbachtal bei Lommatzsch

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
Hauptbahnhof vor Gleis 10
Anmeldung bis 3. Mai
Telefon: (01 73) 9 33 20 65

11 – 12.10 Uhr

Familienvorstellung: Der Räuber Hotzenplotz – H.O.Theater

Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Eingang Rankestraße
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder theaterhaus-rudi@dresden.de

14.30

Workshop „Schreiblust“

Kosten: 19 Euro
Wer/Wo: Putjatinhaus e. V.
Putjatinhaus, Meußlitzer Straße 83

Montag, 7. Mai

9 – 11 Uhr + weitere Termine

Fotografische Spaziergänge

Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: DRK- Begegnungszentrum Johann, Striesener Straße 39

9 – 12.30 Uhr

Workshop: „Bewegende Erinnerungen mit Windows 10“

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

10 – 11 Uhr

Frauengymnastik

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

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

10.30 – 12.30 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2,50 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

13 – 16 Uhr + weitere Termine

SpieleNachmittag: Rommé

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte
Nürnberger Straße 45
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 71 93 66

13 – 16.30 Uhr + weitere Termine

Workshop „Internet und E-Mail mit Smartphone und Tablet“

Kosten: 48 Euro
Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.
Straße des 17. Juni Nr. 25/Eingang 103B
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 38 14 77 oder artos@artos.de

13.30 – 16 Uhr + weitere Termine

Skat

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
Wittenberger Straße 83

14 – 16 Uhr

Kulturhistorischer Stadtspaziergang: Hoher Stein nach Altplauen

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: DRK Seniorencentrum IMPULS
Hofeingang Bienertmühle, Haltest. „S-Bhf. Plauen“ (Linien 62, 63, 85)

14.30 – 15.30 Uhr

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

Dienstag, 8. Mai

9.30 – 11.30 Uhr

Bastel - und Handarbeitszirkel

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter
Geschäftsstelle Raum 3, Ehrlichstraße 3
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 21 51 85

9.30 – 11.45 Uhr

Malen und Zeichnen für Ältere

Kosten: 72 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de

- 10 – 11 Uhr
Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene
Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45
- 10 – 12 Uhr + weitere Termine
Malen wie Paul Klee (mit Aquarell & Tusche)
Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
- 13.30 – 15 Uhr
Angehörigengruppe für pflegende Angehörige
Wer/Wo: AWO Sozialzentrum Prohlis,
Herzberger Straße 2 – 4
- 14 – 16 Uhr
Spieldienstag Rommé und Brettspiele
Kosten: 1,20 Euro
Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3
- 14 – 16 Uhr
Fröhliche Liederstunde: „Leise zieht durch mein Gemüt“
Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
Wittenberger Straße 83
- 14 – 17 Uhr
Rundkino-Filmcafé: Die Verlegerin
Kosten: 7 Euro
Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 84 39 22
- 14.30 – 15.30 Uhr
Seniorencabarett: „Die zornigen Alten“ zu Gast
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Hainsberger Straße 2
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 13 54 71
- 15 – 16 Uhr
Offene Strick- und Handarbeitsgruppe
Wer/Wo: AWO Sozialzentrum Prohlis,
Herzberger Straße 2 – 4
- 18 Uhr
Patchwork
Kosten: 1,20 Euro
Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3

8. Mai

18.30 Uhr

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung?

Wer/Wo: Betreuungsbehörde des Sozialamtes, Lingnerallee 3
(Südeingang)

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 88 94 71

Die Betreuungsbehörde des Sozialamtes lädt Dresdnerinnen und Dresdner am Dienstag, 8. Mai 2018, um 18.30 Uhr zu einem Informationsabend in die Lingnerallee 3 (Südeingang), 3. Etage, Raum 4307, ein. Themen sind Fragen rund um Vollmachten und Betreuungsverfügungen.

Weitere Informationen: www.dresden.de/betreuungsbehoerde

Mittwoch, 9. Mai

- 9.15 – 18 Uhr
Ausfahrt zum „Findlingspark“ in Nöchtern
Kosten: 28 Euro
Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
Anmeldung bis 2. Mai
Telefon: (03 51) 84 72 26 78 oder impuls@drk-dresden.de
- 9.30 – 11 Uhr
Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer
Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22
- 10 – 12 Uhr
Traumkino: Die Sch'tis in Paris – Eine Familie auf Abwegen
Kosten: 5,50 Euro
Wer/Wo: UFA Kristallpalast
St. Petersburger Straße 24a
- 13.15 – 15 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 oder sbz.buelowh@diakonie-dresden.de
- 13.30 – 16.30 Uhr
Rommè
Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22
- 14 – 15 Uhr
Führung durch das Palais im Großen Garten
Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
Eingang B (stadtseitig)
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 3 40 08 76 oder bbz@seniorenhilfe-dresden.de
- 14 – 15 Uhr
Golden Triangle Texas/USA – Dia-Show
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52
- 14.30 – 15.30 Uhr
Atemgymnastik
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
Wittenberger Straße 83

Donnerstag, 10. Mai

10 Uhr

- Himmelfahrtstour zwischen Berg und Tal**
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
Pillnitz, Bushaltestelle Rathaus
Anmeldung bis 8. Mai
Telefon: (01 73) 3 68 65 86
- 10 – 11 Uhr + weitere Termine
Frauengymnastik
Kosten: 1,20 Euro
Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3

Freitag, 11. Mai

14 – 17.30 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14.30 – 15.30 Uhr

„Gut versichert? Versicherungstipps für Senioren“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

14.30 – 15.30 Uhr

Vortrag: UFA – Die deutsche Traumfabrik (Teil I)

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH

AWO Senioren- Begegnungsstätte

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60 oder mail18@awo-in-sachsen.de

Sonnabend, 12. Mai

10 – 16.30 Uhr

Die Berufung nach dem Beruf

Kosten: 67 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de

Sonntag, 13. Mai

14 Uhr

Sonntagscafé mit Kaffee und Kuchen

Wer/Wo: DRK- Begegnungszentrum Johann

Striesener Straße 39

Montag, 14. Mai

9 – 11 Uhr + weitere Termine

Fotografische Spaziargänge

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: DRK- Begegnungszentrum Johann

Striesener Straße 39

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 – 15 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3

14 – 15.30 Uhr

SWIS – Erzählcafé

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14 – 16 Uhr

Singekreis des IMPULS

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14 – 16 Uhr

Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Begegnungs- und Beratungszentrum für Senioren

Wittenberger Straße 83

14.30 – 15.30 Uhr

Leselampe

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

15.30 – 16.30 Uhr + weitere Termine

ZumbaGold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach

Dieselstraße 55, Leuben, Sporthalle 66. MS

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

Dienstag, 15. Mai

9 – 12.30 Uhr

Workshop „Apps für jede Gelegenheit“

Kosten: 24 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

9.30 – 11.30 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung 60+

Kosten: 1 Euro

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

10 – 11 Uhr

ADAC - Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

13 – 16 Uhr

Kleine Wanderung – Gönnsdorfer Panoramaweg

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Haltestelle Buslinie 61, Schillerplatz

14 – 15 Uhr

Kreativzirkel – Mit Naturmaterialien Bilder gestalten

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH

Anmeldung bis 11. Mai

Telefon: (03 51) 3 23 05 60 oder mail18@awo-in-sachsen.de

14 – 15.30 Uhr

Musikcafé: Volkslieder singen mit Klavierbegleitung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 471 94 66

14 – 16 Uhr

Kurzwanderung: Waldrand – Graupe – Oberpoyritz

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Haltestelle „Schillerplatz“ (Linie 63)

14 – 17 Uhr

Rundkino-Filmcafé: Das Schweigende Klassenzimmer

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

15 – 17 Uhr

Aufbauschulung zum Krankheitsbild Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: AWO Sozialzentrum Prohlis

Herzberger Straße 2 – 4

Telefon: (03 51) 2691615

15 – 18.15 Uhr

Generation 50+ Hilfe, das Smartphone klingelt!

Kosten: 36 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Helbigsdorfer Weg 1

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de

18 – 19.30 Uhr

Erste Hilfe freshup

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de

Mittwoch, 16. Mai

8.45 – 15 Uhr

Wanderung in der Höckendorfer Heide

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof, Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9 – 13.30 Uhr

Wanderung durch die Heide

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Haltestelle Moritzburger Weg, Linie 7

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85

9.30 – 11 Uhr

Sicher+mobil: Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Nürnberger Straße 45

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 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3

10 – 11.30 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Mal- und Zeichenkurs

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 471 93 66

10 – 12.15 Uhr

Traumkino: Shape Of Water

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast

St. Petersburger Straße 24a

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 82 58 25

10.45 – 12 Uhr + weitere Termine

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

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

12.30 – 17 Uhr + weitere Termine

Skatzirkel

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

13 – 16.30 Uhr + weitere Termine

Skat, Rommé und Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

13.30 – 16 Uhr

Gesunde Psyche im Alter – lange geistig frisch bleiben

Kosten: 9,00 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de

14 – 15 Uhr

ADAC Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3

Unsere Tagespflege

- Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Professionelle Pflege und Betreuung
- Abhol- und Bringservice
- abwechslungsreiche Tagesangebote
- klimatisierte und familiäre Räumlichkeiten

der Wohn- und Pflegeeinrichtung
für Senioren, **Haus Löbtau M**,
erwartet Sie mit einem traumhaften Ausblick auf den Sonnenauflauf von unserer Dachterrasse.

Cultus

Cultus gGmbH
der Landeshauptstadt
Dresden

Löbtauer Straße 31
01159 Dresden
Tel. 0351 4994-5805
Loebtau-tp@cultus-dresden.de

www.cultus-dresden.de

14 – 15 Uhr	Ausstellungseröffnung „Berühmt und Behindert“ mit Lesung Kosten: 3 Euro Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“ Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 5 01 73 83 oder rose@volksoli-dresden.de	10.30 – 12 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 oder sbz.buelowh@diakonie-dresden.de
14 – 15.30 Uhr	Geocaching Kosten: 1 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Wittenberger Straße 83	13 – 15 Uhr + weitere Termine Kreatives Malen Kosten: 4 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Wittenberger Straße 83
14.30 – 15.30 Uhr	Gemeinsames Singen Kosten: 2 Euro Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte Laubegaster Ufer 22	14.30 – 15.30 Uhr Diavortrag - Rumänien II Kosten: 2 Euro Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH AWO Begegnungsstätte Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 3 23 05 60 oder mail18@awo-in-sachsen.de
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 – 16.45 Uhr Malen und Zeichnen für Ältere Kosten: 54 Euro Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 Anmeldung bis eine Woche vorher Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de
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) 4 16 60 47 oder demenz@dpbv-online.de	Freitag, 18. Mai
18.30 – 20.45 Uhr	„Ich will selbst bestimmen!“ Kosten: 9 Euro Wer/Wo: Volkshochschule Städtische Bibliotheken, Filiale Johannstadt Fetscherstraße 23 Anmeldung bis eine Woche vorher Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de	9.30 – 11.30 Uhr Offener Gartentreff Kosten: 1 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 oder bbz@seniorenhilfe-dresden.de
Donnerstag, 17. Mai		14 – 16 Uhr „Ludwig van Beethoven – Leben, Werk & Wirkung“ Kosten: 2 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Wittenberger Straße 83
8.30 Uhr + weitere Termine		14.30 – 15.30 Uhr Gedächtnistraining Kosten: 1 Euro Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Hainsberger Straße 2 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 4 13 54 71
Männerfitnessgruppe II Kosten: 1,50 Euro Wer/Wo: DRK- Begegnungszentrum Johann, Striesener Straße 39		20 – 21.40: Uhr + weitere Termine Ein Sommernachtstraum – Theater Spielbrett Kosten: 8 Euro Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Fechnerstraße 2a Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder theaterhaus-rudi@dresden.de
10 – 11 Uhr	Zumba Gold für Ältere und Einsteiger Kosten: 8 Euro Wer/Wo: Kristina Reichenbach TSC Herrmann-Nebel, Zwinglistraße 32 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (01 60) 97 08 03 43	Sonnabend, 19. Mai
10 – 11 Uhr + weitere Termine	Frauengymnastik Kosten: 1,20 Euro Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3	14 – 16 Uhr Lesefreuden: Gruppe für Buchliebhaber/innen Kosten: 2,50 Euro Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
10 – 11 Uhr	Gymnastik im Sitzen – Fit bis ins hohe Alter! Kosten: 1,50 Euro Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6	

Montag, 21. Mai

10.30 – 12.30 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

Dienstag, 22. Mai

10 – 11 Uhr

Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Nürnberger Straße 45

12.30 – 14.45 Uhr

Malen und Zeichnen für Ältere

Kosten: 72 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de

14 – 16 Uhr

Spieldienachmittag Rommé und Brettspiele

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

14 – 16 Uhr

Klubcafé

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14 – 17 Uhr + weitere Termine

Rundkino-Filmcafé: Arthur & Claire

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

Mittwoch, 23. Mai

8 – 16 Uhr

Wanderung: Willys Ruh bei Rosental

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof, Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 8 48 57 47

8.30 – 15 Uhr

Wanderung durch die Laußnitzer Heide

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

Bahnhof Neustadt, RB 33 bis Laußnitz

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85

9 – 10.30 Uhr

Gemeinsames Frühstück

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 05 25 oder heyne@volkssoli-dresden.de

10 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

10 – 12.15 Uhr

Traumkino: Alles Geld der Welt

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast

St. Petersburger Straße 24a

13.15 – 15 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 oder sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

13.30 – 16.30 Uhr

Rommé

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14 – 15 Uhr

Bildervortrag Hawaii - Teil 2: Big Island

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14 – 16 Uhr

Gut kommunizieren – wie geht das?

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14 – 17 Uhr

„Tanz im Mai“ mit Floh

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Klotzsche

Putbusser Weg 18

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 80 63 45

14.30 – 15.30 Uhr

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

Donnerstag, 24. Mai

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

Gedächtnis spielend trainieren

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

10 – 12 Uhr	Nordic-Walking-Gruppe Kosten: 1,50 Euro Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
10.30 – 12 Uhr	Nordic Walking Kosten: 2 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH Pillnitzer Landstraße 12 Anmeldung bis einen Tag vorher Tel. (03 51) 2 68 89 88 oder sbz.buelowh@diakonie-dresden.de
12.30 – 15.30 Uhr	Ausflug – Standseilbahn zum Luisenhof Kosten: 1 Euro Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH Haltestelle: Jacob-Winter-Platz Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 3 23 05 60 oder mail18@awo-in-sachsen.de
14 – 15.30 Uhr	Vortrag: Chopin in Dresden und Leipzig Kosten: 2,50 Euro Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Hainsberger Str. 2 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 4 13 54 71
14 – 16 Uhr	Spieldenachmittag Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Am See 11 (Haus der WGS), Nähe Dippoldiswalder Platz Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 4 21 51 85
14 – 16 Uhr + weitere Termine	Kaffeetreff Kosten: 2 Euro Wer/Wo: ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 4 24 17 34
15 – 17 Uhr	Fotozirkel Kosten: 2,50 Euro Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22
15.45 – 17 Uhr + weitere Termine	Offene Computer- und Handysprechstunde Kosten: 2 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Wittenberger Straße 83 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 3 40 08 76 oder bbz@seniorenhilfe-dresden.de
16.15 – 18.15 Uhr + weitere Termine	Holzschnitzkurs Kosten: 5 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Wittenberger Straße 83

Freitag, 25. Mai

9.30 – 11.30 Uhr + weitere Termine	Schreibgruppe Kosten: 2 Euro Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V. Wittenberger Straße 83
------------------------------------	---

9.30 – 11.30 Uhr	Offener Gartentreff Kosten: 1 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 oder bbz@seniorenhilfe-dresden.de
14 – 17.30 Uhr	Seniorentanz Kosten: 4 Euro Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22
14.30 – 15.30 Uhr	Diavortrag – Usbekistan Kosten: 2 Euro Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 3 23 05 60 oder mail18@awo-in-sachsen.de
20 – 22.30 Uhr	The Master Builder – eclectic theatre in englischer Sprache Kosten: 8 Euro Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Theatersaal, Eingang Rankestraße Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder theaterhaus-rudi@dresden.de

Sonnabend, 26. Mai

20 – 22 Uhr + weitere Termine	STIMMungEN – Forum Merkurius Kosten: 5 Euro Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Theatersaal Eingang Rankestraße Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 8 49 19 25 oder theaterhaus-rudi@dresden.de
-------------------------------	---

Montag, 28. Mai

10 – 11 Uhr	Frauengymnastik Kosten: 1,50 Euro Wer/Wo: ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13
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
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
13 – 16 Uhr + weitere Termine	Spieldenachmittag: Rommé Kosten: 1,50 Euro Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte Nürnberger Straße 45 Anmeldung bis einen Tag vorher Telefon: (03 51) 471 93 66

13.30 – 16 Uhr + weitere Termine

Skat

Kosten: 1,50 Euro

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

14 – 16 Uhr

Singekreis des IMPULS

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14 – 16 Uhr

Schach

Kosten: 1 Euro

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

14.30 – 15.30 Uhr

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 – 20.15 Uhr

„Ist heute Montag oder Dezember?“ Schulung Demenz

Wer/Wo: Volkshochschule

Helbigsdorfer Weg 1

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de

Dienstag, 29. Mai

9 – 18.30 Uhr

Tagesfahrt nach Prag

Kosten: 39,00 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH

Anmeldung bis 15. Mai

Telefon: (03 51) 3 23 05 60 oder mail18@awo-in-sachsen.de

14 – 16 Uhr

Kurzwanderung: Jägerpark – Marienallee (4-5 km)

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Haltestelle „Angelikastr.“ (Linien 11, 74)

14 – 17 Uhr

Rundkino -Filmcafé: Unsere Erde 2

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 84 39 22

14.30 – 15.30 Uhr

Bildvortrag – Von Görlitz bis Schlesien

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

15 – 18.15 Uhr

Generation 50+ Mein Tablet Teil 1: Standardfunktionen

Kosten: 36 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Helbigsdorfer Weg 1

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de

18.30 – 20 Uhr

Augenerkrankungen

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 44 00 oder post@vhs-dresden.de

Mittwoch, 30. Mai

8.45 – 18 Uhr

Wanderung an der Freiberger Mulde

Kosten: 10 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof, Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

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 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3

10 – 11.30 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Mal- und Zeichenkurs

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 471 93 66

10 – 12 Uhr

Kreativzirkel

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

10 – 12.15 Uhr

Traumkino: Alles Geld der Welt

Kosten: 5,50 Euro

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

10.45 – 12 Uhr

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

12.30 – 17 Uhr + weitere Termine

Skatzirkel

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14 – 15 Uhr

Vortrag über Michelangelo

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungstätte „Michelangelo“

Räcknitzhöhe 52

14 – 16 Uhr

Musikalischer Nachmittag

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: VS - Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis 28. Mai

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14 – 16 Uhr

Literaturcafé: Erich Fried und seine Gedichte

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Donnerstag, 31. Mai

8.30 Uhr + weitere Termine

Männerfitnessgruppe II

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK- Begegnungszentrum Johann, Striesener Straße 39

10 – 11 Uhr

Frauengymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum „Am Friedenstein“, Dresdner Straße 3

10 – 11 Uhr

Gymnastik im Sitzen – Fit bis ins hohe Alter!

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.30 – 12 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 oder sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

13 – 15 Uhr + weitere Termine

Kreatives Malen

Kosten: 4 Euro

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

13.30 – 15.30 Uhr

SpieleNachmittag: Rommé, Rummikub, Skippo und mehr

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30 – 15.30 Uhr

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

Redaktionsschluss: 12. April 2018

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.deWeb 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 Bürob Häusern 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.

Wir machen aus
Zuschauern Lebensretter!



Die Johanniter Erste-Hilfe-Kurse
Tel. 0351 2091460
www.johanniter.de/dresden

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

Gut informiert?



dresden.de/amtssblatt