



Der Ruhestand naht – und was kommt dann?

Workshops und Treffs für den Übergang in die nachberufliche Lebensphase – Anmeldungen sind ab Januar möglich

Mit dem Ruhestand enden die täglichen Anforderungen des Berufes und es beginnt eine Phase mit mehr Zeit für sich selbst, für andere und für soziale Kontakte, Zeit für Muße und Zeit für die Dinge, die liegen geblieben sind. Gleichzeitig ist der Ruhestand auch eine Herausforderung, die unterschätzt werden kann. Von einem Tag auf den anderen ändert sich der Tagesablauf, die Kontakte zu den bisherigen Kollegen nehmen ab und die Anerkennung durch den Beruf geht verloren. Und es drängen sich Fragen und Themen auf, die es zu durchdenken gilt: Wie war mein bisheriges Leben? Werde ich noch gebraucht? Welche neuen Aktivitäten können mich künftig erfüllen? Was kann ich für mich tun, um im Alter zufrieden und gesund zu leben?

Unterstützung und Anregungen beim Übergang in den Ruhestand erhalten Interessierte ab Januar 2019 vom AWO Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR). Es arbeitet im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden und bietet Workshops und Treffs an. Die Angebote richten sich an Menschen, die bereits im Ruhestand sind oder sich in Vorbereitung darauf befinden. Die Teilnahme ist kostenfrei, um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten. Interessierte können sich bereits jetzt dafür anmelden.

Workshop: Den Übergang gestalten

Dieser Workshop bietet die



Möglichkeit, den Übergang in den Ruhestand vorzubereiten. Die Teilnehmer reflektieren ihre Berufsbiografie, setzen sich mit den eigenen Werten und Zielen auseinander und entwickeln einen individuellen Fahrplan für die nachberufliche Lebensphase. Sie erhalten Anregungen und Impulse zur Gestaltung des neuen Lebensabschnitts. Der Workshop besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen mit einer Dauer von je drei Stunden.

■ Termine: jeweils dienstags, 5. März, 12. März und 19. März 2019, 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus riesa efau, Adlergasse 14

■ Termine: jeweils dienstags,

Orientierung bei der Vielfalt der Möglichkeiten gibt das Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand.

Foto: ollyistock.adobe.com

2. April, 9. April und 16. April 2019, 9 bis 12 Uhr

Ort: Volkshochschule, Annenstraße 10

Willkommenstreff: Abenteurer Ruhestand

Der Willkommenstreff bietet Kontakt und Austausch mit Menschen, die sich in vergleichbarer Situation befinden. In lockerer Atmosphäre erhalten sie Informationen zu Themen rund um den Übergang in den Ruhestand sowie Anregungen zu Themen, die sie bewegen.

Gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge werden geplant und unternommen.

■ Termine: jeweils mittwochs vom 10. April bis 22. Mai 2019, 10 bis 12 Uhr

Ort: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige, Prohliser Allee 31

Kontakt

AWO Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR)

Dr. Tom Motzek

Telefon (03 51) 2 89 16 13

kuer@awo-in-sachsen.de

www.awo-in-sachsen.de/kuer

Träger: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

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

Mittwoch, 2. Januar

9.06 – 14 Uhr

Wanderung durch den Tharandter Wald

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Hbf. RB 30 bis Tharandt, weiter mit Bus 363 bis Grillenburg
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10 – 2 Uhr

Winter-Bowling

Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Wandergruppe Böhme
Bowlingarena Südhöhe
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Der Vorname

Kosten: 5,50 Euro
Wer/Wo: UFA Kristallpalast
St. Petersburger Straße 24 a
Anmeldung
Telefon: (03 51) 4 82 58 25

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Book Club – Das Beste kommt noch

Kosten: 5,50 Euro
Wer/Wo: UFA Kristallpalast
St. Petersburger Straße 24 a
Anmeldung
Telefon: (03 51) 4 82 58 25

14.30 – 15.30 Uhr

Singen

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: ASB Seniorenzentrum „Wiesenhäuser“
Wiesenstraße 17

14.30 – 15.30 Uhr

Gemeinsames Singen

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22

Freitag, 4. Januar

19 – 21 Uhr

86. Laubegaster Abend: „Thomas Stelzer und Freunde“

Kosten: 15 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22
Anmeldung ab sofort
Telefon: (03 51) 5 01 05 25/heyne@volkssoli-dresden.de

Sonnabend, 5. Januar

8 – 16 Uhr

Wanderung Zum Jahreswechsel um die Hofewiese

Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein e.V.
Bühlauer Waldgärten e. V. Nachtflügelweg 24

15 – 17 Uhr

Trauercafé

Wer/Wo: Ambulanter Malteser Hospizdienst e.V.
Leipziger Straße 33, 1. Obergeschoss

Montag, 7. Januar

9.30 – 13 Uhr

Generation 50+ Computerwissen für Einsteiger – Teil 1

Kosten: 96 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule
Annenstraße 10 * B3.06 PC-Raum
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

10.30 – 12 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22

14.30 – 15.30 Uhr

Tänze im Sitzen

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: ASB Seniorenzentrum „Wiesenhäuser“
Wiesenstraße 17

Dienstag, 8. Januar

9 – 11 Uhr

Handarbeits- und Bastelkreis

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Geschäftsstelle Ehrlichstraße 3, Raum 3
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10 – 11.30 Uhr

Neustart – Computer-Aufbau-Kurs

Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
Trachenberger Straße 6
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

13.30 – 15 Uhr

Angehörigengruppe für pflegende Angehörige

Wer/Wo: AWO Prohli's Beratungsstelle für Senioren und Angehörige, Herzberger Straße 2 – 4
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 89 16 13/mail17@awo-in-sachsen.de

15 – 16 Uhr

Offene Strick- und Handarbeitsgruppe

Wer/Wo: AWO Prohli's Beratungsstelle für Senioren und Angehörige, Herzberger Straße 2 – 4
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 89 16 15/mail17@awo-in-sachsen.de

Mittwoch, 9. Januar

9.30 – 11 Uhr

Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22

9.30 – 13 Uhr

Generation 50+ Computerwissen für Einsteiger – Teil 1

Kosten: 96 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B3.06 PC-Raum
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

9.30 – 14 Uhr

Wanderung im Süden von Dresden

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm
Hauptbahnhof, Kuppelhalle
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9.49 – 14 Uhr

Wanderung um MoritzburgWer/Wo: Jahresringe DD Verband für
Vorruhestand und aktives Alter
Bahnhof-Neustadt, Bus 477 bis Sonnenland
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Der Vorname

Kosten: 5,50 Euro

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

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Book Club – Das Beste kommt noch

Kosten: 5,50 Euro

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

13.30 – 16.30 Uhr

Rommee

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22

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 Sonnenaufgang von unserer Dachterrasse.

Cultus
Cultus gGmbH
der Landeshauptstadt
Dresden

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

www.cultus-dresden.de

Donnerstag, 10. Januar

14 – 17.30 Uhr

Neujahrstanz mit DJ EDDY

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
Trachenberger Straße 6
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de**Freitag, 11. Januar**

9.30 – 13 Uhr

Generation 50+ Computerwissen für Einsteiger – Teil 1

Kosten: 96 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule
Annenstraße 10 * B3.06 PC-Raum
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

14 – 17.30 Uhr

Seniorentanz mit EDDY

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22**Sonnabend, 12. Januar**

19 – 23.30 Uhr

LIVE im Rundkino: MET Opera – Adriana Lecouvreur

Kosten: 28,50 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Sonntag, 13. Januar

9.45 Uhr

Erlebniswanderung Moritzburger Wälder

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
Bahnhof Dresden-Neustadt, Bus 457
Anmeldung bis 10. Januar
Telefon: (01 62) 4 19 19 08**Montag, 14. Januar**

9.45 – 12 Uhr

Aquarellieren am Vormittag: „Blumen im Licht“

Kosten: 52,50 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule
Annenstraße 10 * B2.06 Atelier
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

10.30 – 12 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22

18.30 – 20.45 Uhr

Die 15 populärsten „Irrtümer“ im Erbrecht

Kosten: 8 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 Helbigsdorfer Weg 1*1.02 Vortragsraum
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

Dienstag, 15. Januar

9.30 – 13 Uhr

Computerkurs: Veraltete Vorkenntnisse und ungesundes Halbwissen? Teil 1

Kosten: 67 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 Annenstraße 10 * B3.06 PC-Raum
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

10 – 11.30 Uhr

Neustart – Computer-Aufbau-Kurs

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
 Trachenberger Straße 6
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

Mittwoch, 16. Januar

9.30 – 13.30 Uhr

Wanderung durch die Radebeuler Weinberge

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Radebeul Forststraße, Haltestelle Linie 4
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10 – 11.30 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 Laubegaster Ufer 22

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: 25 km/h

Kosten: 5,50 Euro
 Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

10 – 12 Uhr

Winter-Bowling

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bowlingarena Südhöhe
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 12 Uhr

Traumkino: Der Trafikant

Kosten: 5,50 Euro
 Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

11.15 – 12.45 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 35 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 Annenstraße 10 * A0.01
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

14 – 16 Uhr

Neujahrskonzert mit Familie Friedrich

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
 Trachenberger Straße 6
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14.30 – 15.30 Uhr

Gemeinsames Singen

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 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) 41 60 47/demenz@dpbv-online.de

16 – 20.15 Uhr

Pflegekurs für Angehörige

Wer/Wo: Volkshochschule
 Annenstraße 10 * A2.12
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

Donnerstag, 17. Januar

9.30 – 13 Uhr

Computerkurs: Veraltete Vorkenntnisse und ungesundes Halbwissen? Teil 1

Kosten: 67 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 VHS, Annenstraße 10 * B3.06 PC-Raum
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

14.30 – 16 Uhr

Theaterstück: „Am Ende ein Lied“

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 Laubegaster Ufer 22

Freitag, 18. Januar

10 – 14.30 Uhr

Kalligrafie am Vormittag

Kosten: 24 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 Annenstraße 10 * B2.05 Atelier
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/www.vhs-dresden.de

Sonntag, 20. Januar

16 – 19.30 Uhr

LIVE im Rundkino: Bolshoi Ballett – La Bayadère

Kosten: 23 Euro
 Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Montag, 21. Januar

9.30 – 13 Uhr + weitere Termine

Computerwissen für Einsteiger – Teil 2

Kosten: 112 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 VHS, Annenstraße 10 * B3.06 PC-Raum
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/www.vhs-dresden.de

9.45 – 12 Uhr

Aquarellieren am Vormittag: „Blumen im Licht“

Kosten: 52,50 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 VHS, Annenstraße 10 * B2.06 Atelier
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

10.30 – 12 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 Laubegaster Ufer 22

15 – 17 Uhr

Fotozirkel

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 Laubegaster Ufer 22

Dienstag, 22. Januar

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

Zumba-Fitness am Vormittag (Winterkurs)

Kosten: 35 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 VHS, Annenstraße 10 * A0.01
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/www.vhs-dresden.de

10 – 11.30 Uhr

Neustart – Computer-Aufbau-Kurs

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
 Trachenberger Straße 6
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14 – 16 Uhr

Klubcafé – Infoveranstaltung zur Begegnungsstätte

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 Laubegaster Ufer 22

18.30 – 20.45 Uhr

„Ich will selbst bestimmen!“ Betreuungsverfügung, Vorsorgemacht, Patientenverfügung

Kosten: 9 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 VHS, Helbigsdorfer Weg 1*1.02 Vortragsraum
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51)25 44 00/www.vhs-dresden.de

19.45 – 23.30 Uhr

Live im Rundkino: Royal Opera House – Pique Dame

Kosten: 23 Euro
 Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Mittwoch, 23. Januar

8 – 16 Uhr

Wanderung nach Glashütte und Uhrenmuseum

Kosten: 10 Euro
 Wer/Wo: Wandergruppe Böhme
 Hauptbahnhof Kuppelhalle
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9 – 10.30 Uhr

Gemeinsames Frühstück: „Britisches Frühstück“

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 Laubegaster Ufer 22
 Anmeldung bis 21. Januar
 Telefon: (03 51) 5 01 05 25/heyne@volkssoli-dresden.de

9.15 – 12.15 Uhr

Erste Hilfe bei Senioren

Kosten: 16 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 Annenstraße 10 * B4.02
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/www.vhs-dresden.de

9.30 – 13 Uhr + weitere Termine

Computerwissen für Einsteiger – Teil 2

Kosten: 112 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 Annenstraße 10 * B3.06 PC-Raum
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/www.vhs-dresden.de

9.30 – 14 Uhr

Heidewanderung

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives
 Alter, Wilhelminenstraße Linie 11
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: 25 km/h

Kosten: 5,50 Euro
 Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

10 – 12 Uhr

Traumkino: Der Trafikant

Kosten: 5,50 Euro
 Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

**Wir machen aus
Zuschauern Lebensretter!**



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

DIE JOHANNITER
 Aus Liebe zum Leben

1653

Gut informiert?



dresden.de/amsblatt

11.15 – 12.45 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 35 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 VHS, Annenstraße 10 * A0.01
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

13.30 – 16.30 Uhr

Romme

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 VS;- Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

16 – 20.15 Uhr

Pflegekurs für Angehörige

Wer/Wo: Volkshochschule
 Annenstraße 10 * A2.12
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

Donnerstag, 24. Januar

14 – 16 Uhr

Spiele- und Bastelgruppe

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, SWGD Am See 11
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

Sonnabend, 26. Januar

9 – 15 Uhr

Kleine Dresdner Wintertour

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein e.V.
 Gasthof Weißig
 Anmeldung bis 21. Januar
 Telefon: (03 51) 3 11 05 34

Sonntag, 27. Januar

10.30 Uhr

Rundwanderung „Heidegeflüster“ (rund 7 km)

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
 Bahnhof Dresden-Klotzsche
 Anmeldung bis 25. Januar
 Telefon: (01 73) 3 68 65 86

Montag, 28. Januar

9.30 – 13 Uhr + weitere Termine

Computerwissen für Einsteiger – Teil 2

Kosten: 112 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 Annenstraße 10 * B3.06 PC-Raum
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/www.vhs-dresden.de

9.45 – 12 Uhr

Aquarellieren am Vormittag: „Blumen im Licht“

Kosten: 52,50 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B2.06 Atelier
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

10.30 – 12 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 Laubegaster Ufer 22

14.30 – 15.30 Uhr

Erzählcafé: „Die Elbe – eine Historische Bilderreise“ 2. Teil

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 Laubegaster Ufer 22

Dienstag, 29. Januar

10 – 11.30 Uhr

Neustart – Computer-Aufbau-Kurs

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
 VS-Begegnungsstätte, Trachenberger Straße 6
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14 – 16 Uhr

Geburtstagsfeier des Monats

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
 Laubegaster Ufer 22

Mittwoch, 30. Januar

9.30 – 13 Uhr + weitere Termine

Computerwissen für Einsteiger – Teil 2

Kosten: 112 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 Annenstraße 10 * B3.06 PC-Raum
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/www.vhs-dresden.de

9.30 – 14 Uhr

Wanderung durch das Schönfelder Hochland

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter
 Weißig Haltestelle Südstraße, Bus 61
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Die unglaubliche Reise des Fakirs ...

Kosten: 5,50 Euro
 Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Ein Dorf zieht blank

Kosten: 5,50 Euro
 Wer/Wo: UFA Kristallpalast, St. Petersburger Straße 24 a

10 – 12 Uhr

Winter-Bowling

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Wandergruppe Böhm
 Bowlingarena Südhöhe

11.15 – 12.45 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 35 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

VHS, Annenstraße 10 * A0.01

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

16 – 20.15 Uhr

Pflegekurs für Angehörige

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10 * A2.12

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

19.45 – 23.30 Uhr

Live im Rundkino: Royal Opera House – La Traviata

Kosten: 23 Euro

Wer/Wo: Rundkino

Prager Straße 6

Donnerstag, 31. Januar

15 – 16.30 Uhr

Vortrag „Metropolen Russlands“

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

Klubraum des DWBV, Blumenstraße 80

Redaktionschluss: 12. Dezember 2018

**Ehrenamtlicher
Bücherhausdienst**

Ist Ihnen der Bibliotheksbesuch zu beschwerlich,
dann kommen **unsere Bücherboten**
mit den gewünschten Medien und etwas Zeit
gern **zu Ihnen** nach Hause.

Telefon: 0351/86 48 22 55**E-Mail:** buecherhausdienst@bibo-dresden.de

Wir bedanken uns für die Unterstützung!

Volkssolidarität Dresden | Deutsches Rotes Kreuz Dresden
Bürgerstiftung Dresden | FSD | STESAD*Fragen?*dresden.de/wegweiser*Lust auf Kultur?*dresden.de/pluszeit**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.dewww.dresden.defacebook.com/stadt-dresden**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) 42 44 70 10, Telefax (03 51) 42 44 70 60

E-Mail info@scharfe-media.deWeb www.scharfe-media.de**Verlagssonderveröffentlichung**

Telefon (03 51) 42 44 70 10, Telefax (03 51) 42 44 70 60

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.



Seniorentelefon:
(03 51) 4 88 48 00

Offene Ohren für Senioren