



## In Dresden muss kein Mensch im Alter einsam sein

Zwölf Begegnungs- und Beratungszentren für Seniorinnen und Senioren in der Stadt laden zu Begegnungen ein

Wo können sich Seniorinnen und Senioren im Stadtteil treffen und gemeinsam ihre Freizeit verbringen? Wo können sie sich ehrenamtlich engagieren? Wer berät sie rund ums Thema Alter? Mit diesen und weiteren Anliegen können sich ältere Menschen an die Begegnungs- und Beratungszentren für Seniorinnen und Senioren wenden. Zwölf gibt es in Dresden. Die Angebote sind für Menschen ab 60 Jahren bestimmt. Alle Beratungen sind kostenfrei, auf Wunsch erfolgen sie bei den Senioren zu Hause.

In Dresden muss kein Mensch im Alter einsam sein. Die Begegnungs- und Beratungszentren initiieren Projekte und veranstalten soziale Aktionen. Beispielsweise unterstützen sie den Aufbau sozialer Netzwerke der Besucherinnen und Besucher untereinander, auch ohne Internet. Die Zentren moderieren Begegnungen zwischen Jung und Alt und mischen bei der Auswahl geeigneter Standorte für Sitzbänke mit.

Die Landeshauptstadt Dresden entwickelt und fördert seit 2009 die Begegnungs- und Beratungszentren mit über 1,4 Millionen Euro jährlich. Sie werden von den Trägern der freien Wohlfahrt betrieben: Arbeiter-Samariter-Bund, Arbeiterwohlfahrt, Deutsches Rotes Kreuz, Ökumenische Sozialstation BÜHLOWH, Ökumenische Seniorenhilfe und Volkssolidarität.

Darüber hinaus gibt es das Seniorentelefon (03 51) 4 88 48 00 der Stadt. Dort können Interessierte Informationen über die Bege-



gnungs- und Beratungszentren in ihrer näheren Umgebung erfragen. Das Seniorentelefon bietet zudem viele Antworten rund ums Älterwerden in Dresden. Sprechzeiten sind dienstags und donnerstags, jeweils von 8 bis 10 und von 14 bis 16 Uhr. Hier gibt es Informationen und Angebotsübersichten, auf Wunsch per Post zum jeweiligen Thema.

### Kontakte:

#### ■ Altstadt

Begegnungszentrum Johann, Sriesener Straße 39

#### ■ Blasewitz

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum Sriesen, Wittenberger Straße 83

■ Cotta und Cossebaude, Oberwartha, Altfranken, Gompitz und Mobschatz

Seniorenbegegnungs- und

-beratungszentrum, Hainsberger Straße 2

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum „Am Friedenstern“ Cossebaude, Dresdner Straße 3

■ Klotzsche und Weixdorf, Langebrück und Schönborn  
Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum Klotzsche, Putzuser Weg 18

#### ■ Leuben

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

#### ■ Loschwitz und Schönfeld-Weißig

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum BÜHLOWH, Pillnitzer Landstraße 12

#### ■ Pieschen

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum Trachenberge

**Schachmatt in zwei Zügen.** – dies und viele weitere Spielzüge zeigt Peter Hofmann (links) seinem Spielerfreund Arndt Becker (rechts) am Schachbrett.

Foto: Katharina Lübcke

Trachenberger Straße 6  
Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum IMPULS Deutsches Rotes Kreuz, Bürgerstraße 6

#### ■ Plauen

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

#### ■ Prohlis

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum Prohlis AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH, Prohliser Allee 31  
Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum „Walter“, Walter-Arnold-Straße 23

**Hinweis für Nutzer**

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

Noch mehr Termine und Ankündigungen finden Sie im Internet unter:

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

**Montag, 4. November**

9–12.30 Uhr

**Workshop „CEWE Fotobuchgestaltung für Fortgeschrittene“**

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/artos@artos.de

10–11 Uhr + weitere Termine

**Französisch-Treff**

Kosten: 1 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

10–11 Uhr + weitere Termine

**Englisch Konversation**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10.30–11.30 Uhr

**Reisesprechstunde**

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und

Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

10.30–12 Uhr + weitere Termine

**Heiteres Gedächtnistraining**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

11 Uhr + weitere Termine

**Englisch für Fortgeschrittene**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

11–12 Uhr + weitere Termine

**Gymnastik**

Kosten: 2,50 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

13–16 Uhr + weitere Termine

**Workshop „Mobile Geräte für Einsteiger“**

Kosten: 72 Euro

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

Straße des 17. Juni 25 Eingang 103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/www.artos.de

13–16 Uhr + weitere Termine

**Rommee**

Kosten: 1 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

13–16 Uhr + weitere Termine

**Spielenachmittag: Rommee**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnbergstraße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14–15 Uhr + weitere Termine

**Latinofitness**

Kosten: 0,50 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

**Ländernachmittag**

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 + weitere Termine

**Rommee und Skat**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und

Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

14.30–15.30 Uhr

**'s war ämal – Märchen und Geschichten auf Sächsisch**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstsdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

**Dienstag, 5. November**

9–12.30 Uhr

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

Kosten: 48 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/artos@artos.de

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

**Stuhlyoga**

Kosten: 67 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A1.08 Sport

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

9.30–11.45 Uhr + weitere Termine

**Malen und Zeichnen – Morgenkurs**

Kosten: 76 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B2.06 Atelier

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

9.30 – 12.30 Uhr

**Workshop „Eine App für Grußkarten – individuell ...“**

Kosten: 21 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/artos@artos.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

**Spanischkurs ab Oktober – Interessenten gesucht**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10 – 11 Uhr + weitere Termine

**Selbstverteidigung für Senioren**

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

10 – 11 Uhr + weitere Termine

**Tänze im Sitzen**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

10 – 11.30 Uhr + weitere Termine

**Computerkurs für Anfänger**

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

10 – 12 Uhr + weitere Termine

**Malen wie Paul Klee (mit Aquarell und Tusche)**

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.30 – 11.45 Uhr + weitere Termine

**Starker Rücken – gesunder Rücken**

Kosten: 88 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Tanzhaus – Probensaal am Panometer, Gasanstaltstraße 10

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

**Englisch für Fortgeschrittene**

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

12.30 – 14.45 Uhr + weitere Termine

**Malen und Zeichnen – Mittagkurs**

Kosten: 76 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B2.06 Atelier

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14 – 16 Uhr + weitere Termine

**Sitzgymnastik**

Kosten: 3 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 + weitere Termine

**Kreativzirkel**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

16 – 17 Uhr + weitere Termine

**Zumba Gold für Ältere und Einsteiger**

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach, Sosaer Straße 10

Dresden-Niedersedlitz, Sporthalle, 89. Grundschule

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

17.45 – 19.15 Uhr + weitere Termine

**Qi Gong für Wirbelsäule und Beweglichkeit**

Kosten: 99 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A1.07 Sport

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

18 – 19.30 Uhr + weitere Termine

**Yoga für (Freizeit-) Sportler**

Kosten: 83 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

82. Oberschule, Korolenkostraße 6, Gymnastikhalle

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

**Mittwoch, 6. November**

8.35 – 14 Uhr

**Wanderung um Hermsdorf**

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Bahnhof Neustadt mit RB 33 bis Hermsdorf

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

9 – 10 Uhr + weitere Termine

**Yoga**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren

und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis zwei Tage im Voraus

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



**Ihr Spezialist für nachhaltig besseres Hören**

signia  
Life sounds brilliant.

**Filiale Gruna**  
Stübelallee 55  
☎ 0351/2509006

**Filiale Johannstadt**  
Pfotenhauerstraße 41  
☎ 0351/2104488

**DER HÖRGERÄTE LADEN**

www.der-hoergeraeteladen.de

9–16 Uhr

**Wanderung zum Schleißenberg**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bahnhof Neustadt

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

**Seniorengymnastik**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10–11 Uhr + weitere Termine

**Zumba Gold für Anfänger und Ältere**

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Tanzschule Herrmann-Nebf

Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 63 39 53(AB)/(01 60) 97 08 03 43

10–11 Uhr + weitere Termine

**Handgymnastik**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

10–11.30 Uhr

**Computer-Sprechstunde**

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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

**Tänze für Jung und Alt**

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

10–11.45 Uhr

**Traumkino: Eine ganz heiße Nummer 2.0**

Kosten: 5,50 Euro

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

10–12 Uhr

**Schnupperkurs**

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

Straße des 17. Juni, Nr. 25 Eingang 103 B

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10–12 Uhr + weitere Termine

**Mal- und Zeichenkurs**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10–12.15 Uhr

**Traumkino: Deutschstunde**

Kosten: 5,50 Euro

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

10.45–12.30 Uhr + weitere Termine

**Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

11–11.45 Uhr + weitere Termine

**Seniorengymnastik**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

11–12 Uhr + weitere Termine

**Französisch Konversation**

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

11.15–12.45 Uhr + weitere Termine

**Seniorentanz – Morgenkurs**

Kosten: 80 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A0.01

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

13–16.30 Uhr + weitere Termine

**Skat, Rommee und Schach**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

14–15 Uhr

**Buchlesung – russische Märchen**

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

14–15 Uhr + weitere Termine

**Gedächtnisspiele: Name, Stadt, Land im 14-tägigen Wechsel**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14–15.30 Uhr

**Sicher mobil – Programm für ältere Verkehrsteilnehmer**

Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG „Seblia“

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 „Mozart-Novelle“ Louis Fürnberg**

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14–18 Uhr

**Tanznachmittag**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

14.30 – 15.30 Uhr

**Singen**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“  
Wiesenstraße 17

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

**Gemeinsames Singen**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14.30 – 16.30 Uhr

**Runder Tisch der Selbsthilfegruppe Parkinson**

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

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) 4166047/demenz@dpbv-online.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/demenz@dpbv-online.de

17 – 18.15 Uhr + weitere Termine

**Qigong – fördert das Wohlbefinden**

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

**Donnerstag, 7. November**

7.45 – 8.45 Uhr + weitere Termine

**Qi Gong am Morgen**

Kosten: 46 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A2.07 Sport

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

9 – 10 Uhr + weitere Termine

**Zumba Gold für Ältere und Einsteiger**

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Tanzschule Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

9.30 – 11 Uhr + weitere Termine

**Ganzkörperkräftigung – Balance Workout**

Kosten: 99 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A1.07 Sport

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

9.30 – 11.30 Uhr + weitere Termine

**Stichelhexen**

Kosten: 1 Euro

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

Anmeldung jeweils ein Tag vorher

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

10 – 11 Uhr

**Gedächtnis spielend trainieren**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10 – 11 Uhr + weitere Termine

**Gymnastik im Sitzen – Fit bis ins hohe Alter!**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10 – 12 Uhr + weitere Termine

**Nordic-Walking-Gruppe**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.30 – 11.30 Uhr + weitere Termine

**Zumba Gold für Ältere und Einsteiger**

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach

Tanzschule Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

**Qi Gong am Vormittag**

Kosten: 88 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Shen Dao Übungsraum

Schwepnitzer Straße 8

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

11 – 12.30 Uhr + weitere Termine

**Englisch Starterkurs**

Kosten: 87 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B1.02

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

13 – 16 Uhr + weitere Termine

**Skat**

Kosten: 1 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 – 15.30 Uhr + weitere Termine

**Konversation Englisch Fortgeschritte**

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14 – 16 Uhr

**Modellbau: Bauen von Landschaftsmodellen**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

**Individuelle Pflege- und Sozialberatung**Wir beraten Sie trägerneutral, kostenfrei und qualifiziert  
zu Unterstützungsangeboten bei Pflegebedürftigkeit.

Telefon: 0351 3138-555

E-Mail: service@cultus-dresden.de

Für Sie vor Ort:

Freiberger Straße 18, 01067 Dresden

Mo., Mi.: 8–17 Uhr / Di., Do.: 9–18 Uhr

Fr.: 8–16 Uhr



**Cultus**  
gGmbH  
der Landeshauptstadt  
Dresden



Landeshauptstadt  
Dresden  
Sozialleistungen

14–17.30 Uhr

**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/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14.30–15.30 Uhr + weitere Termine

**Musik macht fröhlich – gemeinsam singen und musizieren**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

16–17 Uhr + weitere Termine

**Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf**

Kosten: 75 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Tanzhaus – Probensaal am Panometer, Gasanstaltstraße 10

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

18–19.30 Uhr

**Literarischer Abend „Von reichen Frauen“**

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

Umweltzentrum, Schützengasse 16–18

**Freitag, 8. November**

10.10–11.40 Uhr + weitere Termine

**Qi Gong für alle am Vormittag**

Kosten: 99 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A0.01

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

13.30–15.30 Uhr

**Mal- und Zeichenkurs**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr

**„Bilderrätsel – Alltägliches im Fokus der Kamera“**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

14–17.30 Uhr

**Seniorentanz mit Power Disco**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

14.30–15.30 Uhr + weitere Termine

**Farbe, Möbelstück, Körperteil – das etwas andere****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

17–18 Uhr + weitere Termine

**Yoga – fördert die Gesundheit**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

**Sonntag, 10. November**

8.10 Uhr

**Wanderprojekt „Wege zur Elbe – Sebnitztal und Kirnitzschtal“**

Kosten: 2 Euro

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

Hauptbahnhof vor Gleis 10

Anmeldung bis 7. November

Telefon: (01 62) 4 19 19 08

**Montag, 11. November**

10–12 Uhr + weitere Termine

**Querschreiber – Werkstatt kreatives Schreiben**

Kosten: 1 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

13–16 Uhr + weitere Termine

**Workshop „Mobile Geräte für Einsteiger“**

Kosten: 72 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die medien-gemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25 Eingang 103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/www.artos.de

13–16 Uhr + weitere Termine

**Rommee**

Kosten: 1 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

14–15 Uhr + weitere Termine

**Gedächtnisspiele**

Kosten: 1 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

**Sicher und geborgen in den eigenen 4 Wänden!**



Der Johanniter-Hausnotruf  
Tel. kostenfrei: 0800 3233800  
www.johanniter.de/dresden

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

**Raumdecor**  
**LEUE GmbH**

**Beratung · Verkauf  
Verlegung/Montage**

- ◆ Parkett/Laminat
- ◆ Teppichböden
- ◆ Designbeläge
- ◆ Gardinen und Zubehör
- ◆ Farben/Tapeten
- ◆ Sonnenschutz innen & außen

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)

14–16 Uhr

**Singekreis des IMPULS**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

**Dienstag, 12. November**

10–11 Uhr + weitere Termine

**Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Nürnberger Straße 45

10–11.30 Uhr + weitere Termine

**Singend in den Tag**

Kosten: 63 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B2.08 Musikraum

Anmeldung

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

12.30–18.30 Uhr

**Halbtagsbusfahrt zum Freiburger Dom**

Kosten: 33 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und

Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis 4. November

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

13–15 Uhr + weitere Termine

**Radeln mit Genuss**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Leipziger Straße, Fahrradbrücke „Undine“

(Haltestelle „Altpieschen“)

**Mittwoch, 13. November**

9–15 Uhr

**Herbst im Seußlitzer Grund**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof, Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9.30–11 Uhr

**Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

9.30–14 Uhr

**Wanderung von Wilden Mann zum Wilden Mann**

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

End.-Hst. Linie 3 Wilder Mann

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10–11.45 Uhr

**Traumkino: Eine ganz heiße Nummer 2.0**

Kosten: 5,50 Euro

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

10–12.15 Uhr

**Traumkino: Deutschstunde**

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: UFA Kristallpalast

St. Petersburger Straße 24 a

10.45–12.30 Uhr + weitere Termine

**Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

13–15 Uhr + weitere Termine

**Handarbeit – Stricken für alle**

Kosten: 1 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

13.30–15.30 Uhr

**Der Film – Die Feuerzangenbowle**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte Michelangelo

Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 13 97 09

13.30–16.30 Uhr + weitere Termine

**Romme**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

14–16 Uhr

**Galeriegespräch: Leben und Werke von Frida Kahlo**

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

**FriedWald®**  
Die Bestattung in der Natur**WALD  
IST  
LEBEN.**

Besuchen Sie uns im FriedWald Oberau.

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den FriedWald kennen. Erfahrene FriedWald-Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungsmöglichkeiten.

**Aktuelle Termine: 26.10. / 02.11. / 09.11. / je 14 Uhr**Jetzt informieren und anmelden: Tel. **06155 848-200**  
oder **www.friedwald.de/oberau**

14.30 – 15.30 Uhr

### Heiteres Gedächtnistraining

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum Wiesenhäuser,  
Wiesenstraße 17

## Donnerstag, 14. November

10 – 11.30 Uhr

### Zweites Frühstück

Kosten: 5 Euro  
Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren  
und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31  
Anmeldung bis 12. November  
Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

13 – 15 Uhr

### Entspannungsangebot: Klang- und Fantasiereise

Kosten: 1,50 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6

14 – 15 Uhr

### Informationsveranstaltung Soziale Wohnformen

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

16 Uhr

### Kultur- und Exkursionsgruppe – Besuch der Synagoge

Kosten: 6 Euro  
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH  
Treff: 15.45 Uhr vor der Synagoge oder 15 Uhr im Beratungs-  
und Begegnungszentrum für Senioren/Pillnitzer Landstraße 12  
Anmeldung bis eine Woche vorher  
Telefon: (03 51) 2 68 89 88/sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

## Freitag, 15. November

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

### Yoga am Morgen

Kosten: 8 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

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

### Sitzgymnastik

Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Prohliser Allee 31  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 3 23 05 60

9.30 – 11.30 Uhr

### Handarbeitszeit inklusive Frühstück

Kosten: 5 Euro  
Wer/Wo: Begegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52  
Anmeldung bis eine Woche vorher  
Telefon: (03 51) 2 13 97 09

9.30 – 12.30 Uhr

### Lass den Topf nicht hängen – Ein Kochkurs

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

10 – 12 Uhr + weitere Termine

### Intensivkurse PC

Kosten: 50 Euro  
Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.  
Straße des 17. Juni 25/103 B  
bzw. bei Vereinbarung auch bei Ihnen zuhause  
Anmeldung bis eine Woche vorher  
Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

10 – 12 Uhr

### Die Feuerzangenbowle – Filmschau-Café

Kosten: 2 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

12.15 – 13.45 Uhr + weitere Termine

### Englisch Anfänger

Kosten: 3 Euro  
Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Prohliser Allee 31  
Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail1@awo-in-sachsen.de

## Montag, 18. November

9.45 – 10.45 Uhr + weitere Termine

### Gymnastik im Sitzen

Kosten: 2,50 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

10 – 11 Uhr + weitere Termine

### Französisch-Treff

Kosten: 1 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

10 – 11 Uhr + weitere Termine

### Englisch Konversation

Kosten: 2 Euro  
Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum  
Prohliser Allee 31  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

### Heiteres Gedächtnistraining

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

11 – 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

12.30 – 18 Uhr

### Halbtagesfahrt: Mohorn und die Räucherkerzen erwarten uns

Kosten: 28 Euro  
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6  
Anmeldung bis 4. November  
Telefon: (03 51) 84 72 26 78/impuls@drk-dresden.de



13–16 Uhr + weitere Termine

#### Rommees

Kosten: 1 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

13–16 Uhr + weitere Termine

#### Spielenachmittag: Rommee

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14–15 Uhr + weitere Termine

#### Latinofitness

Kosten: 0,50 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–15.30 Uhr

#### Berufsausstieg und Freiwilligenarbeit – Vortrag und Gespräch

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

Bürgertreff „Grunaer Aue“, Winterbergstraße 31 c

15–17 Uhr

#### Fotozirkel: „Rückblick auf bedeutende Fotografen“

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

## Dienstag, 19. November

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

#### Stuhlyoga

Kosten: 67 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A1.08 Sport

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10–11 Uhr + weitere Termine

#### Spanischkurs ab Oktober – Interessenten gesucht

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10.30–11.45 Uhr + weitere Termine

#### Starker Rücken – gesunder Rücken

Kosten: 88 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Tanzhaus – Probensaal am Panometer, Gasanstaltstraße 10

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14–15.30 Uhr

#### Reisevortrag: Vietnam

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–15.30 Uhr

#### Musikcafé: Volkslieder singen mit Klavierbegleitung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 471 93 66

14–16 Uhr + weitere Termine

#### Sitzgymnastik

Kosten: 3 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 – Informationsveranstaltung zum BBZ

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

14–17 Uhr + weitere Termine

#### Ruhestand – und nun? Den Übergang gestalten (Workshop).

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

riesa efau. Kultur Forum Dresden e. V., Adlergasse 14 (OG 1),

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 89 16 13/kuer@awo-in-sachsen.de

14.30–15.30 Uhr

#### Vortrag – Rund um den Kilimandscharo

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

16–17 Uhr + weitere Termine

#### Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach, Sosaer Straße 10,

Dresden-Niedersedlitz, Sporthalle 89. Grundschule

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

17.45–19.15 Uhr + weitere Termine

#### Qi Gong für Wirbelsäule und Beweglichkeit

Kosten: 99 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A1.07 Sport

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

18–19.30 Uhr + weitere Termine

#### Yoga für (Freizeit-) Sportler

Kosten: 83 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

82. Oberschule, Korolenkostraße 6, Gymnastikhalle

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

## Mittwoch, 20. November

9.35–13.30 Uhr

#### Heidewanderung am Feiertag

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Hauptbahnhof mit RB 61 bis Langebrück

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

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

#### Traumkino: Das perfekte Geheimnis

Kosten: 5,50 Euro

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

10–12.15 Uhr

**Traumkino: Ich war noch niemals in New York**

Kosten: 5,50 Euro

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

11–12 Uhr + weitere Termine

**Französisch Konversation**

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 + weitere Termine

**Gedächtnisspiele: Name, Stadt, Land im 14-tägigen Wechsel**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14.30–15.30 Uhr

**Flechten mit Peddigrohr**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

17–18.15 Uhr + weitere Termine

**Qigong – fördert das Wohlbefinden**

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

**Donnerstag, 21. November**

7.45–8.45 Uhr + weitere Termine

**Qi Gong am Morgen**

Kosten: 46 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A2.07 Sport

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

9–10 Uhr + weitere Termine

**Zumba Gold für Ältere und Einsteiger**

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Tanzschule Herrmann-Nebl

Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

10–11 Uhr

**Gedächtnis spielend trainieren**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10–12 Uhr + weitere Termine

**Nordic-Walking-Gruppe**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

**Zumba Gold für Ältere und Einsteiger**

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach

Tanzschule Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

10.30–12 Uhr + weitere Termine

**Qi Gong am Vormittag**

Kosten: 88 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Shen Dao Übungsraum, Schwepnitzer Straße 8

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

11–12.30 Uhr + weitere Termine

**Englisch Starterkurs**

Kosten: 87 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B1.02

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

11.05–12.35 Uhr + weitere Termine

**Ganzkörperkräftigung – Balance Workout**

Kosten: 99 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A1.07 Sport

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

13–17 Uhr

**Schnellschachturnier**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

13.30–16 Uhr

**Vernissage und offenes Atelier**

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

**Ebilo**®

✓ Probefahrt    ✓ Werkstattservice

Seniorenmobile    Kraft meiner Steckdose bin ich mobil.

1000 Watt Motor    55 km Reichweite  
max. Geschwindigkeit 20 km/h

Ebilo® GmbH - Bahnhofstraße 5a - 01471 Radeburg  
Tel. 035208-397181 - Mail: info@ebilo.de - Internet: www.ebilo.de

14–16 Uhr

**Modellbau: Bauen von Landschaftsmodellen**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30–15.30 Uhr

**Seniorenrundfunk „Stollen mit Theodor Storm“**

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum

Wiesenstraße 17

16–17 Uhr + weitere Termine

**Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf**

Kosten: 75 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Tanzhaus – Probensaal am Panometer, Gasanstaltstraße 10

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

16.15–18.15 Uhr + weitere Termine

**Holzschnitzkurs**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

16.30–18 Uhr + weitere Termine

**Ganzkörperkräftigung – Balance Workout**

Kosten: 105 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10, A1.07 Sport

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

**Freitag, 22. November**

10.10–11.40 Uhr + weitere Termine

**Qi Gong für alle am Vormittag**

Kosten: 99 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A0.01

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

17–18 Uhr + weitere Termine

**Yoga – fördert die Gesundheit**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

19.30–20.30 Uhr

**88. Laubegaster Abend: „Jubiläumskonzert mit dem Chor Slavica“**

Kosten: 12 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

Anmeldung ab sofort

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

**Montag, 25. November**

9–12.30 Uhr + weitere Termine

**Workshop „Umgang mit Windows 10“**

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/artos@artos.de

13.30–15.30 Uhr

**Töpfern**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–15 Uhr

**Bildervortrag: Prag – Hauptstadt der Tschechischen Republik**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

14–16 Uhr

**Singekreis des IMPULS**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30–15.30 Uhr

**Erzählcafé „Von Amsterdam bis zum Volkshaus“**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

**Dienstag, 26. November**

14–15.30 Uhr

**Handarbeiten**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und

Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

18–19.30 Uhr

**Literarischer Abend „Schatzsuche auf Sansibar“**

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

Umweltzentrum, Schützengasse 16–18

**Mittwoch, 27. November**

9–10.30 Uhr

**Gemeinsames Frühstück: „Adventsfrühstück“**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

Anmeldung bis 25. November

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

9–16 Uhr

**Wanderung zum Butterberg**

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhme, Hauptbahnhof, Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9.30–14 Uhr

**Wanderung auf den Spuren von Friedrich Eduard Bilz**

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Haltestelle Linie 4 Radebeul Ost, Hauptstraße

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10–11 Uhr + weitere Termine

**Handgymnastik**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

10–12 Uhr

**Traumkino: Das perfekte Geheimnis**

Kosten: 5,50 Euro

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

10–12.15 Uhr

**Traumkino: Ich war noch niemals in New York**

Kosten: 5,50 Euro

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

14–15 Uhr

**Reisevortrag – Polynesien 1**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG „Seblia“

Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33

14–15.30 Uhr

**Vor-Lese-Café**

Kosten: 1 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

**Spielenachmittag**

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenhäuser 17

16–17.30 Uhr

**Fachvortrag „Familienpflegezeit“**

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

Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e. V.

Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

**Donnerstag, 28. November**

10–11.30 Uhr

**Kurzfilmschau**

Kosten: 2 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

**Bildvortrag: Prag**

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, 29. November**

10–11 Uhr

**Entspannungsangebot: Yoga auf dem Stuhl für Senioren**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10–12 Uhr

**Kreatives Gestalten: „Hinein in die Weihnachtszeit“**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

12.15–13.45 Uhr + weitere Termine

**Englisch Anfänger**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis - ab sofort

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail1@awo-in-sachsen.de

14.30–15.30 Uhr

**Umweltvortrag: „Klima in Dresden früher und heute“**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

Redaktionschluss: 9. Oktober 2019

**Impressum****Dresdner plusZeit**

Mitteilungsblatt der Landeshauptstadt Dresden

www.dresden.de/pluszeit

Herausgeberin: Landeshauptstadt Dresden

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

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

www.dresden.de

facebook.com/stadt.dresden

**Redaktion:**

Kai Schulz (verantwortlich)

Sylvia Siebert, Katharina Lübcke, 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.de

Web 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.