



Der St. Pauli Salon mit Lyrik, Musik, Theater – und Hilfen im Alltag

Seniorenbegegnungsangebote, Kultur und Geselligkeit im Hechtviertel

Der St. Pauli Salon ist ein Ort der Begegnung, des Entdeckens und des Mittuns. Das Team lädt Seniorinnen und Senioren ein zu kreativen Kursen, zu Gesang und Schauspiel, zu Tanz und Bewegung, zu Wissensaustausch und zum Verweilen und Feiern. Das Angebot reicht vom Veranstaltungsbesuch, über die Teilnahme an Kursen, die Mitarbeit in der Stadteilkultur bis zur Hilfe im Alltag. Das Team unterstützt die Senioren, wenn sie im Salon ihre Hobbys präsentieren oder ein geselliges Zusammensein organisieren wollen. Bei den Kulturveranstaltungen in der nahe gelegenen St. Pauli TheaterRuine können Senioren gern mitarbeiten.

Mehr als 700 Veranstaltungen finden im St. Pauli Salon jährlich statt. Ein wesentlicher Teil sind die regelmäßigen, meist wöchentlichen Seniorenbegegnungsangebote. Montags heißt es im Malkurs, 10 bis 12 Uhr, Gestaltungstechniken zu erproben, und im „TheaterTreff“ (Uhrzeit nach Absprache) die Lust am Theaterspiel auszuleben. Dienstags kann im Töpferkurs, 16 bis 18 Uhr, der Spaß am Gestalten mit verschiedenen Materialien ausprobiert und bei „Bühne frei“ ab 19 Uhr die Kleinkunstbühne mit selbstgemachter Lyrik, Musik oder Bühnenstücken erobert werden. Mittwochs trifft sich der Nachbarschaftschor „Singt Pauli“, 19.30 bis 21 Uhr, und belebt die Freude am gemeinsamen Singen. Donnerstags können die Teilnehmer zum Tai Chi, 17.30 bis 19 Uhr, bei individuell abgestimmten



Übungen entspannen und Kraft tanken.

Für die Treffs „Computer 50+“, gemeinsam Laptop, Smartphone und Co entdecken, und „Aktiv im Hecht 50+“, Geschichte, Gegenwart und Zukunft im Hecht erleben, werden Interessierte gesucht. Die Räume des Salons stehen für Aktivitäten, Feste oder Ausstellungen künstlerischer Arbeiten zur Verfügung. Interessierte Senioren sind herzlich willkommen, sich auch am kreativen Tun des TheaterRuine St. Pauli e. V. zu beteiligen. Auf der Bühne der St. Pauli Ruine zu stehen oder

Kreativ sein. Im Kurs der Montagsmaler probieren Teilnehmende neue Gestaltungstechniken aus.

Foto: St. Pauli Salon

im Umfeld der Veranstaltungen zu helfen ist bestimmt eine reizvolle Aufgabe.

Senioren finden über den St. Pauli Salon auch Hilfe in ihrem Alltag. Ehrenamtliche Alltagsbegleiter unterstützen Senioren kostenfrei bei alltäglichen Aufgaben und durch gemeinsame Aktivitäten, zum Beispiel Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen, Spaziergänge und Gespräche. Wer sich als Begleiter engagie-

ren möchte oder Unterstützung im Alltag sucht, wendet sich an das Team St. Pauli Salon. Die Angebote sind vom Sozialamt der Stadt gefördert und behindertengerecht.

Kontakt:

St. Pauli Salon, Hechtstraße 32, 01097 Dresden; Telefon (03 51) 2 72 14 44; E-Mail kontakt@pauliruine.de www.pauliruine.de

Öffnungszeiten:

Montag 13 bis 17 Uhr
Dienstag 10 bis 13 Uhr
Donnerstag 13 bis 17 Uhr
Freitag 10 bis 13 Uhr

Hinweis für Nutzer

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

Noch mehr Termine und Ankündigungen finden Sie im Internet unter:

www.dresden.de/pluszeit

Montag, 2. Dezember

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-Begegnungs- und Beratungszentrum

AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10.30 – 11.30 Uhr

Reiseprechstunde

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

10.30 – 12 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

10.45 – 12.15 Uhr + weitere Termine

Englisch: Keeping-Fit-Kurs, Stufe A2

Kosten: 108 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B1.06

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10.45 – 12.15 Uhr + weitere Termine

English Coffee Klatsch, Stufe B1

Kosten: 129 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B1.08

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

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

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

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 + weitere Termine

Rommee und Skat

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

17.30 – 20.45 Uhr

Englisch – Grammatik-Sprechstunde, Stufe A2

Kosten: 185 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, A3.12

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

18.30 – 20 Uhr + weitere Termine

Yoga Sanft – after work

Kosten: 91 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

Dienstag, 3. Dezember

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

Tänze im Sitzen

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Singend in den Tag

Kosten: 63 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10, B2.08 Musikraum

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Spanischkurs für Anfänger

Kosten: 3 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

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell & 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 Begegnung und Beratungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.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 Beratungszentrum 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, Sporthalle 89. Grundschule

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

16.30–19.45 Uhr

Generation 50+ Mein Tablet Teil 2: Zusätzliche Anwendungen

Kosten: 36 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Helbigsdorfer Weg 1, 1.01 Kabinett

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

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, 4. Dezember

8.45–16 Uhr

Wanderung zum Götzenbusch

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof, Anzeigetafel

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9–10 Uhr + weitere Termine

Yoga

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis zwei Tage im Voraus

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

9.45–10.45 Uhr + weitere Termine

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, 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-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

Hörgeräte
Jens Stuedler

Meisterbetriebe mit Labor

individuelle Beratung
sehr umfangreiches Angebot
ausreichende Probezeit
Funksysteme zum guten TV Hören
Lichtsignalanlagen
Gehörschutz



DRESDEN, Zwinglstr. 32
Tel. 0351 / 25 02 41 41



Öffnungszeiten
Mo bis Fr 9 - 13 u. 14 - 18 Uhr
Sa 9 - 12 Uhr

www.Hoergeraete-Stuedler.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Anfänger und Ältere

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Tanzschule Herrmann-Nebl, 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

10–12 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

10–14 Uhr

Wanderung Wilder Mann nach Klotzsche

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Wilder Mann, Linie 3 oder Bus, Strecke Wilder Mann über die Hellerberge

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10.45–12.15 Uhr + weitere Termine

Englisch: English Circle, Stufe A2

Kosten: 129 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B2.11

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10.45–12.30 Uhr + weitere Termine

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

11–11.45 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

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

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-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

14–15 Uhr

Reisevortrag Polynesien 2

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG

Nachbarschaftszentrum „Seblia“, Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33

14–15 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele/Name, Stadt, Land im 14-tägigen Wechsel

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14–16 Uhr

Besinnliches Adventskaffeetrinken – Glück & Traditionen

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30–15.30 Uhr

Singen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenstraße 17

14.30–16.30 Uhr

Runder Tisch der Selbsthilfegruppe Parkinson

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

16–19 Uhr

Praktische Ansätze zum Umgang mit demenzerkrankten Menschen

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

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

VERBUND
DER
LÄNDER
DACHLAND
Dresden

16.30 – 18 Uhr

Lichterfest in Pieschen

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
Leisnigerplatz in Pieschen, am Eisenbahngleis Haltepunkt
Pieschen
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

16.50 – 18.20 Uhr + weitere Termine

English Meeting Point – Treffpunkt Englisch, Stufe A2/B1

Kosten: 115 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B2.11
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

Donnerstag, 5. Dezember

9 – 10 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7,50 Euro
Wer/Wo: Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (01 60) 97 08 03 43

9 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Englisch: Grundkurs für Wiedereinsteiger, Stufe A1

Kosten: 87 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B1.06
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

9.15 – 11.15 Uhr + weitere Termine

Tanzen mit Gedächtnistraining

Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“
Wiesenstraße 17

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

9.45 – 12.15 Uhr + weitere Termine

Englisch: English Morning Club, Stufe A2/B1

Kosten: 159 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B2.11
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

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

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

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 – 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 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

14 – 16 Uhr + weitere Termine

Kunstkurs

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

Modellbau: Bauen von Landschaftsmodellen

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

14 – 17.30 Uhr

Tanznachmittag

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

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

19.30 – 21 Uhr

Musikalische Lesung: „Die Portugiesische Reise“

Kosten: 10 Euro

Wer/Wo: Putjatinhaus e.V., Putjatinhaus, Meußlitzer Straße 83
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 01 19 06/www.putjatinhaus.de

Freitag, 6. Dezember

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 Begegnung und Beratungszentrum Prohlis
Prohliser Allee 31
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 3 23 05 60

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

10.10 – 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

12.15 – 13.15 Uhr + weitere Termine

Englisch für Senioren – Anfängerkurs

Kosten: 5 Euro

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

14 – 16 Uhr

Café Freitag

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

Sonnabend, 7. Dezember

14 – 16 Uhr

Weihnachtsfeier

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis
Palitzschhof (Außenstelle Jugendkunstschule), Gamigstraße 24
Anmeldung bis 3. Dezember
Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

15 – 17 Uhr

Herzliche Einladung in das Malteser Trauercafé

Wer/Wo: Ambulanter Malteser Hospizdienst
Leipziger Straße 33, 2. Etage

Montag, 9. Dezember

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 – 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

13.30 – 16 Uhr

Kreatives Gestalten

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 4 13 54 71

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

14 – 16 Uhr

Kreativbörse: Gemaltes, Gebasteltes, Gestricktes

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

14 – 16 Uhr + weitere Termine

Schach

Kosten: 1 Euro

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

**Wir machen Sie mobil:
pünktlich und sicher**



Der Johanniter-Fahrdienst
Tel. kostenfrei 0800 1144774
www.johanniter.de/dresden

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

1652

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

14.30 – 15.30 Uhr

Marlene Dietrich: „Ich bin Gott sei Dank Berlinerin“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22**Dienstag, 10. Dezember**

9.30 – 10.45 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Kosten: 2 Euro

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

9.30 – 11 Uhr

Märchenfrühstück

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 – 18 Uhr

Skatturnier

Kosten: 3 Euro

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

14 – 16 Uhr + weitere Termine

Romme

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 – 16 Uhr

Fröhliche Liederstunde: „Zu Bethlehem geboren“

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
Wittenberger Straße 83**Mittwoch, 11. Dezember**

8.30 – 14 Uhr

Wanderung durch die Dippser HeideWer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives
Alter, Ammonstraße/Budapester Straße, Bus 360 bis Oberhäslich,
Abzweig Reinsberg, Zustiege Hauptbahnhof und Südhöhe
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10.45 – 12.30 Uhr + weitere Termine

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum
Nürnberger Straße 45

12.30 – 17 Uhr

Skatturnier

Kosten: 2 Euro

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

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 – 15 Uhr

Weihnachtsbäckerei

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 2 13 97 09

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 – 15.30 Uhr

Führung durch die Welt der DDR

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
Antonstraße 2 a
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 3 40 08 76/bbz@seniorenhilfe-dresden.de

14 – 16 Uhr

Weihnachtskonzert mit dem Bäckerchor

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

Heiteres GedächtnistrainingWer/Wo: ASB Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“
Wiesenstraße 17

14.30 – 15.30 Uhr

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
Wittenberger Straße 83**Donnerstag, 12. Dezember**

9.30 – 11.30 Uhr

Zweites Frühstück

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis
Prohliser Allee 31
Anmeldung bis 10. Dezember
Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen – Fit bis ins hohe Alter!

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.20 – 15 Uhr

Wanderung

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis
S-Bahnhof Radebeul-Weintraube
Anmeldung bis einen Tag vorher
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

Freitag, 13. Dezember

9.30 – 11 Uhr

Schreibgruppe

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

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

13.30 – 15.30 Uhr

Mal- und Zeichenkurs

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 17.30 Uhr

Seniorentanz mit Power Disko

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

Montag, 16. Dezember

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-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

11 – 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

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

13.30 – 16 Uhr

Kurzwanderung: Wintervariante, Strecke entsprechend Witterung

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Postplatz Bäckerei

„Möbius“

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

Ruhestand und berufliche Kompetenzen – Vortrag und Gespräch.

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

Bürgertreff „Grunaer Aue“, Winterbergstraße 31 c




Probefahrt



Werkstattservice

Seniorenmobile

Kraft meiner Steckdose
bin ich mobil.
1000 Watt Motor 55 km Reichweite
max. Geschwindigkeit 20 km/h

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

15–17 Uhr

Fotozirkel

Kosten: 2.50 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast
Laubegaster Ufer 22**Dienstag, 17. Dezember**

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 Uhr

Ideen- und Begegnungsfrühstück

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Spanischkurs für Anfänger

Kosten: 3 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

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell & Tusche)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

10.30–12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Fortgeschrittene

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14–15.30 Uhr

Musikcafé: Volkslieder singen mit Klavierbegleitung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14–15.30 Uhr

Lesecafé „Clara Schumann – ein Leben für die Musik“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

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

Besuch Weihnachtsmarkt Stallhof

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum, Kulturpalast

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr

Klubcafé – Infoveranstaltung zum BBZ

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

14–16 Uhr

Gemeinsames Plätzchenbacken

Kosten: 3 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

16–17 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach

Sosaer Straße 10, Sporthalle 89, Grundschule

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

Mittwoch, 18. Dezember

9–10 Uhr + weitere Termine

Yoga

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis zwei Tage im Voraus

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

9.30–14 Uhr

Heidewanderung zum Jahresabschluss

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Ullersdorfer Platz, Wanderung über den Saugarten bis

Klotzsche

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

10–10.45 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-Nebl, 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 + weitere Termine

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

10–12 Uhr

Saisonstart Winterbowling

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bowlingcenter Südhöhe

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10.45–12.30 Uhr + weitere Termine

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

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

13–16.30 Uhr + weitere Termine

Skat, Rommee und Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

14–15 Uhr+ weitere Termine

Gedächtnisspiele/ Name, Stadt, Land im 14-tägigen Wechsel

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14–16 Uhr

Literaturcafé: Weihnachtliche Texte

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14.30–15.30 Uhr

Flechten mit Peddigrohr

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14.30–15.30 Uhr

Spielenachmittag

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenhäuser 17

14.30–15.30 Uhr

Gemeinsames Singen: Bald nun ist Weihnachtszeit ...

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

Donnerstag, 19. Dezember

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

9.15–11.15 Uhr + weitere Termine

Tanzen mit Gedächtnistraining

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenstraße 17

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

10–12 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

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

14–16 Uhr + weitere Termine

Kunstkurs

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

AWO-Weihnachtsmarkt

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis 17. Dezember

Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.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, 20. Dezember

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

9.30–11.30 Uhr

Vorweihnachtliches Frühstück

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungstätte „Michelangelo“

Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 13 97 09

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

14–16 Uhr

Edvard Grieg – Leben, Werk und Wirkung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

14.30–15.30 Uhr + weitere Termine

Heiteres 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

14.30–15.30 Uhr

Gemeinsames Weihnachtssingen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

Montag, 23. Dezember

14–16 Uhr + weitere Termine

Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

Dienstag, 24. Dezember

9.30–14 Uhr

Weihnachten im BBZ

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

Anmeldung bis 19. Dezember

Telefon: (03 51) 5 01 05 20 /heyne@volkssoli-dresden.de

10–14 Uhr

Heiligabend nicht allein: Weihnachten in Gemeinschaft

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.

Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis 16. Dezember

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



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: 30.11. / 07.12. / je 14 Uhr

Jetzt informieren und anmelden: **Tel. 06155 848-200**
oder **www.friedwald.de/oberau**

Donnerstag, 27. Dezember

12 – 15 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch mit anschließendem Erzählcafé

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratungszentrum Prohlis
 Prohliser Allee 31
 Anmeldung bis 20. Dezember
 Telefon: mail18@awo-in-sachsen.de

13.30 – 15.30 Uhr

Töpfern

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Montag, 30. Dezember

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

Dienstag, 31. Dezember

10 Uhr

Silvestertour „Vom Frosch durch die Malte zum Lugturm“

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
 Am Plan Lockwitz, Bushaltestelle 66, 86, 89
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (01 73) 3 68 65 86

Redaktionsschluss: 13. November 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.