



Entlastungsangebote können die häusliche Pflege ergänzen

Haushaltshilfe, Tagespflege und Nachbarschaftshelfer unterstützen Angehörige

Am Mittwoch, 20. März 2019, 15.30 bis 17.30 Uhr, informiert der 32. Dresdner Pflegestammtisch im Haus an der Kreuzkirche, Mauersberger Saal, über die Möglichkeiten der Unterstützung im Pflegealltag. Vorträge geben einen Überblick zu den einzelnen Leistungen. Für Fragen stehen kompetente Ansprechpartner bereit.

Viele pflegebedürftige Menschen wollen so lange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben. Ambulante Pflegedienste unterstützen sie dabei, zum Beispiel bei der Körperpflege oder beim Essen. Je nach Pflegegrad zahlt die Pflegekasse die sogenannten Pflegesachleistungen.

Eine große Rolle bei der häuslichen Pflege spielen Angehörige – Ehepartner, Partner und Kinder. Sie erhalten dafür von den Pflegekassen ein Pflegegeld. Die seelische und körperliche Anstrengung führt häufig dazu, dass eigene Bedürfnisse in den Hintergrund treten. Die Auswahl und Finanzierung von entlastenden Angeboten überfordert viele Betroffene. In akuten Pflegesituationen können berufstätige pflegende Angehörige Freistellung von bis zu zehn Arbeitstagen mit Zahlung eines Pflegeunterstützungsgeldes in Anspruch nehmen. Weitere Freistellungen bis zu sechs Monaten oder auch bis zu 24 Monaten sind möglich.

Interessierte können einen kostenlosen Pflegekurs für pflegende Angehörige besuchen. Sie erlernen Handgrif-



fe und Tricks für den Pflegealltag. Auch der Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann zur Bewältigung des Pflegealltags Impulse geben. Eine erste praktische Unterstützung kann eine Haushaltshilfe sein. Ambulante Pflegedienste übernehmen dies. Auch über den sogenannten Entlastungsbetrag von 125 Euro monatlich ist eine Haushaltshilfe finanzierbar. Die Pflegekasse zahlt ihn, wenn mindestens Pflegegrad 1 vorliegt. Eine Verhinderungspflege kommt in Frage, wenn pflegende Angehörige die Pflege vorübergehend nicht absichern können, zum Beispiel wegen Urlaubs oder eigener Erkrankung. Bis zu sechs Wochen im Jahr ist dies möglich. Die Pflegekasse zahlt dafür 1 612 Euro, wenn mindestens der Pflegegrad 2 vorliegt. Auch eine Tagespflege kann Ent-

Gemeinsames Spiel in einer Tagespflge des ASB, von links: Pflegedienstleiterin Mandy Hiller, Monika Buchheim, Betreuerin Sibylle Schröder und Elsbeth Link.
Foto: Sabine Mutschke

lastung im Pflegealltag sein. Die pflegebedürftige Person wird stundenweise in einer Tagespflegeeinrichtung betreut. Dort wird Wert auf den Erhalt von geistigen und körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten gelegt. Auch die pflegende Person hat einen Nutzen davon. Es entstehen Zeitfenster für eigene Termine und zur Freizeitgestaltung. Die Kosten können anteilig bei der Pflegekasse abgerechnet werden.

Nachbarschaftshelfer können pflegebedürftige Personen stundenweise begleiten und betreuen. Gemeinsames Zeitunlesen, Gespräche oder

Spaziergänge sind denkbar. Eine Finanzierung ist über den bereits erwähnten Entlastungsbetrag möglich.

Ältere Menschen ohne Pflegegrad können ebenfalls die Dienste von Alltagsbegleitern in Anspruch nehmen. Es entstehen dafür keine Kosten, da der Freistaat Sachsen die Alltagsbegleiter fördert.

Der 125-Euro-Entlastungsbetrag kann auch für zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsdienste eingesetzt werden. Anerkannte Anbieter begleiten, betreuen und beaufsichtigen pflegebedürftige Personen und übernehmen teilweise auch hauswirtschaftliche Tätigkeiten.

Bauliche Veränderungen in der Wohnung können die Pflege ermöglichen oder erleichtern. Typisch sind Badumbauten, Dusche statt Wanne, ebenerdiger Zugang zur Dusche, Türverbreiterungen oder das Beseitigen von Türschwellen. Die Pflegekasse finanziert die baulichen Veränderungen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes bis zu 4 000 Euro je Einzelprojekt.

Ganz schön kompliziert? Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der Pflegekassen oder privater Anbieter helfen weiter. Auch Seniorenberater von freien Trägern und des Sozialamtes sind in jedem Stadtbezirk zu finden. Dort erhalten Interessierte Kontaktadressen von Anbietern der Leistungen. Weitere Informationen sind im Internet www.dresden.de/pflege und www.dresden.de/senioren nachzulesen.

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

Freitag, 1. März

9 – 10 Uhr + weitere Termine

Yoga am Morgen

Kosten: 6 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25

12.30 – 13.30 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

13.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Englisch Aufbaukurs für Senioren

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.

Trachenberger Straße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25

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 – 16 Uhr

Café Freitag

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

14.30 – 15.30 Uhr

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

Sonnabend, 2. März

15 – 17 Uhr

Trauercafé

Wer/Wo: Ambulanter Malteser Hospizdienst

Leipziger Straße 33, 1. Obergeschoss

19 – 23.30 Uhr

LIVE im Rundkino: Met – Donizetti: La Fille Du Régiment

Kosten: 28,50 Euro

Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Montag, 4. März

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 einen Tag vorher

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

9.45 – 12 Uhr + weitere Termine

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 – 11 Uhr

Frauengymnastik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.

Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Englisch 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

10 – 12 Uhr

Querschreiber – Werkstatt kreatives Schreiben

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.

Trachenberger Straße 6

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

11 – 12 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

13 – 16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag: Rommé

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 471 93 66

13.30 – 16 Uhr

Skat

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

14 – 15 Uhr

Infos zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. a.

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14–16 Uhr

Schach

Kosten: 1 Euro

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

14.30–15.30 Uhr

Name, Stadt, Land mit wechselnden Kategorien

Kosten: 1 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14.45–15.45 Uhr

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

15.30–16.30 Uhr + weitere Termine

ZumbaGold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach
Dieselstraße 55, Leuben, Sporthalle 66. Mittelschule

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

15.45–16.45 Uhr + weitere Termine

Yoga

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, 5. März

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Zumba-Fitness am Vormittag

Kosten: 78 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

9.30–11.45 Uhr + weitere Termine

Malen und Zeichnen für Ältere

Kosten: 75,60 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

10–11 Uhr

Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

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 25/27

10–12 Uhr

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell und Tusche)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS
Bürgerstraße 6

12–14.15 Uhr + weitere Termine

Malen und Zeichnen für Ältere

Kosten: 75,60 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

14–16 Uhr

Faschingsfeier im Palitzschhof

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH
Palitzschhof, Gamigstraße 24

Anmeldung bis 1. März

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14–17.30 Uhr

Faschingsveranstaltung mit Tanz und Überraschungen

Kosten: 4 Euro

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

15–18 Uhr

Tanztee für Junggebliebene

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Musik- und Tanzschule Schwarz-Weiss
Pirnaer Landstraße 239

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 57) 70 77 55 09

16–17 Uhr + weitere Termine

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Kosten: 71 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule
Annenstraße 10 * A0.01

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

17.10–18.10 Uhr + weitere Termine

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Kosten: 71 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

**Nahezu
unsichtbar.****Machen Sie den
Alltagstest bei
uns im
Hörgeräteladen!**

Das neue

Signia Pure 312 NX**Filiale Gruna****Stübelallee 55**

☎ 0351/2509006

Filiale Johannstadt**Pfotenauerstraße 41**

☎ 0351/2104488

**DER HÖRGERÄTELADEN**

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

Telefon: 0351 3138-555 Für Sie vor Ort:
E-Mail: service@cultus-dresden.de 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

Innere Ruhe

Yoga im Sitzen und Klangreise

Yoga führt zu inneren Ruhe und Gelassenheit, mehr Kraft, besserer Körperwahrnehmung und stärkt Körper, Muskeln, Geist und Seele. Doch es muss nicht immer der Kranich oder Herabschauende Hund sein. Gerade bei älteren Menschen kann sanftes Yoga einiges bewirken. Es verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt Konzentration und Gleichgewichtssinn. Interessierte können am 14. und 21. März von 13 bis 15 Uhr durch sanfte Klänge in einen entspannten und körperlich gelösten, schmerz-freien Zustand zu kommen. Mit Instrumenten wie Klangschalen und Wellentrommeln möchte Klangtherapeutin Ulrike Richter heilsame Prozesse im Körper, anstoßen und unterstützen. Sportkleidung ist bei beiden Kursen nicht erforderlich. Anmeldungen werden telefonisch, per E-Mail oder direkt im IMPULS entgegen genommen.

Das DRK-Seniorenzentrum IMPULS ist ein sozialer und kultureller Treffpunkt insbesondere für ältere Menschen. Sie finden hier Möglichkeiten zur aktiven und kreativen Freizeitgestaltung. Vielfältige Angebote, zum Beispiel Seniorensport oder das gemeinsame Frühstück, ermöglichen es, neue soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Zudem bieten die DRK-Mitarbeiterinnen soziale Beratung für Senioren und ihren Angehörigen in den Räumen des Seniorenzentrums oder alternativ auch zu Hause an. Die Einrichtung wird vom Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 9 bis 15 Uhr

Dienstag und Donnerstag 9 bis 12 Uhr

17.45 – 19.15 Uhr + weitere Termin

Qi Gong für Wirbelsäule und Beweglichkeit

Kosten: 99 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10 * A1.07 Sport

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

18.30 – 21.30 Uhr + weitere Termine

Ruhestand. Und nun? – Den Übergang gestalten (Workshop)

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

riesa efau, GalerieWerkstatt, Adlergasse 14, 1. Obergeschoss

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

19.30 – 20.30 Uhr + weitere Termine

Zumba

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten

Sportcenter Motor Mickten, Pestalozziplatz 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

Mittwoch, 6. März

8.30 – 15 Uhr

Wanderung bei Bannewitz

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bus Linie 66 (Südhöhe)

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

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 einen Tag vorher

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

9.30 – 13.30 Uhr

Wanderung Pillnitz–Weißig

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und

aktives Alter, Rathaus Pillnitz, Bus 63

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

Nürnbergstraße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10 – 11.30 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

10 – 11.50 Uhr

Traumkino: Der Junge muss an die frische Luft

Kosten: 5,50 Euro

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

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 – 12.30 Uhr

Traumkino: Bohemian Rhapsody

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

11 – 11.45 Uhr + weitere Termine

Senioren-gymnastik

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

Kosten: 93,30 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

13 – 16.30 Uhr + weitere Termine

Skat, Rommee und Schach

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

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

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

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-VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

16 – 19 Uhr

Schulung zum Krankheitsbild Demenz

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, 7. März

9 – 12 Uhr

Schulung zum Krankheitsbild Demenz

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B3.03

9.30 – 11.30 Uhr

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

Französisch für Anfänger

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10 – 13 Uhr + weitere Termine

Aquarellmalerei am Vormittag

Kosten: 83,50 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Atelier Janecke, Dornblühstraße 14, Dachgeschoss

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10.30 – 11.30 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach

TSC Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

13–15 Uhr

Kreatives Malen

Kosten: 5 Euro

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

14.30–15.30 Uhr

Musik macht fröhlich – Gemeinsam musizieren und singen

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

16.15–18.15 Uhr

Holzschnitzkurs

Kosten: 5 Euro

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

17.30–18.30 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.
Turnhalle 56. Grundschule, Böttgerstraße 11

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) (01 60) 97 08 03 43

Freitag, 8. März

9.20–10.50 Uhr + weitere Termine

Englisch Starterkurs

Kosten: 94 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B1.05
Anmeldung bis einen Tag vorher

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

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 einen Tag vorher

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

10–11 Uhr

Entspannungsangebot: Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorencentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
nicht erforderlich

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

10.10–11.40 Uhr + weitere Termine

Qi Gong für alle

Kosten: 99 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

Sonntag, 10. März

16–20 Uhr

LIVE im Rundkino: Bolshoi Ballett – Dornröschen

Kosten: 23 Euro

Wer/Wo: Rundkino
Prager Straße 6**Montag, 11. März**

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Acrylmalerei am Vormittag

Kosten: 57,50 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B2.09

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

13.30–16 Uhr

Skat

Kosten: 2,50 Euro

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

13.30–16 Uhr

Kreatives Gestalten

Kosten: 1 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr

Singekreis des IMPULS

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorencentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30–15.30 Uhr

Leselampe: Sehnsucht nach dem Frühling ...

Kosten: 2 Euro

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

14.45–15.45 Uhr

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,

Dienstag, 12. März

8.25–10.50 Uhr + weitere Termine

Englisch Starterkurs

Kosten: 129 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, VHS, Annenstraße 10 * B1.05
Anmeldung bis einen Tag vorher

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

9.30–10.45 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Kosten: 2 Euro

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

9.30–13 Uhr

Generation 50+ Veraltete Vorkenntnisse – Computer

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 Uhr

ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V. „Luise“
Braunsdorfer Straße 13

13 – 18.30 Uhr

Busfahrt nach Dippoldiswalde

Kosten: 28 Euro
 Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH Prohlis
 Herzbergerstraße 14
 Anmeldung bis 4. März
 Telefon: (03 51) 3 23 05 60

13.30 – 15 Uhr

Angehörigengruppe für pflegende Angehörige

Wer/Wo: AWO Prohlis, Herzberger Straße 2 – 4
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 2 89 16 13/ mail17@awo-in-sachsen.de

14 – 15.30 Uhr

Bildvortrag – Mit dem Rad durch Australien

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

14 – 16 Uhr

Fröhliche Liederstunde: „Der Frühling hat sich eingestellt“

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

14.30 – 15.30 Uhr

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
 Wittenberger Straße 83
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 3 40 08 76/bbz@seniorenhilfe-dresden.de

15 – 16 Uhr

Offene Strick- und Handarbeitsgruppe

Wer/Wo: AWO Prohlis, Herzberger Straße 2 – 4
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 2 89 16 15/mail17@awo-in-sachsen.de

18.30 – 21.30 Uhr

Ruhestand. Und nun? – Den Übergang gestalten (Workshop)

Kosten: Zahl Euro
 Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH
 riesa efau, GalerieWerkstatt, Adlergasse 14, 1. Obergeschoss
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 0351 28 91 613/kuer@awo-in-sachsen.de

Reisesprechstunde**Seniorenreisen mit dem DRK**

Das DRK-Begegnungs- und Beratungszentrum Johann lädt Seniorinnen und Senioren zur wöchentlichen Reisesprechstunde, montags von 16 bis 17 Uhr, in die Striesener Straße 39 ein. Gemeinsam mit einem Reiseveranstalter informiert das DRK über sorgfältig ausgewählte Halbtagesreisen, die auf ältere Menschen abgestimmt sind. Die Angebote reichen von Rundreisen durch reizvolle Landschaften mit kleinen Spaziergängen bis hin zu Besichtigungen mit Führungen in Kulturstätten oder alten Handwerksbetrieben.

Anmeldungen werden direkt im DRK-Begegnungs- und Beratungszentrum Johann sowie telefonisch unter (03 51) 4 46 76 23 angenommen.

Mittwoch, 13. März

9.30 – 11 Uhr

Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

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

9.30 – 14 Uhr

Wanderung – Klotzsche nach Klotzsche

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand
 und aktives Alter, Klotzsche, Neue Brücke Linie 7
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10 – 11.50 Uhr

Traumkino: Juliet, Naked

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

10 – 12 Uhr

Traumkino: 100 Dinge

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

10 – 12 Uhr

Bowling im März

Kosten: 6 Euro
 Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bowlingarena Südhöhe
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10.45 – 12.15 Uhr + weitere Termine

Englisch – Starterkurs

Kosten: 101 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule, Helbigsdorfer Weg 1*0.02 Kreativraum
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

10.45 – 12.15 Uhr

Englisch 50+

Kosten: 9 Euro
 Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.
 Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 4 24 17 34

**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

2625

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

11.05 – 12.35 Uhr + weitere Termine

Take it Easy – Englisch lernen auf die leichte Art

Kosten: 120 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B2.05 Atelier

12.30 – 18 Uhr

Ausflug: Rundreise Talsperren

Kosten: 27 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung bis 20. Februar

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

13.15 – 14.45 Uhr

Literaturtreff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 268 89 88/sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

13.30 – 15.30 Uhr

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

**Der Ruhestand naht – und was kommt dann?
Workshops, Vortrags- und Gesprächsreihe im März
und April**

Workshops

Der Workshop „Den Übergang gestalten“ ist ein Angebot für Menschen, die bereits im Ruhestand sind oder sich in Vorbereitung darauf befinden. 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. Das AWO Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR) führt das Angebot im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden durch. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es wird um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an kuer@awo-in-sachsen.de oder unter Telefon (03 51) 2 89 16 13 gebeten.

Termine

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

Ort: Mehrgenerationenhaus riesa efau, Adlergasse 14

■ jeweils dienstags, 2. April, 9. April und 16. April, 9 bis 12 Uhr

Ort: Volkshochschule, Annenstraße 10, 01067 Dresden

Vortrags- und Gesprächsreihe

Weiterhin gibt es eine neue Vortrags- und Gesprächsreihe. In Kurzvorträgen erfahren die Gäste, worauf beim Übergang in den Ruhestand zu achten ist und welche Möglichkeiten es in Dresden gibt. Die Veranstaltungstermine sind die Montage, 18. März und 15. April, 14 bis 15 Uhr, im Bürgertreff „Grünaer Aue“, Winterbergstraße 31 c.

13.30 – 16.30 Uhr

Rommee

Kosten: 1 Euro

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

14.30 – 15.30 Uhr

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro

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

Donnerstag, 14. März

7.45 – 08.45 Uhr + weitere Termine

Qi Gong am Morgen

Kosten: 67 Euro

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

8.45 – 09.45 Uhr + weitere Termine

Qi Gong am Morgen

Kosten: 67 Euro

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

9.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Englisch Grundkurs für Wiedereinsteiger

Kosten: 129 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B3.04

13 – 15 Uhr

Entspannungsangebot: Klang- und Fantasiereise

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS
Bürgerstraße 6

Wittenberger Straße 83

13.30 – 15.30 Uhr

Kegeln

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Hubertusgarten, Bautzner Landstraße 89

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 215 12 100/freitags 5 00 76 35

14 – 15.30 Uhr

Bildvortrag – Jüdische Künstler in Dresden

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14 – 16 Uhr

Frauentagsveranstaltung:

Musikalisches literarisches Programm

Kosten: 5 Euro

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

16.15 – 18.15 Uhr

Holzsnitzkurs

Kosten: 5 Euro

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

18.30 – 20.45 Uhr

Die Schilddrüse

Kosten: 9 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule
Helbigdorfer Weg 1*0.02 Kreativraum

Freitag, 15. März

9 – 10 Uhr + weitere Termine

Yoga am Morgen

Kosten: 6 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25

10.45 – 12.15 Uhr + weitere Termine

Englisch 50+

Kosten: 9 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e. V.

Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 24 17 34

12.30 – 13.30 Uhr + weitere Termine

Englisch für Senioren – Anfängerkurs

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung jeweils ein Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25

13 – 14.30 Uhr

Englisch 50+

Kosten: 9 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e. V., Braunsdorfer Straße 13

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 24 17 34

13.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Englisch Aufbaukurs für Senioren

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 01 04 25

14 – 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

14 – 16 Uhr

Bildvortrag: „Finnische Wälder und norwegische Fjorde“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

Sonnabend, 16. März

14.30 – 16.30 Uhr

Lesefreuden: Gruppe für Buchliebhaber/innen

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

Montag, 18. März

9.45 – 12 Uhr + weitere Termine

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 – 11 Uhr

Frauengymnastik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e. V.

Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Englisch 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

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Englisch für die Reise

Kosten: 107 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B3.03

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

11 – 12 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

**DRESDNER
IMMOBILIENABEND****REPPE & PARTNER**
IMMOBILIEN***Die nächsten Termine****Mi 20. März:** Sorgenfrei wohnen im Alter:
So funktioniert die Immobilienverrentung**Do 09. Mai:** Kein Geld verschenken: So ermitteln
Sie den richtigen Verkaufspreis für Ihre Immobilie**Mi 19. Juni:** Klug und ohne Familienstreitereien:
So vererben Sie Ihre Immobilie richtig**Wann und Wo**
18 Uhr (Einlass ab 17.30 Uhr) | Restaurant „Trompeter“
Bautzner Landstraße 83 | 01324 Dresden-Bühlau**Anmeldung**
www.reppe.de/immobilienabend**Was tun mit meiner
Immobilie im Alter?**

Viele Haus- oder Wohnungseigentümer stellen sich früher oder später die Frage: Behalten? Verkaufen? Vererben? Verrenten? Zum Dresdner Immobilienabend informieren wir Sie über die Möglichkeiten und nehmen uns viel Zeit für Ihre Fragen. So können Sie herausfinden, welche Lösung am besten zu Ihnen passt. Der Eintritt ist frei.

www.reppe.de | Telefon 0351 44494-11 | service@reppe.de

13–14 Uhr

Pflegeberatung

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
Trachenberger Straße 6
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 5 01 04 25/27

14–15 Uhr

Vortrag und Gespräch: Ruhestand – und nun?

Wer/Wo: Bürgertreff „Grunaer Aue“
Winterbergstraße 31 c

14–15.30 Uhr

Vortrag und Gespräch: Ruhestand – und nun?

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH
Bürgertreff „Grunaer Aue“, Winterbergstraße 31 c

14–16 Uhr

Ländernachmittag mit Herrn Starke

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

Schach

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

15–17 Uhr

Fotozirkel: Diavortrag Südkorea

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

15.30–16.30 Uhr + weitere Termine

ZumbaGold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6,50 Euro
Wer/Wo: Kristina Reichenbach
Dieselstraße 55, Leuben
Sporthalle 66, Mittelschule
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (01 60) 97 08 03 43

15.45–16.45 Uhr + weitere Termine

Yoga

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

17.30–18.30 Uhr + weitere Termine

Walking/Nordic Walking

Kosten: 59 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule
Stübelallee, Ecke Karcherallee (Spielplatz)

Dienstag, 19. März

9.30–11.45 Uhr + weitere Termine

Malen und Zeichnen für Ältere

Kosten: 75,60 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B2.06 Atelier
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

10–11 Uhr

Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

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 25/27

12–14.15 Uhr + weitere Termine

Malen und Zeichnen für Ältere

Kosten: 75,60 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B2.06 Atelier
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

13–15 Uhr

Kreativ Zirkel für Jung und Alt

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste, Herzberger Straße 14
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 3 23 05 60

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 94 66

14–15.30 Uhr

Bildvortrag: Nordamerika

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

14–16 Uhr

Klubcafé – Info – Chor vom Bund der Vertriebenen

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

14.30–15.30 Uhr

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
Wittenberger Straße 83
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 3 40 08 76/bbz@seniorenhilfe-dresden.de

15–18 Uhr

Tanztee für Junggebliebene

Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Musik- und Tanzschule Schwarz-Weiss
Pirnaer Landstraße 239
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (01 57) 70 77 55 09

16–17 Uhr + weitere Termine

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Kosten: 71 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * A0.01
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

16.30 – 18.45 Uhr

Generation 50+ PraxisWissen: Windows 10

Kosten: 27 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10 * B3.04

Anmeldung

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

17.10 – 18.10 Uhr + weitere Termine

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Kosten: 71 Euro

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

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 eine Woche vorher

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

18.30 – 21.30 Uhr

Ruhestand. Und nun? – Den Übergang gestalten (Workshop)

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

Mehrgenerationenhaus Dresden-Friedrichstadt, riesa efau,

GalerieWerkstatt (1. Obergeschoss) – Adlergasse 14,

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

19.30 – 20.30 Uhr + weitere Termine

Zumba

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten

Sportcenter Motor Mickten, Pestalozziplatz 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

Mittwoch, 20. März

9.30 – 11 Uhr

Sicher+mobil: Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

9.34 – 14.30 Uhr

Tharandt und Weißeritzhänge

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und

aktives Alter, Hauptbahnhof, S 3 bis Tharandt

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 – 11.30 Uhr

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

10 – 11.50 Uhr

Traumkino: Juliet, Naked

Kosten: 5,50 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 82 58 25

10 – 12 Uhr

Traumkino: 100 Dinge

Kosten: 5,50 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 82 58 25

10.45 – 12.15 Uhr

Englisch 50+

Kosten: 9 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.

Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 24 17 34

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

Kosten: 93,30 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

14.30 – 15.30 Uhr

Gemeinsames Singen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

14.30 – 15.30 Uhr

Flechten mit Peddigrohr

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Donnerstag, 21. März

9.30 – 11.30 Uhr

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 Uhr

Stadtspaziergang zur Ziegeleigrube Prohlis

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
 Prohlis, Albert-Wolf-Platz, Haltestelle 1, 9, 13
 Anmeldung bis 19. März
 Telefon: (01 73) 3 68 65 86

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: 2 Euro
 Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS
 Bürgerstraße 6

10 – 12 Uhr

Wissenschaft und Kultur

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives
 Alter, Philosophier – Café im Bundschuhtreff in Johannstadt
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 12 92 45/freitags 5 00 76 35

10 – 13 Uhr + weitere Termine

Aquarellmalerei am Vormittag

Kosten: 83,50 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule
 Atelier Janecke, Dornblühstraße 14/Dachgeschoss
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

10.30 – 11.30 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

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

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH
 Pillnitzer Landstraße 12

13 – 15 Uhr

Kreatives Malen

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
 Wittenberger Straße 83

14 – 16 Uhr

Modellbau: Bauen von Landschaftsmodellen

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS
 Bürgerstraße 6

14.30 – 15.30 Uhr

Musik macht fröhlich – Gemeinsames musizieren und singen

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

16.15 – 18.15 Uhr

Holzsnitzkurs

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
 Wittenberger Straße 83

17.30 – 18.30 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.,
 Turnhalle 56. Grundschule, Böttgerstraße 11
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (01 60) 97 08 03 43

Freitag, 22. März

10 – 11 Uhr

Entspannungsangebot: Yoga auf dem Stuhl für Senioren

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

10.10 – 11.40 Uhr + weitere Termine

Qi Gong für alle

Kosten: 99 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * A0.01
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

13 – 14.30 Uhr

Englisch 50+

Kosten: 9 Euro
 Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V., Begegnungsstätte
 „Luise“, Braunsdorfer Straße 13
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 4 24 17 34

14.30 – 15.30 Uhr

Musik macht froh

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO-Sachsen Soziale Dienste, Herzberger Straße 14
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14.30 – 15.30 Uhr

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

Sonnabend, 23. März

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

Montag, 25. März

9 – 12.30 Uhr

Workshop „Eine App für unterwegs“

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

10 – 11.30 Uhr + weitere Termine

Acrylmalerei am Vormittag

Kosten: 57,50 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10 * B2.09 Kreativraum

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

10 – 12.30 Uhr

Kreatives und autobiografisches Schreiben

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13.30 – 16 Uhr

Skat

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

14 – 15 Uhr

Vortrag: Die Insel Usedom

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

14 – 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

14 – 16 Uhr

Singekreis des IMPULS

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30 – 15.30 Uhr

Erzählcafé

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

14.45 – 15.45 Uhr

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

17.30 – 18.30 Uhr + weitere Termine

Walking/Nordic Walking

Kosten: 59 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Stübelallee/Ecke Karcherallee

(Spielplatz)

Dienstag, 26. März

8.25 – 10.50 Uhr + weitere Termine

Englisch Starterkurs

Kosten: 129 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B1.05

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

9 – 12 Uhr

Workshop „Eine App für unterwegs“

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 – 10.45 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

14 – 15 Uhr

Handarbeiten – für das Projekt „Kinder von Tschernobyl“

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Sachsen Soziale Dienste GmbH, Herzberger Straße 14

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14 – 15.30 Uhr

Dresdner Filmschätze Teil 3

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14.30 – 15.30 Uhr

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 40 08 76/bbz@seniorenhilfe-dresden.de

15 – 16 Uhr

Vortrag: 333 Jahre Stadtteil Weißer Hirsch

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Mittwoch, 27. März

9 – 10.30 Uhr

„Gesund in den Frühling“ – gemeinsames Frühstück

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

Anmeldung bis 25. März

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

9.08 – 14.30 Uhr

Linkselbische Wanderung

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Hauptbahnhof, RB 31 bis Cossebaude dann Bus 404

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10–11.50 Uhr

Traumkino: So viel Zeit

Kosten: 5,50 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 82 58 25

10–12 Uhr

Bowling Finale

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bowlingarena – Südhöhe

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10–12.30 Uhr

Traumkino: Mary Poppin's Rückkehr

Kosten: 5,50 Euro

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

Anmeldung jeweils ein Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 82 58 25

10.45–12.15 Uhr + weitere Termine

Englisch – Starterkurs

Kosten: 101 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Helbigsdorfer Weg 1*0.02 Kreativraum

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10.45–12.15 Uhr

Englisch 50+

Kosten: 9 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.

Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 24 17 34

11-05–12.35 Uhr + weitere Termine

Take it Easy – Englisch lernen auf die leichte Art

Kosten: 120 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10 * B2.05 Atelier

13.15–14.45 Uhr

Literaturtreff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 268 89 88 / sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

13.30–15.30 Uhr

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

13.30–16.30 Uhr

Romme

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

14.30–15.30 Uhr

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

16–20.15 Uhr + weitere Termine

Pflegekurs für Angehörige

Wer/Wo: Volkshochschule

VHS, Annenstraße 10 * A2.12

18.30–20.45 Uhr

Rentenrecht aktuell

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B3.03

Donnerstag, 28. März

7.45–8.45 Uhr + weitere Termine

Qi Gong am Morgen

Kosten: 67 Euro

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

8.45–09.45 Uhr + weitere Termine

Qi Gong am Morgen

Kosten: 67 Euro

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

9.30–12 Uhr + weitere Termine

Englisch Grundkurs für Wiedereinsteiger

Kosten: 129 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B3.04

10–11 Uhr + weitere Termine

Französisch für Anfänger

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13–15 Uhr

Kreatives Malen

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

13.30–15.30 Uhr

Spielenachmittag: Rommé, Rummikub, Skippo und mehr

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14–15.30 Uhr

Bildvortrag: Ecuador, Galapagos und Bergwandern

in den Anden

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr

Spiele und Basteln

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und

aktives Alter, Klubraum der SWGD, Am See 11

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 11 80/freitags 5 00 76 35

16.15–18.15 Uhr

Holzsnitzkurs

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

17 – 18.30 Uhr

Vortrag „Naturfotografie am Wegesrand“

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
Klubraum des DWBV, Blumenstraße 80

18 – 21 Uhr

Wissenschaft und Kultur

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives
Alter, Wissenschaft und Kultur, Abendtreff, Gaststätte Kubisch
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 12 92 45/freitags 5 00 76 35

18.30 – 20.45 Uhr

**Ich will selbst bestimmen! Betreuungsverfügung,
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung**

Kosten: 9 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B3.03
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

Freitag, 29. März

9 – 10 Uhr + weitere Termine

Yoga am Morgen

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

9.30 – 11 Uhr

Schreibgruppe

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
Wittenberger Straße 83

10.45 – 12.15 Uhr + weitere Termine

Englisch 50+

Kosten: 9 Euro
Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.
Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 4 24 17 34

12.30 – 13.30 Uhr + weitere Termine

Englisch für Senioren – Anfängerkurs

Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.
Trachenberger Straße 6
Anmeldung jeweils ein Tag vorher
Telefon: (03 51) 5 01 04 25

13 – 14.30 Uhr

Englisch 50+

Kosten: 9 Euro
Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.
Begegnungsstätte „Luise“
Braunsdorfer Straße 13
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 4 24 17 34

13.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Englisch Aufbaukurs für Senioren

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

Sonnabend, 30. März

17 – 21 Uhr

LIVE im Rundkino: Met Opera – Wagner: Die Walküre

Kosten: 28,50 Euro
Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Redaktionsschluss: 14. Februar 2019

Impressum**Dresdner plusZeit**

Mitteilungsblatt der Landeshauptstadt Dresden
www.dresden.de/pluszeit

Herausgeberin: Landeshauptstadt Dresden
Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Dr.-Külz-Ring 19

Postfach 12 00 20

01001 Dresden

Telefon: (03 51) 4 88 23 90

Telefax: (03 51) 4 88 22 38

E-Mail: presse@dresden.de

www.dresden.de

facebook.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.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.

Liebe auf den ersten Klang

Phonak Audéo™ Marvel Hörgeräte – jetzt neu bei Hörgerätezentrum Fritsche

Das neueste multifunktionale Technologie-Wunder des Hörgeräteherstellers Phonak bietet seinen Nutzern einen klaren und vollen Klang und somit einen einzigartigen Hörgenuss – und dies jeden Tag aufs Neue!

Die Basis für diese neueste Hörgerätechologie liefert eine jahrelange intensive Forschung und Entwicklung des Herstellers Phonak. Die neuen Audéo Marvel Hörgeräte erkennen jetzt noch mehr Hörsituationen als zuvor und passen sich automatisch an diese an. Das Hören stellt für die Hörgeräteträger keine Anstrengung mehr da, wird als angenehm empfunden – und das von Beginn an. Dies bedeutet auch bei störenden Geräuschen, wie zum Beispiel in einem stark besuchten Restaurant, dass eine optimale Sprachverständlichkeit gewährleistet werden kann.

„Die Reaktionen unserer Kunden sind eindeutig. Sie sind begeistert von dieser erstklassigen Klangqualität und dem hervorragenden Sprachverstehen,“ schwärmt Robby Fritsche vom Hörgerätezentrum Fritsche.

Alle Audéo M Modelle verfügen über AutoSense OS™ 3.0 und die Binaurale VoiceStream Technologie™. Sie werden in verschiedenen Modellen und 8 Farben angeboten, damit für jeden Geschmack und jeden Bedarf die passende Lösung gefunden werden kann. Selbstverständlich sind alle Gehäuse wasser- und staubresistent.



Audéo Marvel steht in verschiedenen Modellen und Farben zur Verfügung.

Bluetooth Verbindung mit bluetoothfähigen Telefonen und Multimedia-Geräten

Die technische Landschaft, die den Alltag sowohl privat als auch beruflich beeinflusst, verändert sich immer schneller. Da ist es wichtig, dass die Hörgeräte auch bei Telefongesprächen, beim Fernseh schauen und bei der Verbindung mit anderen elektronischen Geräten eine einfache und komfortable Lösung bieten.



Das Telefonieren mit Audéo Marvel ist komplett freihändig möglich.

Die neuen Marvel Hörgeräte können zum Beispiel problemlos über Bluetooth mit Smartphones sowie TV- und Multimedia-Geräten gekoppelt werden und die Audiosignale auf beide Ohren übertragen. So ist das Telefonieren sogar freihändig möglich. „Dank integrierter Mikrofone im Hörgerät, die die Stimme des Hörgeräteträgers aufnehmen, kann komplett freihändig telefoniert werden. Über einen Tastendruck am Hörgerät werden Telefongespräche angenommen. Da muss das Telefon nicht mal mehr aus der Tasche geholt werden,“ informiert der Hörakustiker Robby Fritsche.



Das Mini Charger Case hat einen USB Ladeanschluss und passt in jede Tasche.

Leistungsstarke wiederaufladbare Akku-Technologie

Phonak hat mit der Einführung von Lithium-Ionen-Akkus den Weg für wiederaufladbare Lösungen in der Hörgeräteindustrie bereitet. Die neuen Marvel Hörgeräte sind ebenfalls mit dieser Technologie erhältlich. „Wenn sich der Kunde für eine Akku-Hörlösung entscheidet, ist kein Batteriewechsel mehr erforderlich. Die Marvel Akku-Hörgeräte können schnell aufgeladen werden und bieten eine lange Laufzeit, auch wenn eine Verbindung mit Multimedia-Geräten genutzt wird“, erklärt Robby Fritsche. Die praktischen Charger Cases von Phonak, wie zum Beispiel das Mini Charger Case, bieten eine USB Ladefunktion, so dass die sichere Aufbewahrung und das Laden der Geräte überall und komfortabel vorgenommen werden kann.

PHONAK
life is on



Fetscherplatz 3 · 01307 Dresden
Tel. 0351-4403900

Lockwitzer Straße 15 · 01219 Dresden
Tel. 0351-4759860

E.-Thälm.-Straße 13 · 01809 Heidenau
Tel. 03529-518805

info@hoergeraete-dresden.de
www.hoergeraete-dresden.de