



Gemeinsam mit der Technik Schritt halten

Der Verein ARTOS – die Mediengemeinschaft macht Seniorinnen und Senioren mit neuen Medien vertraut

Der Verein „ARTOS – die Mediengemeinschaft e. V.“ ist in Dresden eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren, die den neuen Medien aufgeschlossen gegenüberstehen. Digitale Angebote sind aus vielen Lebensbereichen nicht mehr wegzudenken: Online eine Reise buchen, von zu Hause aus einkaufen, online lernen oder mit den Enkelkindern Kontakt halten – es gibt viele Möglichkeiten, die unseren Alltag bereichern. Allerdings bestehen auch vielfach Berührungspunkte mit den neuen Medien. Deshalb engagiert sich der Verein ARTOS e. V. seit 2001, PC-Interessierten den Umgang mit der Technik zu vermitteln und ihnen zu helfen, die sich bietenden Chancen zu entdecken und sicher zu nutzen. Dabei gibt es Angebote für Einsteiger wie auch fortgeschrittene Nutzer. Ab September starten wieder Einsteigerkurse für den Umgang mit Tablets und Smartphones auf Android-Basis. Außerdem gibt es Workshops zu nützlichen Apps, zur Fotobuchgestaltung, zum Umgang mit Windows 10 sowie zur Nutzung von Google, einschließlich der Datensicherheit. Die Teilnahme an den Kursen ist an keine Vereinsmitgliedschaft gebunden, wobei eine Kurseinheit von vier Unterrichtsstunden 24 Euro kostet.

Es wird auch individuelle Hilfe beim ARTOS-Servicetag angeboten. Hier besteht mittwochs die Möglichkeit, den Rat kompetenter Vereinsmitglieder einzuholen. Dieses Angebot eignet sich für In-



Mit Technik sicher umgehen. Beim Verein ARTOS kann man sich fit machen. Foto: ARTOS

teressierte, die bereits über PC-Kenntnisse verfügen, aber noch zusätzliche Tipps benötigen, damit ihr Computer bzw. Smartphone so funktioniert, wie es gewünscht wird. Im Verein sind über 100 Frauen und Männer, meist im reiferen Alter, für die „Computerei“ sinnerfüllte Freizeitgestaltung ist, organisiert. Durch ihre langjährigen Berufs- und Tätigkeitserfahrungen bereichern sie die Vereinsarbeit und tragen dazu bei, dass Wissenswertes erworben wird. Der größte Teil der Mitglieder ist aktiv im Vereinsclub „Generation 50plus“ tätig. Hier können sie ihre Kenntnisse in verschiedenen Interessengemeinschaften anwenden und vertiefen. Das Spektrum umfasst die Arbeit mit mobilen Geräten, Internet, Bildbearbeitung und Präsentationsgestaltung sowie Videoschnitt am PC. In

zwei Schulungskabinetten, die mit moderner PC-Technik ausgestattet sind, bestehen optimale Bedingungen zur Durchführung der Vereinsarbeit.

Ab September führt der Verein jeden ersten Mittwoch eines Monats von 10 bis 12 Uhr eine kostenlose Informationsveranstaltung durch, in der jeder einen Überblick über die Vereinsangebote erhält.

Am 30. Oktober findet gemeinsam mit der Verbraucherzentrale Sachsen in den Vereinsräumen ein Aktionstag zum Thema „Digitaler Nachlass – Mein digitales Erbe?“ statt. Neben den Vorträgen können Interessierte einen USB-Stick erhalten mit Hinweisen für den digitalen Nachlass. Anmeldungen sind ab September möglich.

Kontakt:
ARTOS – die Mediengemeinschaft e. V.
Straße des 17. Juni Nr. 25
Telefon (03 51) 25 38 14 77
www.artos.de

Sozialamt informiert auf 4. Pflegemesse

Die 4. Pflegemesse findet am Sonnabend, 31. August, und am Sonntag, 1. September, jeweils 10 bis 17 Uhr, in der Messe Dresden statt. Das Sozialamt ist mit einem Messestand in Messehalle 1 vertreten. Die Besucherinnen und Besucher erwartet eine Vielzahl von Ausstellern.

Am Messestand der Landeshauptstadt Dresden stehen die Wohnberaterinnen, Seniorenberaterinnen sowie die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) für individuelle Nachfragen gern zur Verfügung. Die Zentrale Wohnberatungsstelle des Sozialamts informiert am Sonnabend um 13 Uhr zum Thema Wohnraumanpassung mit einem Fachvortrag.

Am Sonnabend, 13 bis 16 Uhr, informiert die Pflege-Netzkoordinatorin der Landeshauptstadt Dresden am Messestand über Alltagsbegleiter und Nachbarschaftshelfer.

Anbieter aus den Bereichen Beruf und Bildung, Bauen und Wohnen, Therapie und Ernährung, Hauswirtschaft, Reise- und Freizeitgestaltung, Bekleidung sowie Gebäude-, Informations- und Kommunikationstechnik stellen sich sowie ihre Produkte und Dienstleistungen an diesen beiden Messetagen vor.

Die Pflegemesse ist eine Initiative des WochenKurier Lokalverlags. Die Tageskarte kostet sechs Euro, ermäßigt vier Euro. Kinder bis 14 Jahre haben freien Eintritt.

Mehr Infos zur Messe sowie zum Programm unter www.pflegemesse-dresden.de.

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, 2. August

9.30 – 10.30 Uhr + weitere Termine

Yoga am Morgen

Kosten: 7 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

Café-Freitag

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

Montag, 5. August

9 – 11 Uhr + weitere Termine

Neu: Schachtreff im Kneippgarten

Kosten: 1,50 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 46 76 23

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

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10 – 12 Uhr

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

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

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

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

12.45 – 15.45 Uhr

Romme- und Skatrunde

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

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

13 – 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 – 15.30 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

14 – 16 Uhr

Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

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 + 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

15.45 – 16.45 Uhr + weitere Termine

Yoga für Senioren – am oder auf dem Stuhl

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, 6. August

10–11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Nürnberger Straße 45

10–11 Uhr

Spanischkurs ab Oktober – Interessenten gesucht

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10–11.30 Uhr

Tänze im Sitzen

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

10–12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell und Tusche)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

12.30–13.30 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnisstraining

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“

Räcknitzhöhe 52

13–15 Uhr + weitere Termine

Radeln mit Genuss

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Leipziger Straße

Fahrradbrücke „Undine“ (Haltestelle Altpieschen)

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@volkssolidresden.de

14.30–15.30 Uhr

Informationsveranstaltung Gesundheit – „Gesunder Schlaf“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Mittwoch, 7. August

8.35–14 Uhr

Wanderung um Hermsdorf

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Bahnhof Neustadt, RB 33 bis Hermsdorf

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

9.30–15 Uhr

Wanderung im Süden des Schönfelder Hochlandes

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Schillergalerie, Straßenbahn 12

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9.45–10.45 Uhr + weitere Termine

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10–10.45 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10–11 Uhr + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG, „Seblia“

Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

10–11.45 Uhr

Traumkino: Die Wiese – Ein Paradies nebenan

Kosten: 5,50 Euro

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

10–12 Uhr

Traumkino: Der König der Löwen

Kosten: 5,50 Euro

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

11–12 Uhr + weitere Termine

Französisch Konversation

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

13–16.30 Uhr + weitere Termine

Skat, Rommee und Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, 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

14–18 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-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenstraße 17

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Gemeinsames Singen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Donnerstag, 8. August

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen – Fit bis ins hohe Alter!

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH
Pillnitzer Landstraße 12

14 – 16 Uhr + weitere Termine

Modellbau: Bauen von Landschaftsmodellen

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Freitag, 9. August

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 EDDY

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Sonnabend, 10. August

9.15 Uhr

Erlebniswanderung durch die linkselbischen Täler

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
Hauptbahnhof vor Gleis 11

Anmeldung bis 9. August

Telefon: (01 73) 9 33 20 65

Montag, 12. August

13 – 15 Uhr

Entspannungsangebot: Klang- und Fantasiereise

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
Telefon: (03 51) 84 72 26 78/impuls@drk-dresden.de

Dienstag, 13. August

9.30 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Kosten: 2 Euro

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

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,20 Euro

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

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Nähkurs für Jung und Alt

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52
Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 97 09/michelangelo@volkssoli-dresden.de

14 – 16 Uhr

Fröhliche Liederstunde: „Wer recht in Freuden wandern will“

Kosten: 1,50 Euro

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

14.30 – 15.30 Uhr

Wie sichern wir humane und bezahlbare Pflege?

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Mittwoch, 14. August

7 – 19 Uhr

Ins Böhmisches rund um Decin Bergtour (anstrengend)

Kosten: 10 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhmen
Hauptbahnhof, Amzeigetafel Kuppelhalle
Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

8.54 – 14.30 Uhr

Wanderung Wesenitzgrund – Lohmen – Wehlen

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

Treff 8.40 Uhr Ullersdorfer Platz, Straßenbahn 41 und Bus 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

9.30 – 11 Uhr

Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Ein Gauner & Gentleman

Kosten: 5,50 Euro

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

10 – 12 Uhr

Traumkino: Ein Becken voller Männer

Kosten: 5,50 Euro

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

10.45 – 12.30 Uhr + weitere Termine

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

12 – 18 Uhr

Halbtagesfahrt: Zum „Rotstein“ Löbau

Kosten: 28 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
Anmeldung bis 1. August

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

13.30 – 16.30 Uhr + weitere Termine

Rommee

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14 – 15 Uhr

Vortrag: Rente und Steuern

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG, Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33

14 – 15 Uhr

Wie möchte ich im Alter wohnen? Wohnberatungsstelle der Stadt stellt sich vor uns informiert

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

Donnerstag, 15. August

9.15 Uhr

Stadtspaziergang am Kaitzbach „Grüne Wege“

Kosten: 2 Euro

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

Hauptbahnhof, Bushaltestelle Unter den Brücken

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Neu: Morgengymnastik im Kneippgarten

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 46 76 23

14 – 15.30 Uhr + weitere Termine

Neu: Sommerwiesencafé im Kneippgarten

Kosten: 2 Euro

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

14 – 16 Uhr + weitere Termine

Strickcafé

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG, Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33

16.15 – 18.15 Uhr + weitere Termine

Holzschnitzkurs

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

Freitag, 16. August

10 – 11 Uhr + weitere Termine

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

14 – 16 Uhr

Bildvortrag: „Reisehöhepunkte im Golf von Neapel“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

Sonntag, 18. August

9.40 Uhr

Erlebniswanderung zwischen Heidemühle und Ullersdorf

Kosten: 2 Euro

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

Angelikastraße, Bus 305 in Richtung Radeberg

Anmeldung bis 15. August

Telefon: (01 62) 4 19 19 08

13.30 – 15.30 Uhr

Spaziergang durch den Botanischen Garten

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Treff 13.30 Uhr an der Gläsernen Manufaktur

Montag, 19. August

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Senioren-Fitness-Tanz

Kosten: 25 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Tanzstudio Fischer Dresdner Straße 47

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/trachenberge@volkssoli-dresden.de



Dresdner Seniorenservice
Inh. Kathleen Tzschoppe
BEGLEITUNG • BETREUUNG • WERTSCHÄTZUNG

Unterstützung für Senioren im eigenen Zuhause und Entlastung pflegender Angehöriger

Unsere Angebote für Sie:

- Alltagsgestaltung
- Demenzbetreuung
- körperliche Aktivierung
- Begleitung zu Ärzten und Ämtern
- Seniorenbegleitung
- hauswirtschaftl. Unterstützung
- gemeinsame Ausflüge
- und vieles mehr

Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch!

Kostenübernahme bei Pflegegrad auch durch Pflegekasse möglich.

info@dresdner-seniorenservice.de · Telefon 0179 43 20 677



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

Hörgeräte
Jens Stuedler

Meisterbetriebe mit Labor



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

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

www.Hoergeraete-Stuedler.de

13.30 – 15.30 Uhr

Töpfern

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

15 – 17 Uhr

Fotozirkel – Fotoexkursion

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Dienstag, 20. August

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

Tänze im Sitzen

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnung und Beratung, Prohliser Allee 31
 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-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 71 94 66

14 – 15.30 Uhr

Die schönsten Musicals Teil 1

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

14 – 15.30 Uhr

Lesecafé „Georg Christoph Lichtenberg“

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

Mittwoch, 21. August

8.45 – 18 Uhr

Wanderung um Wittichenau

Kosten: 8 Euro
 Wer/Wo: Wandergruppe Böhm
 Hauptbahnhof, Anzeigetafel Kuppelhalle
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9.02 – 14 Uhr

Wanderung von Langebrück nach Bühlau

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives
 Alter, Hauptbahnhof, RB 34 bis Langebrück
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG, Rottwerndorfer Straße 5
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 20 74 33 33

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Ein Gauner & Gentleman

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

10 – 12 Uhr

Traumkino: Ein Becken voller Männer

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

14 – 15 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Am Friedensstein“
 Dresdner Straße 3

14 – 15 Uhr

Reisevortrag „Bali“

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG, Rottwerndorfer Straße 5
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 20 74 33 33

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

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

Donnerstag, 22. August

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,20 Euro
 Wer/Wo: ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum
 „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

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

14 – 15.30 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

14–15.30 Uhr

Führung durch das Erich-Kästner-Museum

Kosten: 6 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
 Antonstraße 1
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 3 40 08 76/bbz@seniorenhilfe-dresden.de

Freitag, 23. August

14–16 Uhr

„Joseph Haydn – Leben, Werk & Wirkung“

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

Montag, 26. August

14.30–15.30 Uhr

„Die tollkühne Fliegerin Melli Beese“ – eine Laubegasterin

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

Diensatg, 27. August

9.30–10.45 Uhr + weitere Termine

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

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

14–15.30 Uhr

Bildvortrag: Insel Rügen

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

14–15.30 Uhr

Reisevortrag: Die Osterinseln mitten im Pazifik

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: DRK-Begegnungszentrum Johann
 Striesener Straße 39

16–17 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6,50 Euro
 Wer/Wo: Kristina Reichenbach
 Sosaer Straße 10, Dresden-Niedersedlitz, Sporthalle,
 89. Grundschule
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (01 60) 97 08 03 43

Mittwoch, 28. August

8.45–15 Uhr

Wanderung zu den Polenzer Linden

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

9–10.30 Uhr

Gemeinsames Frühstück: „Bei den Bremer Stadtmusikanten“

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte
 Laubegaster Ufer 22
 Anmeldung bis 26. August
 Telefon: (03 51) 5 01 05 25/ heyne@volkssoli-dresden.de

9.29–14.30 Uhr

Wanderung Trebnitzgrund – Oberschlottwitz

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und
 aktives Alter, Hauptbahnhof, S 1 bis Heidenau, 10:18 RE 72 bis
 Glashütte, Bus 365 bis Liebenau
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

14 Uhr

Exkursion: „Vadossi“ Radebeul

Kosten: 9 Euro
 Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS
 Fabrikstraße 4 in Radebeul
 Anmeldung bis 21. August
 Telefon: (03 51) 84722678/impuls@drk-dresden.de

14.30–15.30 Uhr

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.
 Wittenberger Straße 83

15–17 Uhr

Vortrag: Rente und Steuern

Wer/Wo: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.
 Amalie-Dietrich-Platz 3
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 10 89 43/seniorenberatung@dpbv-online.de

Donnerstag, 29. August

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

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

gefördert durch
 die Landeshauptstadt
 Dresden

Dresden.
 DIEZIGER

Den Ruhestand als Chance erleben

Männerwoche 60+ im DRK-Begegnungs- und Beratungszentrum „Johann“

Mit dem Ruhestand verändert sich das eigene Leben. Männer können laut Altersforschern insgesamt schlechter mit dem Älterwerden umgehen, als Frauen. Sie haben Schwierigkeiten, sich in dem anderen Tagesrhythmus zurecht zu finden. Hilfreich sind Netzwerke, in denen neue Interessen entwickelt oder Kontakte zu Gleichgesinnten geknüpft werden können. Das DRK-Begegnungs- und Beratungszentrum „Johann“ möchte Männer in ihrer dritten Lebensphase unterstützen. In Vorbereitung befindet sich eine Männerwoche, zu der interessierte und aktive Männer ab 60 eingeladen sind, sich mit eigenen Ideen und neuen Wegen auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt steht der Austausch untereinander, aber auch gemeinsame Unternehmungen wie Exkursionen, Radtouren, Wanderungen, Männerfitness für Einsteiger, aber auch ein geselliger Grillabend mit Bierverkostung und Filmgespräch.

Interessierte Männer melden sich bitte im DRK-Begegnungs- und Beratungszentrum Johann
Striesener Straße 39
Telefon (03 51) 4 46 76 23
E-Mail johann@drk-dresden.de

12.30 – 16.30 Uhr

Ausflug in den Dresdner Zoo

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: AWO-Begegnung und Beratung
AWO-Begegnungsstätte, Prohlis
Anmeldung bis 27. August
Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14.30 – 16 Uhr

„Musikalisches Europa“ mit dem Seniorenrundfunk Dresden

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“
Wiesenstraße 17
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 13 13 39

17 – 19.30 Uhr

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum
Nürnberger Straße 45

Freitag, 30. August

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

Redaktionsschluss: 10. Juli 2019

Sicher und geborgen in
den eigenen 4 Wänden!



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

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



Raumdecor
LEUE GmbH

Beratung · Verkauf
Verlegung/Montage

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

Omsewitzer Ring 17 · 01169 Dresden
Telefon 0351 4129436
Warthaer Straße 25 · 01157 Dresden
Telefon 0351 4214092
www.raumdecor-leue.de

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, 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.