



## Anregung und Inspiration auf dem Weg in den Ruhestand

Kompetenzzentrum unterstützt mit verschiedenen Angeboten auf dem Weg in die neue Lebensphase

Der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand ist eine Herausforderung und spannend zugleich: Die so genannte „nachberufliche Lebensphase“ bietet viele neue Möglichkeiten zur selbstbestimmten Entfaltung und zu Entdeckungen. Die Altersforschung zeigt, dass man lernfähig bleibt und sich weiter entwickeln kann. Viele Menschen können sich ihre Zufriedenheit und ihr Wohlbefinden bis ins hohe Alter erhalten.

Gleichzeitig ist der Beginn der nachberuflichen Lebensphase auch eine Herausforderung. Von einem Tag auf den anderen ändert sich der Tagesablauf, die Kontakte zu den bisherigen Kollegen nehmen ab und die Anerkennung durch den Beruf geht verloren. Es drängen sich Fragen auf, die es zu durchdenken gilt: Wie war mein bisheriges Leben? Welche Pläne und Möglichkeiten habe ich nun? Welche neuen Aktivitäten erfüllen mich? Was kann ich für mich tun, um im Alter zufrieden und gesund zu leben? Wie kann ich meine Erfahrungen, mein Können und Wissen weiterhin einbringen?

Vieles spricht dafür, den Ruhestand bewusst zu planen, sich mit der neuen Lebensphase gedanklich auseinanderzusetzen und sich mit anderen darüber auszutauschen. Das AWO-Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR) unterstützt mit verschiedenen Angeboten auf dem Weg in die neue Lebensphase. Im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden werden Workshops, Treffs und



Beratungen angeboten. Die Angebote sind kostenfrei und richten sich an Menschen, die bereits im Ruhestand sind oder sich in Vorbereitung darauf befinden.

### Workshop: Den Übergang gestalten

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

**Im Gespräch.** Angebote für den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand unterbreitet das AWO-Kompetenzzentrum. Foto: Alexander Raths – stock.adobecom

eine verbindliche Anmeldung wird gebeten.

■ Termine: jeweils dienstags, 7. Januar, 14. Januar und 21. Januar 2020, 9 bis 12 Uhr  
Ort: Volkshochschule, Außenstelle Gorbitz, Helbigsdorfer Weg 1

■ Termine: jeweils dienstags, 24. März, 31. März und 7. April 2020, 9 bis 12 Uhr  
Ort: Volkshochschule, Annenstraße 10

### Gesprächsreihe: Mit Lust und Inspiration in den Ruhestand

Mit Vorträgen erfahren Interessierte, woran beim Übergang gedacht werden sollte,

welche Angebote es in Dresden gibt und wo sie Kontakt und Austausch zu Gleichgesinnten finden. Zu jedem Termin ist ein Referent zu Gast. Im Anschluss ist Zeit für Fragen, Gespräche und Austausch. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

■ Termine: 17. Februar 2020 und weitere jeden 3. Montag im Monat, 14 bis 15.30 Uhr  
Ort: Bürgertreff „Grunaer Aue“, Winterbergstraße 31 c

### Anmeldung

AWO-Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR)

Dr. Tom Motzek  
Telefon (03 51) 2 89 16 13  
kuer@awo-in-sachsen.de  
www.awo-in-sachsen.de/kuer  
individuelle Beratungen nach Vereinbarung

**Hinweis für Nutzer**

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

Noch mehr Termine und Ankündigungen finden Sie im Internet unter:

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

**Mittwoch, 1. Januar**

16 – 18 Uhr

**Neujahrsfeuer an der Elbe (Feuerstelle Pieschen)**

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Elbe, Feuerstelle Pieschen (verlängerte Eisenberger Straße)

**Donnerstag, 2. Januar**

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

14 – 15 Uhr + weitere Termine

**Gedächtnisspiele**

Kosten: 1 Euro

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

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

**Freitag, 3. Januar**

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

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

**Englisch für Senioren – Aufbaukurs**

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

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

14.30 – 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

**Sonnabend, 4. Januar**

8 – 16 Uhr

**Zum Jahreswechsel um die Hofewiese**

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein

Forstcamp Dresdner Heide am HG-Weg

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 76) 97 99 68 93

**Montag, 6. Januar**

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 – 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

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

14 – 15 Uhr

**Seniorengymnastik**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

14 – 15 Uhr + weitere Termine

**Latinofitness**

Kosten: 0,50 Euro

Wer/Wo: AWO-Seniorenbegegnungsstätte, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

16.30 – 17.30 Uhr + weitere Termine

**Qi Gong**

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung jeweils zwei Tage im Voraus

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

**Dienstag, 7. Januar**

9 – 12 Uhr + weitere Termine

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

Wer/Wo: VHS, Außenstelle Gorbitz, Helbigsdorfer Weg 1

Anmeldung bis eine Woche vorher über [www.vhs-dresden.de](http://www.vhs-dresden.de)

14–15 Uhr

**Informationsveranstaltung: „Krankheitsbild Demenz“**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

14.30–15.30 Uhr

**Baikal I – Bildvortrag**

Kosten: 2 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

**Mittwoch, 8. Januar**

9.43–14.30 Uhr

**Wanderung von Pennrich nach Niederwartha**

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Endhaltestelle Linie 7 (Gleisschleife)

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10–12 Uhr

**Bowling im Januar**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bowlingzentrum Südhöhe

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

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

14–15 Uhr

**Reisevortrag Seychellen**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG „Seblia“

Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33

14.30–16.30 Uhr

**Runder Tisch der Selbsthilfegruppe Parkinson**

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V.

Trachenberger Straße 6

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

16–20.15 Uhr

**Pflegekurs für Angehörige**

Wer/Wo: Volkshochschule

Annenstraße 10, A2.12

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

**Donnerstag, 9. Januar**

11–13 Uhr

**Jahresauftaktbrunch**

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis 7. Januar

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

14–16 Uhr + weitere Termine

**Strickcafé**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Trägerwerk „Seblia“, Rottwerndorfer Straße 5

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

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

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

18–20.15 Uhr

**Den Partner beim Erbfall absichern!**

Kosten: 8 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

**Weihnachten ist...****...das Fest der Liebe und ein Fest für Ihre Ohren.**

Jetzt Gehör testen lassen und die neuesten Hörsysteme kostenlos zur Probe tragen.

**Gleich Termin vereinbaren!****der horchladen**Räcknitzhöhe 35 | Dresden  
Tel. 0351 / 476 33 41  
www.derhorchladen.de**Wir machen Sie mobil:  
pünktlich und sicher****Der Johanniter-Fahrdienst**  
Tel. kostenfrei 0800 1144774  
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

**Freitag, 10. Januar**

14–16 Uhr

**Freitag im Museum – Gemälde der X. Kunstausstellung der DDR**

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

14–17.30 Uhr

**Seniorentanz**

Kosten: 4 Euro  
Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

**Montag 13. Januar**

9.30–13 Uhr

**Generation 50+ Computerwissen für Einsteiger**

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

14–16 Uhr

**Singekreis des IMPULS**

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

17–18.30 Uhr

**Deutsche und niederländische Malerei des 15. und****16. Jahrhunderts**

Kosten: 6 Euro  
Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B2.12 Bibliothek  
Anmeldung bis eine Woche vorher  
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

18–20.15 Uhr

**Die 15 populärsten „Irrtümer“ im Erbrecht**

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

**Dienstag, 14. Januar**

8.30–10 Uhr + weitere Termine

**Neuer Englisch-Anfängerkurs**

Kosten: 4,50 Euro  
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis  
Prohliser Allee 31  
Anmeldung ab sofort  
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr + weitere Termine

**Neuer Yoga-Kurs**

Kosten: 3 Euro  
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis  
Prohliser Allee 31  
Anmeldung ab sofort  
Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

13–18.30 Uhr

**Busfahrt – Zum Forsthaus im Kirnitzschtal**

Kosten: 28 Euro  
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum  
Prohliser Allee 31  
Anmeldung bis 6. Januar  
Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

13.30–15 Uhr

**Angehörigengruppe für pflegende Angehörige und Interessierte**

Wer/Wo: AWO Beratungsstelle für Senioren und Angehörige  
Herzberger Straße 2  
Anmeldung bis einen Tag vorher  
Telefon: (03 51) 2 89 16 13/mail23@awo-in-sachsen.de

14–15.30 Uhr

**Libanon und Syrien – Bildvortrag**

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

**Mittwoch, 15. Januar**

9.06–15 Uhr

**Wanderung von Grillenburg nach Hetzdorf**

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

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

14–16 Uhr

**Neujahrskonzert mit Familie Friedrich**

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

14.30–15.30 Uhr

**Gemeinsames Singen: „Schneeflöckchen, Weißröckchen ...“**

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

15–17 Uhr

**Projektstart „Gehsunheitspfad in Trachau“**

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

16–19 Uhr

**Schulung zum Krankheitsbild Demenz**

Wer/Wo: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.  
Amalie-Dietrich-Platz 3  
Anmeldung bis eine Woche vorher  
Telefon: (03 51) 4 16 60 47/demenz@dpbv-online.de

**Donnerstag, 16. Januar**

14–15.30 Uhr

**Wie werde ich Leihoma?**

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

**Bildvortrag – Australien**

Kosten: 2 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

16.30 – 19.30 Uhr

**Erste Hilfe Senioren**

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10, B4.02

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

**Freitag, 17. Januar**

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

**Englisch für Senioren – Aufbaukurs**

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 – 15.30 Uhr

**Akkordeonkurs für Anfänger**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14.30 – 15.30 Uhr + weitere Termine

**Farbe, Möbelstück, Körperteil – das etwas andere Name, Stadt, Land**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

**Sonntag, 19. Januar**

9.20 Uhr

**Winterwanderung „Klotzscher Heiderunde“**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands

Ortsgruppe Dresden e. V.

Albertplatz, Straßenbahn 7

Anmeldung bis 10. Januar

Telefon: (0 35 28) 41 26 67

**Montag, 20. Januar**

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

14 – 15 Uhr

**Seniorengymnastik**

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

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

16.30 – 17.30 Uhr + weitere Termine

**Qi Gong**

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung jeweils zwei Tage im Voraus

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

**Dienstag, 21. Januar**

9 – 12 Uhr + weitere Termine

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

Wer/Wo: VHS, Außenstelle Gorbitz, Helbigsdorfer Weg 1

Anmeldung bis eine Woche vorher über Homepage der

Volkshochschule [www.vhs-dresden.de](http://www.vhs-dresden.de)

10 – 12 Uhr + weitere Termine

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

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

**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](mailto: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**  
gmbH  
der Landeshauptstadt  
Dresden



Freiberger Straße 18  
01067 Dresden

**Frohe Weihnachten!**

*Eine märchenhafte Adventszeit, ein friedvolles Weihnachtsfest und für das neue Jahr Gesundheit und Zufriedenheit wünscht Ihnen das Team vom Hörgeräteladen.*

Filiale Gruna  
Stübelallee 55  
☎ 0351/2509006

Filiale Johannstadt  
Pfothenauerstraße 41  
☎ 0351/2104488

**DER HÖRGERÄTELADEN**

[www.der-hoergeraeteladen.de](http://www.der-hoergeraeteladen.de)

14–15.30 Uhr

**Länderkunde: Schweden mit Kostproben**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

**Mittwoch, 22. Januar**

9.30–14.30 Uhr

**Wanderung um den Willisch**

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Haltestelle Ammonstraße/Budapester Straße, Bus 360 bis Reinsberg, Zustieg Hauptbahnhof möglich

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10–12 Uhr

**Bowling**

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bowlingzentrum Südhöhe

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

14–15 Uhr + weitere Termine

**Gedächtnisspiele**

Kosten: 1 Euro

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

**Donnerstag, 23. Januar**

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

14–16 Uhr + weitere Termine

**Strickcafé**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG

„Seblia“, Rottwerndorfer Straße 5

14.30–15.30 Uhr

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

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

**Vortrag: Johannes Heesters**

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung bis 22. Januar

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

**Freitag, 24. Januar**

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

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

14–15.30 Uhr

**Akkordeonkurs für Anfänger**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14.30–15.30 Uhr

**Baikal II – Bildvortrag**

Kosten: 2 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

**Sonnabend, 25. Januar**

9–14 Uhr

**Kleine Dresdner Wintertour; 16 km geführt**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein

Dresden-Weißig, Gasthof Weißig

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 51 42 06

**Sonntag, 26. Januar**

10.30 Uhr

**Traditionelle Heidewanderung durch Stech- und Mordgrund**

Kosten: 2 Euro

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

Straßenbahn 11, Haltestelle Plattleite

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 73) 3 68 65 86

**Montag, 27. Januar**

14.30–15.30 Uhr

**Erzählcafé: „Stapelläufe in der Werft Laubegast 1899–2009“**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

**Dienstag, 28. Januar**

8.30–10 Uhr + weitere Termine

**Neuer Englisch-Anfängerkurs**

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis

Prohliser Allee 31

Anmeldung ab sofort

Telefon: (03 51) mail18@awo-in-sachsen.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

### Neuer Yoga-Kurs

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung ab sofort

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

## Mittwoch, 29. Januar

9 – 10.30 Uhr

### Gemeinsames Frühstück

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

Anmeldung bis 27. Januar

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

9.30 – 14.30 Uhr

### Wanderung im Marsdorfer Dreieck

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

Weixdorf Endhaltestelle Straßenbahnlinie 7

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14.30 – 15.30 Uhr

### Bildervortrag „Toskana“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

## Donnerstag, 30. Januar

14 – 15.30 Uhr

### Akkordeonkurs für Anfänger

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Redaktionsschluss: 11. Dezember 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.



 **Probefahrt**

 **Werkstattservice**

**Seniorenmobile**



**Kraft meiner Steckdose  
bin ich mobil.**



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

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

## Mehr Sicherheit zuhause mit dem Malteser Hausnotruf

„Was mache ich, wenn mir zu Hause etwas zustößt und niemand da ist, um mir zu helfen?“ Eine Frage, die sich ältere und beeinträchtigte Menschen oft mit großer Sorge stellen.

Robert Golz, Hausnotrufverantwortlicher für Sachsen der Malteser, weist deshalb auf den Hausnotruf hin.

Der Hausnotruf bietet Hilfe rund um die Uhr. In einer Notlage genügt ein Knopfdruck und die Verbindung zur Hausnotrufzentrale wird automatisch hergestellt. Dort sind Tag und Nacht erfahrene Mitarbeiter im Einsatz, die die Notrufe entgegennehmen und sofort die notwendigen Hilfsmaßnahmen einleiten.

Jeder Kunde bekommt ein Hausnotrufgerät und einen wasserdichten Hilfefknopf in Form einer Halskette oder eines Armbandes. „Vielleicht kein Schmuckstück“, findet Robert Golz, „doch der Hilfefknopf schenkt die Gewissheit, sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Das ist für viele ganz, ganz wichtig!“ Robert Golz hofft, dass ältere Menschen die technischen Hilfsmöglichkeiten im Alltag nutzen und sich informieren.

Aber nicht nur im Falle eines Unfalls kann der Hausnotruf das Extra an Sicherheit bieten. Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen können sich



darüber zusätzlich absichern. Wer beispielsweise unter Asthma, Diabetes mellitus, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Osteoporose leidet, kann mit Unterstützung des Hausnotrufs weiterhin unabhängig in den eigenen vier Wänden wohnen und sich trotzdem bei medizinischen Notfällen sicher fühlen.

Wer gerade aus dem Krankenhaus entlassen wurde, aber vielleicht noch nicht einhundertprozentig fit ist, kann mit dem Hausnotruf auch kurzfristig Hilfe und Sicherheit bekommen. „Leider kennen viele Menschen den Hausnotruf gar nicht“,



Robert Golz

bedauert Golz. „Das ist schade, denn für viele Situationen ist der Hausnotruf genau die richtige Unterstützung. Oft kann man sich dadurch das Leben leichter und gleichzeitig sicherer machen.“