



Lust auf sportliches Wandern in Gemeinschaft?

Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein begeht 30. Jubiläum und freut sich über neue Wanderfreunde

Der Kalender des Dresdner Wanderer- und Bergsteigervereins (DWBV) ist auch im Oktober gut gefüllt: So geht es am Sonnabend, 3. Oktober, nach Pennrich und Kesselsdorf. Am Sonnabend, 10. Oktober zieht es die Wanderer zu Kaiserkrone, Zirkelstein und Wolfsberg. Die Wanderung am 17. Oktober führt durch die linkselbischen Täler. Auch wer kein Vereinsmitglied ist, kann mitkommen

Vor 30 Jahren gründeten Dresdner Wanderfreunde mit viel Enthusiasmus, Erfahrung und einer Portion Selbstbewusstsein den Dresdner Wanderer- und Bergsteigerverein. Er ging aus dem Deutschen Verband für Wandern, Bergsteigen und Orientierungslauf der DDR hervor. Der DWBV ist mit seinen rund 350 Mitgliedern der größte Wanderverein der Region Dresden. Er entwickelte sich zum Sportverein, dessen Übungs- und Veranstaltungsort die frei zugängliche Natur ist. Im Mittelpunkt der Aktivitäten des Vereins stehen regelmäßige Wanderungen der Wandergruppen. Diese Wanderungen finden im mit Bus und Bahn erreichbaren Umland von Dresden statt. Sie haben eine Streckenlänge zwischen 10 und 20 Kilometer. „Bei den monatlichen Klubabenden mit Reisevorträgen erinnern sich viele eigener Erlebnisse oder sammeln Eindrücke ferner Wanderregionen“, sagt Dr. Jürgen Schmeißer, stellvertretender Vereinsvorsitzender.



Neben den wöchentlichen Wanderungen in Kleingruppen organisiert der DWBV auch geführte Wanderungen. Einmal im Monat werden die „Böhmentour“ und die „Sachsentour“ organisiert – Wanderfahrten mit Reisebus zu Wanderzielen in Nordböhmen und in Sachsen. Höhepunkte sind öffentliche, nicht geführte Wanderungen wie die Wanderung „Rund um die Hofewiese“, die „Gorbitzer Frühlingswanderung“, der „Bergtest bei Wehlen“ und die „Links-elbischen Täler“. An diesen Wanderungen nehmen jährlich mehr als 2.000 Wanderfreunde teil. Bei diesen öffentlichen Wanderungen können die Teilnehmer zwischen verschiedenen Strecken von zehn bis vierzig Kilometern wählen. Bei den Wanderungen fällt es leicht,

Wandern im Verein. Die Wanderfreunde peilen ihr nächstes Ziel an.

Foto: DWBV

Kontakte herzustellen. So entwickeln sich daraus Verabredungen für weiteres gemeinsames Wandern. Dr. Jürgen Schmeißer betont: „Wandern im Verein schafft die Möglichkeit, sich kontinuierlich zu betätigen, sich einzubringen bei der Planung und Führung von Wanderungen. Der Verein freut sich auf neue Mitglieder.“ Er wird von der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

■ Kontakt

Dresdner Wander- und Bergsteigerverein e. V.
Blumenstraße 80
01309 Dresden
Telefon (03 51) 3 11 05 34
www.dwbv.org

Tipps zum Übergang in den Ruhestand

Dem Übergang in den Ruhestand widmet sich eine neue Broschüre mit dem Titel „Ruhestandskompass“, die in den Informationsstellen der Dresdner Bürgerbüros, Rathäuser, Stadtbezirksämter und Ortschaften kostenfrei ausliegt und auch im Internet unter www.dresden.de/senioren zum Download bereit steht.

Die Broschüre im handlichen DIN A5 Format richtet sich an alle angehenden Ruhestandlerinnen und Ruheändler. Etwa die Hälfte kommt direkt aus der Erwerbstätigkeit, die andere wechselt aus Vorruhestand, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Erwerbsunfähigkeit oder Haushaltstätigkeit in den Ruhestand. Für die meisten Menschen ist es anfangs herausfordernd, ihre Berufszeit loszulassen, eine neue Tagesstruktur zu entwickeln oder für sich neue, erfüllende Aufgaben zu finden, weil ihr Beruf für sie ein wichtiger Teil ihrer Identität war.

Der Ruhestandskompass gibt praktische Tipps, wie der Abschied aus dem Berufsleben gelingen kann und hilft dabei, die Zeit danach vorausschauend zu planen und neue Ziele zu setzen. Im Informations- und Serviceteil sind Kontakte zu wichtigen Einrichtungen und Angeboten in Dresden aufgeführt. Die Publikation erschien in einer Auflage von 5.000 Stück. Sie ist ein Kooperationsprojekt des Dresdner Sozialamts, des Seniorenbeirats und des Kompetenzzentrums für den Übergang in den Ruhestand (KÜR) der AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH.

Hinweis für Nutzer

Die gedruckte Version des Veranstaltungskalenders für das reife Semester steht auch im Internet unter www.dresden.de/amtsblatt zum Download bereit. Eine neue Online-Version ist in Vorbereitung. Wir informieren rechtzeitig, wann sie nutzbar ist.

Wer Termine für Senioren im Kalender für Dezember veröffentlichen möchte, wendet sich bitte per E-Mail an: sozialplanung@dresden.de.

Redaktionsschluss ist am 14. Oktober 2020.

Donnerstag, 1. Oktober

9 – 12 Uhr

Aufbauschulung zum Krankheitsbild Demenz

Wer/Wo: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e. V.,
Amalie-Dietrich-Platz 3
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 16 60 47 oder
E-Mail demenz@dpbv-online.de

9.45 – 12.15 Uhr

Englisch für Ältere: English Morning Club

Kosten: 49 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
E-Mail post@vhs-dresden.de

10 – 12 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 11 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 11 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum,
Hainsberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10 – 11 Uhr

Mußestunde – für Menschen mit Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: AWO Kontakt- und Beratungsstelle GERDA,
Herzberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 89 16 15 oder
E-Mail mail17@awo-in-sachsen.de

10.15 – 11.45 Uhr

Hatha-Yoga für Ältere

Kosten: 147 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
E-Mail post@vhs-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, im Eigenbetrieb
Sportstätten, Freiburger Straße 31
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder
E-Mail sv@motor-mickten.de

13 – 16 Uhr

Rommé

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum,
Hainsberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 – 16 Uhr

Modellbau-Werkstatt

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
E-Mail impuls@drk-dresden.de

14 Uhr

Englisch-Konversation

Kosten: 4,50 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und
Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

18 – 19 Uhr

Zumba Gold

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle
56. Grundschule, Aachener Straße 10
Anmeldung unter: Telefon (01 60) 97 08 03 43 oder
E-Mail zumba@motor-mickten.de

19.30 – 21.30 Uhr

Ringelnetz miez Ningeljatz

Kosten: 20 Euro
Wer/Wo: Dresdner FriedrichstaTT Palast, Wettiner Platz 10
(Eingang Jahnstraße)
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 90 40 09 oder
E-Mail ticket@dresdner-friedrichstatt-palast.de

Freitag, 2. Oktober

10 – 11 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
Bürgerstraße 6
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 12 Uhr

Stadtspaziergang

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Leutewitzer Park
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

13.30 – 14.45 Uhr

BINGO-Nachmittag

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum
Trachenberge, Trachenberger Straße 6
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 04 25 oder
E-Mail trachenberge@volkssoli-dresden.de

14 – 15.30 Uhr

Name, Stadt, Land

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und
 Beratungszentrum, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 Uhr

Erzählcafé

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und
 Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

Sonnabend, 3. Oktober

15 – 17 Uhr

Trauercafé

Wer/Wo: Ambulanter Malteser Hospiz- und
 Palliativberatungsdienst Dresden,
 Leipziger Straße 33
 Anmeldung unter: Telefon (01 70) 4 19 23 98 oder
 (03 51) 4 35 55 17 (mit AB) oder
 E-Mail hospizdienst.dresden@malteser.org

Montag, 5. Oktober

9.30 – 12.30 Uhr

Reiseprechstunde mit Hartmut Sitte

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren
 und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

9.30 – 12.30 Uhr

Malerei und Grafik für Senior*innen

Kosten: 10 Euro pro Vormittag, 10er Karte erm. 90 Euro
 Wer/Wo: riesa efau. Kultur Forum Dresden, Adlergasse 14
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 8 66 02 11 oder
 E-Mail service@riesa-efau.de

9.45 – 12 Uhr

Aquarellieren am Vormittag: Herbstliche Impressionen

Kosten: 70 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
 Annenstraße 10
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
 E-Mail post@vhs-dresden.de

10 – 11 Uhr

Englisch Konversation

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum,
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10 – 11.30 Uhr

Querschreiber-Werkstatt für kreatives Schreiben

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge,
 Trachenberger Straße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 04 25 oder
 E-Mail trachenberge@volkssoli-dresden.de

10.30 – 11.30 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast,
 Laubegaster Ufer 22
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder
 E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

12.30 Uhr

Englisch-Konversation

Kosten: 4,50 Euro
 Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und
 Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, im Eigenbetrieb
 Sportstätten, Freiburger Straße 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder
 E-Mail sv@motor-mickten.de

14 – 16 Uhr

Kurzwanderung Gebergrund – Nickern

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
 Haltestelle „Prager Straße“, Bus-Linie 75
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

14 – 15 Uhr

Yoga

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum,
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 Uhr

IG Literatur

Wer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und aktives
 Alter e. V., Bundschuhthreff Johannstadt,
 Holbeinstraße 68
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35, Geschäftsstelle
 Ehrlichstraße (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

14 – 15 Uhr

Gedächtnisspiele

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge,
 Trachenberger Straße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 04 25 oder
 E-Mail trachenberge@volkssoli-dresden.de

Klein, aber oho! Signia Silk X

Hätten Sie Lust, eines der kleinsten Hörgeräte
 der Welt kennenzulernen?

Das neue Silk X hebt Hören auf ein
 neues Level. Jetzt im horchladen
 kostenfrei probetragen.



Gleich
 Termin
 vereinbaren!

der horchladen

Räcknitzhöhe 35 | Dresden
 Tel. 0351 / 476 33 41
 www.derhorchladen.de

18.30 – 19.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium
Pieschen, Erfurter Straße 17
Anmeldung unter: Telefon (01 72) 7 96 25 78 oder
E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

Dienstag, 6. Oktober

8.30 – 9.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Kosten: 120 Euro, Förderung durch die Krankenkasse
mit 75 Euro
Wer/Wo: Corina Bode, Palitzschhof, Gamigstraße 24
Anmeldung unter: Telefon (01 78) 4 33 84 66 oder
E-Mail kurse@corinabode.de

9.30 – 10.30 Uhr

Zumba-Fitness am Vormittag

Kosten: 67 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
E-Mail post@vhs-dresden.de

9.30 – 10.30 Uhr

Stuhlyoga

Kosten: 99 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
Annenstraße 10
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
E-Mail post@vhs-dresden.de

10 – 12 Uhr

Malen wie Paul Klee

Kosten: 2,50 Euro
Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
Bürgerstraße 6
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 11.30 Uhr

Spanisch

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum,
Hainsberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10 – 11 Uhr

Gut beraten ab 60+ (mit russischer Übersetzung)

Wer/Wo: AWO Migrations- und Seniorenberatung Prohlis,
Prohliser Allee 10
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 88 19 99 und
(03 51) 2 89 16 13 oder E-Mail mail23@awo-in-sachsen.de

11 – 12.30 Uhr

Englisch für Ältere: Grundkurs für Wiedereinsteiger

Kosten: 94,00 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
Annenstraße 10
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
E-Mail post@vhs-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, im Eigenbetrieb
Sportstätten, Freiburger Straße 31
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder
E-Mail sv@motor-mickten.de

14.30 Uhr

Eine Reise durch Peru Teil I – Vortrag mit Rainer Schenke

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis,
Prohliser Allee 31
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

19.30 – 20.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden,
Turnhalle 56. Grundschule, Aachener Straße 10
Anmeldung unter: Telefon (01 72) 7 96 25 78 oder
E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

Mittwoch, 7. Oktober

8.28 Uhr

Wanderung Galgenteiche – Altenberg

Wer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und
aktives Alter e. V., DD Hbf S 1
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35,
Geschäftsstelle Ehrlichstraße (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

8.45 – 16 Uhr

Wanderung in der Massenei

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: Seniorenwandern-Dresden,
Treff: Kuppelhalle Hauptbahnhof
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 84 39 91 oder
E-Mail springpferd70@gmail.com



FriedWald
Die Bestattung in der Natur

**DIE BESTATTUNG
IN DER NATUR.**

Besuchen Sie uns im FriedWald Oberau.

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

**Termine: 10. / 17. / 24. / 31. Oktober 2020,
jeweils um 14 Uhr**

Jetzt informieren und anmelden: **06155 848-100**
oder www.friedwald.de/oberau

9–10.15 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück Gruppe 1

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

9–10.30 Uhr

Englisch für Ältere: Starterkurs

Kosten: 87 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
Annenstraße 10

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder

E-Mail post@vhs-dresden.de

9.30–11 Uhr

**Infostand der AWO Begegnungsstätte und der
Seniorenberatungsstelle Prohlis**Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und
Angehörige Prohlis, Prohlis Center, Prohliser Allee 10

9.37 Uhr

Wanderung Großsedlitz ins MüglitztalWer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und
aktives Alter e. V., Hbf Dresden S1Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35, Geschäftsstelle
Ehrlichstraße (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

10–12 Uhr

Malen wie Paul Klee

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

10–11 Uhr

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr

Französisch Konversation

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr

Sitttänze für Jung und Alt

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

10.30–12 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück Gruppe 2

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

13–16 Uhr

Skat und Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14–16 Uhr

Literaturcafe

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

14.30–15.30 Uhr

Gemeinsames Singen im Freien

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast,
Laubegaster Ufer 22

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

14.45–15.45 Uhr

Aerobic Superfit-Fit am NachmittagWer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle der Schule
für Lernhilfe Makarenko, Leisniger Straße 76

16–20.15 Uhr

**Basis-Pflegekurs und Pflegekurs PLUS für Angehörige und
ehrenamtlich Tätige**Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,
Annenstraße 10

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder

E-Mail post@vhs-dresden.de

16–19 Uhr

Aufbauschulung zum Krankheitsbild DemenzWer/Wo: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e. V.,
Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 16 60 47 oder

E-Mail demenz@dpbv-online.de

Donnerstag, 8. Oktober

10–11 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

10–12 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

10–11 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum,
Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10.15–11.45 Uhr

Hatha-Yoga für Ältere

Kosten: 147 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder

E-Mail post@vhs-dresden.de

10.30 – 11.30 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH,
Pillnitzer Landstraße 12Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 68 89 88 oder
E-Mail sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

10.45 – 11.15 Uhr

Englisch für Ältere: English Morning Club

Kosten: 49 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
E-Mail post@vhs-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billiard CarambolWer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, im Eigenbetrieb
Sportstätten, Freiburger Straße 31Anmeldung unter: Telefon (0351) 4 59 18 98 oder
E-Mail sv@motor-mickten.de

13 – 16 Uhr

Rommé

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 Uhr

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

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

14 – 15 Uhr

Informationsveranstaltung: „Die Leistungen der Pflegeversicherung“

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast,
Laubegaster Ufer 22Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder
E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

18 – 19 Uhr

Zumba GoldWer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle
56. Grundschule, Aachener Straße 10Anmeldung unter: Telefon (01 60) 97 08 03 43 oder
E-Mail zumba@motor-mickten.de**Freitag, 9. Oktober**

13 Uhr

Ausflug ins Eiscafé Venezia auf der Hauptstraße

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und
Angehörige Prohlis, Treff: Haltestelle Jacob-Winter-Platz

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

13.30 – 15.30 Uhr

Malen und Zeichnen

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum,
Hainsberger Straße 2Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de**Sonnabend, 10. Oktober**

14 – 17 Uhr

Kunst gegen Steine auf dem Herzen

Kosten: 10 Euro/ ermäßigt 7 Euro pro Termin

Wer/Wo: riesa efau, Kultur Forum Dresden,
Adlergasse 14Anmeldung unter: Telefon (03 51) 8 66 02 11 oder
E-Mail service@riesa-efau.de**Sport- und Gesundheitstag am 10. Oktober**

Aktiv und gesund in der zweiten Lebenshälfte: Wer diesem Motto gerne folgen möchte, sollte den Sport- und Gesundheitstag am Sonnabend, 10. Oktober, von 9 bis 13 Uhr in der Margon Arena, Bodenbacher Straße 154, nicht verpassen. Initiiert wird diese Veranstaltung vom StadtSportbund Dresden e. V. und dem Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Dresden. Zahlreiche Mit-Mach Angebote und viele Tipps zur Gesunderhaltung des Körpers stehen für Sie an diesem Tag kostenfrei zur Verfügung. Es besteht außerdem die Möglichkeit das Deutsche Sportabzeichen abzulegen. Kommen Sie dafür bitte bereits in Sportbekleidung.

Dieser Aktionstag wird umrahmt von der Sport- und Erlebniswoche. Diese findet vom 5. bis 16. Oktober statt und bietet eine Vielzahl von attraktiven Bewegungsangeboten zum kostenlosen Ausprobieren.

Weitere Informationen:

www.ssb-dresden.de/veranstaltungen oder

Telefon (03 51) 4 88 53 24

Sonntag, 11. Oktober

9.10 Uhr

Erlebniswanderung Mönchswalder Berg und Picho

Kosten: 2 Euro pro Person

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.,

Treff: Dresden Hauptbahnhof DB-Info

Anmeldung unter: Telefon (01 73) 9 33 20 65 oder E-Mail
loost@aol.com

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

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

Montag, 12. Oktober

9.30 – 12.30 Uhr

Malerei und Grafik für Senior*innen

Kosten: 10 Euro pro Vormittag, 10er Karte erm. 90 Euro
 Wer/Wo: riesa efau. Kultur Forum Dresden,
 Adlergasse 14
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 8 66 02 11 oder
 E-Mail service@riesa-efau.de

9.45 – 12 Uhr

Aquarellieren am Vormittag: Herbstliche Impressionen

Kosten: 70 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
 E-Mail post@vhs-dresden.de

10 – 11 Uhr

Englisch Konversation

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10.30 – 11.30 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast, Laubegaster Ufer 22
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder
 E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, im Eigenbetrieb
 Sportstätten, Freiburger Straße 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder
 E-Mail sv@motor-mickten.de

14 – 15 Uhr

Yoga 2

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum,
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

18.30 – 19.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium
 Pieschen, Erfurter Straße 17
 Anmeldung unter: Telefon (01 72) 7 96 25 78 oder
 E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

19.30 – 21 Uhr

Lebensfreude – Tanz dich gesund!

Kosten: 68 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
 E-Mail post@vhs-dresden.de

Dienstag, 13. Oktober

8.30 – 9.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Kosten: 120 Euro, Förderung durch die Krankenkasse
 mit 75 Euro
 Wer/Wo: Corina Bode, Palitzschhof, Gamigstraße 24
 Anmeldung unter: Telefon (01 78) 4 33 84 66 oder
 E-Mail kurse@corinabode.de

9 Uhr

Handarbeitszirkel 2

Wer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und
 aktives Alter e. V., Geschäftsstelle Ehrlichstraße 3, Raum 4
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35, Geschäftsstelle
 Ehrlichstraße (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

9.30 – 10.30 Uhr

Zumba-Fitness am Vormittag

Kosten: 67 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
 E-Mail post@vhs-dresden.de

9.30 – 10.30 Uhr

Stuhlyoga

Kosten: 99 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
 E-Mail post@vhs-dresden.de

10 – 12 Uhr

Malen wie Paul Klee

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 11.30 Uhr

Spanisch

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10.30 – 12 Uhr

Englisch

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH,
 Pillnitzer Landstraße 12
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 68 89 88 oder
 E-Mail sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

11 – 12.30 Uhr

Englisch für Ältere: Grundkurs für Wiedereinsteiger

Kosten: 94 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
 E-Mail post@vhs-dresden.de

12.30 Uhr

Begleitete Busfahrt zum Schlossberg nach Usti nad Labem mit Kaffeezeit

Kosten: 32 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, im Eigenbetrieb
 Sportstätten, Freiburger Straße 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder
 E-Mail sv@motor-mickten.de

13.30 – 15 Uhr

Angehörigengruppe für pflegende Angehörige

Wer/Wo: AWO Seniorenberatung Prohlis,
 Herzberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 89 16 13 oder
 E-Mail mail23@awo-in-sachsen.de

14–15 Uhr

AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Latinofitness, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

16.30–18 Uhr

Mutig&Frei – Gesprächsrunde für Generation 60+

Wer/Wo: Bunte Kirche Neustadt, Bischofsweg 56

19.30–20.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden

Turnhalle 56. Grundschule, Aachener Straße 10

Anmeldung unter: Telefon (01 72) 7 96 25 78 oder

E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

Mittwoch, 14. Oktober

9–10.15 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück Gruppe 1

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

9–10.30 Uhr

Englisch für Ältere: Starterkurs

Kosten: 87 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder

E-Mail post@vhs-dresden.de

9.30–10.30 Uhr

Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

10–11 Uhr

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr

Französisch Konversation

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10 Uhr

Wanderung um die Talsperre Klingenberg

Wer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und aktives

Alter e. V., Busbahnhof Ammon-/Budapester Straße

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35, Geschäftsstelle

Ehrlichstraße 3 (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

10.30–12 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück Gruppe 2

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84722678 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

13–18 Uhr

Rundreise Schönfelder Hochland

Kosten: 36 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84722678 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

13–16 Uhr

Skat und Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14–16 Uhr

Ge(h)sundheitspfad

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,

Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

14–15.30 Uhr

Ländervortrag Südtiroler Weinstraße

Kosten: 5 Euro (inkl. Imbiss)

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5010425 oder

E-Mail trachenberge@volkssoli-dresden.de

14.45–15.45 Uhr

Aerobic Superfit-Fit am Nachmittag

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle der Schule für Lernhilfe Makarenko, Leisniger Straße 76

Anmeldung unter: aerobic-superfit@motor-mickten.de

16–20.15 Uhr

Basis-Pflegekurs und Pflegekurs PLUS für Angehörige und ehrenamtlich Tätige

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder

E-Mail post@vhs-dresden.de

16–17.30 Uhr

Fachvortrag Medizinische Aspekte der Demenz

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

Rathaus, Dr.-Külz-Ring 19, Beratungsraum 2/013

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 416 60 47 oder

E-Mail demenz@dpbv-online.de

Donnerstag, 15. Oktober

10–12 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,

Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

10–11 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,

Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 12 Uhr

Philosophier Café

Wer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Vereinshaus Aktives Leben, Dürerstraße 89
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35, Geschäftsstelle Ehrlichstraße 3 (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

10 – 11 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10 – 11 Uhr

Mußestunde – für Menschen mit Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: AWO Kontakt- und Beratungsstelle GERDA, Herzberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 89 16 15 oder
E-Mail mail17@awo-in-sachsen.de

10.15 – 11.45 Uhr

Hatha-Yoga für Ältere

Kosten: 147 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
E-Mail post@vhs-dresden.de

10.30 – 11.30 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Pillnitzer Landstraße 12
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 68 89 88 oder
E-Mail sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Eigenbetrieb Sportstätten, Freiburger Straße 31
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder
E-Mail sv@motor-mickten.de

14 – 16 Uhr

Modellbau-Werkstatt

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
E-Mail impuls@drk-dresden.de

14 Uhr

Englisch-Konversation

Kosten: 4,50 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

14 – 15 Uhr

Bedeutung von Sprache und Sprechen im Alter

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast, Laubegaster Ufer 22
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder
E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

14.30 Uhr

Frauentreff

Wer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., „Café Luby 2“, Wohnpark Elsa Fenske, Freiburger Straße 18

18 – 19 Uhr

Zumba Gold

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle 56, Grundschule, Aachener Straße 10
Anmeldung unter: Telefon (01 60) 97 08 03 43 oder
E-Mail zumba@motor-mickten.de

Freitag, 16. Oktober

10 – 11 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
E-Mail impuls@drk-dresden.de

13.30 – 14.45 Uhr

BINGO-Nachmittag

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 04 25 oder
E-Mail trachenberge@volkssoli-dresden.de

14 – 15.30 Uhr

Name, Stadt, Land

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14.30 Uhr

Musik macht froh

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis Palitzschhof, Gamigstraße 24 (Garten – nur bei schönem Wetter)
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

Sonnabend, 17. Oktober

14 Uhr

Single Treff

Wer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Geschäftsstelle Ehrlichstraße 3, Raum 4

Kontakt:

Freiburger Straße 18
01067 Dresden

Telefon:

0351 3138-559

Fax:

0351 3138-561

Wir sind
24 Stunden
erreichbar!

ambulanter.dienst@cultus-dresden.de

cultus
ambulant

Ambulanter Pflegedienst der Cultus gGmbH
der Landeshauptstadt Dresden



Montag, 19. Oktober

10 – 11 Uhr

Englisch Konversation

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10 – 11 Uhr

Querschreiber-Werkstatt für kreatives Schreiben

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge,
Trachenberger Straße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 04 25 oder

E-Mail trachenberge@volkssoli-dresden.de

10.30 – 11.30 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billiard CarambolWer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Eigenbetrieb
Sportstätten, Freiburger Straße 31

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder

E-Mail sv@motor-mickten.de

14 – 15 Uhr

Yoga

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 – 15 Uhr

Gedächtnisspiele

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge,
Trachenberger Straße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 04 25 oder

E-Mail trachenberge@volkssoli-dresden.de

18.30 – 19.30 Uhr

GymnastikWer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium
Pieschen, Erfurter Straße 17

Anmeldung unter: Telefon (01 72) 7 96 25 78 oder

E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

Dienstag, 20. Oktober

10 – 12 Uhr

Malen wie Paul Klee

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 11.30 Uhr

Spanisch

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10.30 – 12 Uhr

Englisch

Kosten: 2,50

Wer/Wo: Euro Beratungs- und Begegnungszentrum

BÜLOWH, Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung unter: Telefon (03 51) / 268 89 88 oder

E-Mail sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, im Eigenbetrieb

Sportstätten, Freiburger Straße 31

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder

E-Mail sv@motor-mickten.de

14 – 15 Uhr

Smartphone Sprechstunde

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum,
Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 Uhr

Kreativzirkel – Flaschen dekorativ mit Lichterketten gestalten

Kosten: 1 Euro

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

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

19.30 – 20.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle

56. Grundschule, Aachener Straße 10

Anmeldung unter: Telefon (01 72) 7 96 25 78 oder

E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

Mittwoch, 21. Oktober

8 – 17 Uhr

Wanderung am Zeughaus – Winterberg

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenwandern-Dresden, Treff: Kuppelhalle
Hauptbahnhof

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 84 39 91 oder

E-Mail springpferd70@gmail.com

10.15 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück Gruppe 1

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,

Bürgerstraße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder

E-Mail impuls@drk-dresden.de

9.27 Uhr

Wanderung entlang Massenei – GroßhartauWer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und aktives
Alter e. V., Dresden-Hauptbahnhof RE 1/2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35, Geschäftsstelle

Ehrlichstraße 3 (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

9.30 Uhr

Wanderung Rundweg über Mühlen am KaitzbachWer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und aktives
Alter e. V., Haltestelle Südhöhe Dresden, Bus-Linie 66

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35, Geschäftsstelle

Ehrlichstraße 3 (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

10 – 11 Uhr

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum,
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10 – 11 Uhr

Französisch Konversation

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10 – 11 Uhr

Sitttänze für Jung und Alt

Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast, Laubegaster Ufer 22
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder
 E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

10.30 – 12 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück Gruppe 2

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

13 – 16 Uhr

Skat und Schach

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 – 16 Uhr

Kommunikationszirkel

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

14 – 15.30 Uhr

Vorlese-Café

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge,
 Trachenberger Straße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 04 25 oder
 E-Mail trachenberge@volkssoli-dresden.de

14 – 15 Uhr

ADAC Verkehrsteilnehmerschulung

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e. V. BBZ Cossebaude,
 Am Friedensstein, Dresdner Straße 3/Cossebaude
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 45 25 63 28 oder
 E-Mail friedensstein@asb-dresden.de

14.30 – 16 Uhr

Flechten mit Pedigrohr

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum,
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14.30 – 15.30 Uhr

Gemeinsames Singen im Freien

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast, Laubegaster Ufer 22
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder
 E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

14.45 – 15.45 Uhr

Aerobic Superfit-Fit am Nachmittag

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle der Schule
 für Lernhilfe Makarenko, Leisniger Straße 76
 Anmeldung unter: aerobic-superfit@motor-mickten.de

Donnerstag, 22. Oktober

10 – 11 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 12 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
 Bürgerstraße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 11 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum,
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10 – 13 Uhr

Spaziergang „Bewegung im Stadtteil“ – Wer kennt Neudorf?

Kosten: 2 Euro pro Person
 Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treff Haltestelle
 Alexander-Puschkin-Platz
 Anmeldung unter: Telefon (01 73) 3 68 65 86 oder
 E-Mail bergfrei@aol.com

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden,
 im Eigenbetrieb Sportstätten,
 Freiburger Straße 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder
 E-Mail sv@motor-mickten.de



Hörgeräte
Jens Stuedler

Meisterbetriebe mit Labor

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



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

VORSORGE-VOLLMACHT

ICH HAB'S GEMACHT!


Dresden.
DRESDENER

www.dresden.de/betreuungsbehoerde

13 – 16 Uhr

Rommé

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14.30 Uhr

Eine Reise durch Peru Teil II – Vortrag mit Rainer Schenke

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und
Angehörige Prohlis,
Prohliser Allee 31
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

18 – 19 Uhr

Zumba Gold

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden,
Turnhalle 56. Grundschule, Aachener Straße 10
Anmeldung unter: Telefon (01 60) 97 08 03 43 oder
E-Mail zumba@motor-mickten.de

18 Uhr

IG Wissenschaft und Kultur

Wer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand
und aktives Alter e. V.,
Gaststätte „Cubisch“ DD, Krenkelstraße 12
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35, Geschäftsstelle
Ehrlichstraße 3 (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

13 – 14 Uhr

Akkordeonkurs für Anfänger

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum,
Hainsberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 Uhr

**Erzählcafé mit Informationen über die SOS-Notfalldose
(kostenlos erhältlich)**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung
für Senioren und Angehörige Prohlis,
Prohliser Allee 31
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

Freitag, 23. Oktober

19.30 – 21.30 Uhr

Ringelnatz miez Ningeljatz

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Dresdner FriedrichstaTT Palast, Wettiner Platz 10
(Eingang Jahnstraße)
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 90 40 09 oder
E-Mail ticket@dresdner-friedrichstatt-palast.de

Sonnabend, 24. Oktober

19.30 – 21.30 Uhr

Ringelnatz miez Ningeljatz

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Dresdner FriedrichstaTT Palast, Wettiner Platz 10
(Eingang Jahnstraße)
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 90 40 09 oder
E-Mail ticket@dresdner-friedrichstatt-palast.de

Montag, 26. Oktober

10 – 12.30 Uhr

Schreibwerkstatt

Kosten: 2,50 Euro

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

10 – 11 Uhr

Englisch Konversation

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und
Beratungszentrum,
Hainsberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10.30 – 11.30 Uhr

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast,
Laubegaster Ufer 22
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder
E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden,
im Eigenbetrieb Sportstätten,
Freiberger Straße 31
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder
E-Mail sv@motor-mickten.de

14 – 16 Uhr

Töpfern

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs-
und Beratungszentrum,
Hainsberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 – 15 Uhr

Yoga

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum,
Hainsberger Straße 2
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14.30 – 15.30 Uhr

Erzählcafé mit Wolfgang Quinger**„Meine Lehrzeit auf der Schiffswerft“**

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität, BBZ Laubegast,
Laubegaster Ufer 22
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder
E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

18.30 – 19.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden,
Turnhalle Gymnasium Pieschen,
Erfurter Straße 17
Anmeldung unter: Telefon (01 72) 7 96 25 78 oder
E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

Dienstag, 27. Oktober

10 – 11.30 Uhr

Spanisch

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum,
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Eigenbetrieb
 Sportstätten, Freiburger Straße 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder
 E-Mail sv@motor-mickten.de

14 – 15 Uhr

Latinofitness

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum,
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 Uhr

**Handarbeiten: Wir stricken für das Projekt
„Kinder von Tschernobyl“**

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis,
 Prohliser Allee 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

16.30 – 18 Uhr

Mutig&Frei – Gesprächsrunde für Generation 60+

Wer/Wo: Bunte Kirche Neustadt, Bischofsweg 56

Mittwoch, 28. Oktober

8.27 Uhr

Wanderung Arnsdorf – Hüttertal – Radeberg

Wer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und aktives
 Alter e. V., Dresden-Hauptbahnhof RE1
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35, Geschäftsstelle
 Ehrlichstraße 3 (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

8.45 – 16 Uhr

Wanderung an der Weißeritz

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: Seniorenwandern-dresden,
 Treff: Kuppelhalle Hauptbahnhof
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 84 39 91 oder
 E-Mail springpferd70@gmail.com

9.30 – 12.30 Uhr

Malerei und Grafik für Senior*innen

Kosten: 10 Euro pro Vormittag, 10er Karte erm. 90 Euro
 Wer/Wo: riesa efau. Kultur Forum Dresden, Adlergasse 14
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 8 66 02 11 oder
 E-Mail service@riesa-efau.de

10 – 11 Uhr

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum,
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10 – 11 Uhr

Französisch Konversation

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

10.15 Uhr

Wanderung Hornweg – Napoleonstein

Wer/Wo: Jahresringe – Verband für Vorruhestand und aktives
 Alter e. V., Haltestelle Ullersdorfer Platz, Bus-Linie 61
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 00 76 35, Geschäftsstelle
 Ehrlichstraße 3 (freitags 9 bis 11.30 Uhr)

10.30 – 12 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück Gruppe 2

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
 Bürgerstraße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

13 – 16 Uhr

Skat und Schach

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum,
 Hainsberger Straße 2
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder
 E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 – 16 Uhr

Reisebericht Armenien & Georgien

Kosten: 2,50 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
 Bürgerstraße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

14.45 – 15.45 Uhr

Aerobic Superfit-Fit am Nachmittag

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle der Schule
 für Lernhilfe Makarenko, Leisniger Straße 76
 Anmeldung unter: aerobic-superfit@motor-mickten.de

Donnerstag, 29. Oktober

9 – 10.15 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück Gruppe 1

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 12 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
 Bürgerstraße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

10 – 11 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 1,50 Euro
 Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS,
 Bürgerstraße 6
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
 E-Mail impuls@drk-dresden.de

10.30 – 11.30 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH,
Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 68 89 88 oder

E-Mail sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billiard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, im Eigenbetrieb

Sportstätten, Freiburger Straße 31

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 59 18 98 oder

E-Mail sv@motor-mickten.de

14.30 Uhr

Eine Reise durch Frankreich – ein Filmvortrag von Uli Utecht

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

18 – 19 Uhr

Zumba Gold

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle

56. Grundschule, Aachener Straße 10

Anmeldung unter: Telefon (01 60) 97 08 03 43 oder

E-Mail zumba@motor-mickten.de

Freitag, 30. Oktober

13 – 14 Uhr

Akkordeonkurs für Anfänger

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

13.30 – 14.45 Uhr

BINGO-Nachmittag

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge,
Trachenberger Straße 6

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 04 25 oder

E-Mail trachenberge@volkssoli-dresden.de

14 – 15.30 Uhr

Name, Stadt, Land

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14 – 16 Uhr

Filzen (trocken)

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 13 54 71 oder

E-Mail Susann.Martin@awo-in-sachsen.de

14.30 Uhr

Musik macht froh

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und
Angehörige Prohlis Palitzschhof, Gamigstraße 24
(Garten – nur bei schönem Wetter)

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

Redaktionsschluss: 9. September 2020

Impressum**Dresdner plusZeit**

Mitteilungsblatt der Landeshauptstadt Dresden

www.dresden.de/amtsblatt

Herausgeber: 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

Freiberger Straße 114, 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

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, Stadtbezirksämtern und Verwaltungsstellen der Stadt, in den Filialen der Ostsächsischen Sparkasse Dresden sowie in weiteren Dresdner Bürohäusern und Einrichtungen aus.

Mehr Sicherheit zu Hause 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! Gerade in der derzeitigen Situation sollte niemand ohne Hilfe sein. Robert Golz hofft, dass ältere Menschen die technischen Hilfsmöglichkeiten im Alltag nutzen, sich informieren und dadurch Bekannte, Freunde oder die Familie entlasten können.“

Aber nicht nur im Falle eines Unfalls kann der Hausnotruf das Extra an Sicherheit bieten.



Malteser
...weil Nähe zählt.



Menschen mit chronischen Erkrankungen können sich darüber zusätzlich absichern. Wer zum Beispiel 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 100 % fit ist, kann mit dem Hausnotruf auch kurzfristig Hilfe und Sicherheit bekommen. „Leider kennen viele Menschen den Hausnotruf



Robert Golz

gar nicht“, 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.“

Jetzt kostenfrei unverbindlich anrufen und mehr erfahren:

0221 - 12606 2059 oder unter www.malteser-hausnotruf.de
Kontakt: Malteser Hilfsdienst Dresden, robert.golz@malteser.org