



Begleitung bis ans Lebensende

Ambulante Hospizdienste helfen schwer Erkrankten, Sterbenden, Angehörigen und Trauernden

Für schwer Erkrankte und Sterbende, aber auch für Angehörige und Trauernde können ambulante Hospizdienste hilfreich sein. In Dresden unterstützen vier Hospizdienste Menschen in diesen Lebenssituationen. Sie bieten ihre Begleitung kostenfrei an. Etwa 350 ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und -begleiter gibt es in der Landeshauptstadt Dresden. Nach einem Erstgespräch durch hauptamtliche Koordinatorinnen und Koordinatoren besuchen die Begleiter die Patienten sowie deren Angehörige in der Wohnung oder einer Pflegeeinrichtung. Die wichtigsten Angebote sind, Zeit zu haben, zuzuhören und aushalten zu können, sich für die Lebensgeschichte und die Lebenssituation der einzelnen Person zu interessieren. Für Angehörige kann es entlastend sein, dass ihnen jemand zuhört, wo doch so oft nach den Erkrankten gefragt wird und eigene Bedürfnisse ungehört oder unausgesprochen bleiben. Das Sterben und Aufgaben, die sich damit verbinden, zum Beispiel die anstehende Beerdigung, können Themen sein. Auch die Frage, wie man darüber mit Kindern spricht, kann gestellt werden.

Wenn ein Mensch verstorben ist, ganz gleich ob nach langer Erkrankung oder plötzlich, ob nach Suizid oder Unfall, kann die Trauerbegleitung des Hospizdienstes angenommen werden. Sie ist kosten- und antragsfrei. Trauernde können Kon-



takt zum Hospizdienst kurz nach dem Tod des Angehörigen oder auch später aufnehmen. In Einzelgesprächen mit Trauerbegleitern können Trauernde aussprechen, was sie bewegt. Es gibt außerdem Gruppenangebote für die Begegnung mit anderen Trauernden. Das sind begleitete Gesprächsrunden für Erwachsene und Trauergruppen für Kinder.

In Dresden gibt es außerdem einen ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst, der erkrankte Kinder schon ab Diagnosestellung begleitet.

Im Oktober öffnete das erste stationäre Hospiz in Dresden. Das Marien-Hospiz mit zwölf Plätzen kann für Menschen am Lebensende ein letzter Wohnort sein, der ihnen und den Angehörigen ein Stück Heimat bietet.

Wer selbst oder für einen anderen Menschen Unterstützung benötigt, nimmt Kontakt zu den Hospiz-

Im Gespräch. Christine Reckzeh (links) und Annegret Hummek in einem Beratungsgespräch beim Christlichen Hospizdienst in der Canalettostraße 13. Foto: Christlicher Hospizdienst Dresden e. V.

diensten auf. Sie stellen ihre Arbeit auch in Bildungs- und Pflegeeinrichtungen, Kirchgemeinden und anderen Orten vor.

Kontakte:

■ Christlicher Hospizdienst Dresden e. V., Canalettostraße 13, 01307 Dresden, (03 51) 44 40 29 10

■ Ambulanter Hospizdienst am Diakonissenkrankenhaus Dresden Holzhofgasse 29, 01099 Dresden, (03 51) 8 10 19 19

■ Ambulanter Malteser Hospiz- und Palliativberatungsdienst Dresden, Leipziger Straße 33, 01097 Dresden, (03 51) 4 35 55 17

■ Ambulanter Hospizdienst Volkssolidarität Dresden e. V., Altgorbitzer Ring 58, 01169 Dresden, (03 51) 5 01 01 15

Aktiv in der zweiten Lebenshälfte

Um möglichst lange bei hoher Lebensqualität selbstständig und gesund zu bleiben, ist regelmäßige körperliche Aktivität ein wichtiger Baustein. Nur mit ausreichender Bewegung können wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessern.

Der StadtSportBund Dresden e. V. hat in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Dresden eine Broschüre zu Sport- und Bewegungsangeboten erstellt. Geordnet nach Stadtteilen sind Dresdner Sportvereine mit Trainingsstätte und Kursangebot aufgeführt. Außerdem gibt es die Möglichkeit, sportartbezogen Vereine zu finden.

Für das selbstständige Training zu Hause oder im Freien ist ein Übungsprogramm mit Trainingsbuch integriert. Es ist Ansporn, die Bewegungen regelmäßig in den Alltag zu integrieren.

Die Broschüre liegt ab Montag, 2. November, in den Bürgerbüros, Stadtbezirksämtern, Rathäusern und Ortschaften kostenlos aus.



Hinweis für Nutzer

Aufgrund des Infektionsgeschehens kann es zu Änderungen bei den hier aufgeführten Veranstaltungen kommen. Bitte erkundigen Sie sich vorab direkt bei den Veranstaltern.

Die gedruckte Version des Veranstaltungskalenders für das reife Semester steht auch im Internet unter www.dresden.de/amtsblatt zum Download bereit.

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

Redaktionsschluss ist am 11. November 2020.

Auch hier gilt, dass die aktuelle Lage bestimmend sein wird und es zu Veränderungen bei Veranstaltungen kommen kann.

Sonntag, 1. November

15–16 Uhr

Die goldene Gans

Kosten: 5 Euro/ermäßigt 3,50 Euro
Wer/Wo: Senioretheater Ohne Verfallsdatum,
Theaterhaus Rudi, Fechnerstraße 2 a
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 8 49 19 25 oder
E-Mail theaterhaus-rudi@dresden.de

16 Uhr

Ballett im Kino: Bolshoi Saison 20/21 –**Die Kameliendame**

Kosten: 16 Euro
Wer/Wo: UFA Kristallpalast Dresden,
St. Petersburger Straße 24 a
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 82 58 25 oder
E-Mail info@ufa-dresden.de

Montag, 2. November

9.30–12.30 Uhr

Malerei und Grafik für Senioren

Kosten: 10 Euro pro Vormittag, 10er Karte ermäßigt 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

9.30–12.30 Uhr

Reisesprechstunde 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

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 Dresden e. V., Begegnungs- und
Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder
E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

13–18.30 Uhr

Billard

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

14–15 Uhr

Yoga am oder auf dem Stuhl

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

14–16 Uhr

Kurzwanderung Heller–Junge Heide–Am Olter

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Treff: 14 Uhr,
Haltestelle „Moritzburger Weg“ (Linien 7, 8)
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 84 72 26 78 oder
E-Mail impuls@drk-dresden.de

16–17.30 Uhr

Fachvortrag „Demenz – Bedeutung für die Familie“

Wer/Wo: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V. im
Auftrag der Landeshauptstadt Dresden Rathaus,
Dr.-Külz-Ring 19, Beratungsraum 1/013
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 16 60 47 oder
E-Mail demenz@dpbv-online.de

18.30–19.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium
Pieschen, Pestalozziplatz 22
Anmeldung unter: Telefon (01 72) 7 96 25 78 oder
E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

Dienstag, 3. November

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 VHS, 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 VHS, 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 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

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 oder

E-Mail mail23@awo-in-sachsen.de

10 Uhr

Zweites Frühstück

Kosten: 5,50 Euro

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und

Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31

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

11–12.30 Uhr

Englisch für Ältere: Grundkurs für Wiedereinsteiger, Stufe A1

Kosten: 94 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

13–18.30 Uhr

Billard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Verwaltungsgebäude

Eigenbetrieb Sportstätten Dresden, Freiburger Straße 31

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

14–17 Uhr

Ruhestand – und nun? Ein Workshop zur Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase

Kosten: 10 Euro/ermäßigt 7 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

14–15 Uhr

Bedeutung von Sprache und Sprechen im Alter, mit H. Themel

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Begegnungs- und

Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

14–15.30 Uhr

Smartphone-Sprechstunde

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

14–17 Uhr

Ruhestand – und nun? (Workshop)

Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhe-

stand, riesa efau. Kultur Forum Dresden e.V., Adlergasse 14

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 89 16 13 oder

E-Mail kuer@awo-in-sachsen.de

19.30–20.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium

Pieschen, Pestalozziplatz 22

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

E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

Mittwoch, 4. November

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 VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

9.45–10.45 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 Uhr

Wanderung vom Weißen Hirsch zum Schotengrund

Kosten: 2 Euro für Nichtmitglieder

Wer/Wo: Jahresringe Verband für Vorruhestand und aktivers

Alter e. V., Dresden, Ort telefonisch erfragen

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

(freitags 9–11.30 Uhr)

10–11 Uhr

Französisch 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

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**Wir machen Sie mobil:**
pünktlich und sicherDer Johanniter-Fahrdienst
Tel. kostenfrei 0800 1144774
www.johanniter.de/dresden**DIE**
JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

1652

10 – 11.30 Uhr

Seniorentanz Gesellschaftstanz – paarweise

Wer/Wo: Tanzschule ADTV Nebl, Schäferstraße 4

Anmeldung unter: E-Mail info@ts-nebl.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

Literaturcafé: „Bei Pfunds war die Milch weißer ...“

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

15 – 16 Uhr

Aerobic Superfit – Fit am Nachmittag

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle

41. Grundschule, Hauptmannstraße 15

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

18 – 19.30 Uhr

Sandro Botticelli (1445–1510) – Von Anmut und Melancholie

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

Donnerstag, 5. November

9.30 – 10.30 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 – 12 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum Dresden, Bürgerstraße 6

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

E-Mail impuls@drk-dresden.de

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 – 11 Uhr

Mußestunde – für Menschen mit Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: AWO Kontakt- und Beratungsstelle GERDA,

Hainsberger 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 VHS, 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

10.30 Uhr

Heitere Gedächtnisspiele

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

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

13 – 18.30 Uhr

Billard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Verwaltungsgebäude

Eigenbetrieb Sportstätten Dresden, Freiburger Straße 31

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

14 – 15 Uhr

Infoveranstaltung Soziales: „Vorsorge“, mit Frau K. Dehner

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V., Begegnungs- und

Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

14 – 16 Uhr

Modellbauwerkstatt

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

Ausstellungseröffnung im KIEZ – Siegfried Pieper stellt seine Bilder vor

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und

Angehörige Prohlis, Prohlis Center, Prohliser Allee 10

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

14 Uhr

Schreibcafé mit Sabine Müller Schwerin vom SIGUS e.V.

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, Böttgerstraße 11

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

E-Mail zumba@motor-mickten.de

Freitag, 6. November

9 – 16 Uhr

Erste Hilfe (mit BG-Zertifikat)

Kosten: 39 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS,

Helbigdorfer Weg 1

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

10 – 11.30 Uhr

Englisch mit Wolfgang Fischbein

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Begegnungs- und

Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

10 – 12 Uhr

Stadtspaziergang in Pieschen an der Elbe entlang

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum

Dresden, Ort telefonisch erfragen

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

E-Mail susann.martin@awo-in-sachsen.de

13 – 14 Uhr

Akkordeonkurs

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

15.30 – 17 Uhr

Tanz Dich gesund und glücklich – ein Leben lang

Kosten: 83 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

Sonnabend, 7. November

15 – 17 Uhr

Trauercafé – Malteser Hilfsdienst e. V.

Wer/Wo: Leipziger Straße 33 (1. Obergeschoss)

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 35 55 17 oder

E-Mail hospizdienst.dresden@malteser.org

Montag, 9. November

9.30 – 12.30 Uhr

Malerei und Grafik für Senioren

Kosten: 10 Euro pro Vormittag, 10er Karte ermäßigt 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

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 Dresden e. V., Begegnungs- und

Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Verwaltungsgebäude

Eigenbetrieb Sportstätten Dresden, Freiburger Straße 31

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

13 – 16.15 Uhr

Mein Notebook mit Windows 10 – Kompaktkurs

Kosten: 168 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

14 – 15 Uhr

Yoga am oder auf dem Stuhl

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

17 – 20.15 Uhr

Computerwissen für Einsteiger – Teil 1:

Erste Schritte am Computer

Kosten: 96 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS,

Helbigdorfer Weg 1

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

18 – 20.15 Uhr

Erbrecht und Testamentgestaltung

Kosten: 9 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

18.30 – 19.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium

Pieschen, Pestalozziplatz 22

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

E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

Kontakt:

Freiberger 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



18.30 – 20 Uhr

**Dresden und die Dresdner in alten Reiseberichten
Bibliothek der Weltliteratur**

Kosten: 6 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
 E-Mail post@vhs-dresden.de

19.30 – 21 Uhr

Lebensfreude – Tanz dich gesund!

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

20 – 22 Uhr

Bigband-Gesamtprobe

Wer/Wo: Dresdner Bigband 50plus, Musikschule
 „Paukenschlag“ Klotzsche, Sargarder Weg 3 (Fontane-Center)
 Anmeldung unter: Telefon (01 70) 3 42 27 78 oder
 E-Mail info@bigband50plus.de

Dienstag, 10. November

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 VHS, 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 VHS, 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 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 Uhr

Begleitete Busfahrt mit H. Sitte zu den Oderwitzer**Windmühlen & Schokofabrik**

Kosten: 37 Euro
 Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und
 Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 3 23 05 60

11 – 12.30 Uhr

Englisch für Ältere: Grundkurs für Wiedereinsteiger, Stufe A1

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

13 – 18.30 Uhr

Billard Carambol

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

13.30 – 15 Uhr

Gruppe für pflegende Angehörige

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

14 – 15.30 Uhr

Smartphone-Sprechstunde

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 – 17 Uhr

Ruhestand – und nun? (Workshop)

Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den
 Ruhestand, riesa efau. Kultur Forum Dresden e.V.,
 Adlergasse 14
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 89 16 13 oder
 E-Mail kuer@awo-in-sachsen.de

19.30 – 20.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium
 Pieschen, Pestalozziplatz 22
 Anmeldung unter: Telefon (01 72) 7 96 25 78 oder
 E-Mail gymnastik@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



Hörgeräte
Jens Steudler

Meisterbetriebe mit Labor

DRESDEN, Zwinglistr. 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-Steudler.de

Mittwoch, 11. November

9 – 10 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 VHS, 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, mit R. Rosenkranz

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V., Begegnungs- und

Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

9.45 – 10.45 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 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

Seniorentanz Gesellschaftstanz – paarweise

Wer/Wo: Tanzschule ADTV Nebl, Schäferstraße 4

Anmeldung unter: E-Mail info@ts-nebl.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

12.30 – 18 Uhr

**Lustige Fahrt zur „Schwartenbergbaude“ und
Spielzeugschachtel“**

Kosten: 36 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 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 – 16.15 Uhr

Mein Notebook mit Windows 10 – Kompaktkurs

Kosten: 168 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

14 – 16 Uhr

Ge(h)sundheitspfad – Diskussionsrunde

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum Dresden, Bürgerstraße 6

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

E-Mail impuls@drk-dresden.de

14 – 15 Uhr

ADAC Verkehrsteilnehmerschulung

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.,

Begegnungs- und Beratungszentrum Cossebaude,
Am Friedensstein, Dresdner Straße 3

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 45 25 63 28 oder

E-Mail friedensstein@asb-dresden.de

14.30 – 16 Uhr

Flechten mit Peddigrohr

Kosten: 2 Euro

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

15 – 16 Uhr

Aerobic Superfit – Fit am Nachmittag

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle

41. Grundschule, Hauptmannstraße 15

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

16 – 19 Uhr

Grundschulung zum Krankheitsbild Demenz

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

Auftrag der Landeshauptstadt Dresden, Amalie-Dietrich-Platz 3

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

E-Mail demenz@dppv-online.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

Donnerstag, 12. November

9.30 – 10.30 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

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

Nordic Walking

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

10.15–11.45 Uhr

Hatha-Yoga für Ältere

Kosten: 147 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS,
 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

10.30 Uhr

Heitere Gedächtnisspiele

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

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

13–18.30 Uhr

Billard Carambol

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

16.30–19.45 Uhr

Digitaler Alleskönner – Das Smartphone Teil 2:**Weitere Anwendungen**

Kosten: 43 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
 E-Mail post@vhs-dresden.de

17–19 Uhr

Vortrag „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

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

18–19 Uhr

Zumba Gold

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle
 56. Grundschule, Böttgerstraße 11
 Anmeldung unter: Telefon (01 60) 97 08 03 43 oder
 E-Mail zumba@motor-mickten.de

19.30–21.30 Uhr

Plan B – Ersatzprogramm

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, 13. November

10–11.30 Uhr

Englisch mit Wolfgang Fischbein

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

13–14 Uhr

Akkordeonkurs

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

13.30–15.30 Uhr

Malen und Zeichnen

Kosten: 3 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

14–15.30 Uhr

Farbe, Körperteil, Obst – das andere 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

14.30 Uhr

Bilderreise durch Deutschland

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




Seniorenbetreuung und Alltagsbegleitung in Dresden
 Einkaufen Gardinen waschen Hausarbeit
 Arztbegleitung Fenster putzen Gartenarbeit
Abrechnung über Pflegekasse (125 €)
Tel.: 0351 8105194 **www.warmesherz.de**

15.30 – 17 Uhr

Tanz Dich gesund und glücklich – ein Leben lang

Kosten: 83 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS,
Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de**Sonnabend, 14. November**

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 14

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 8 66 02 11 oder

E-Mail service@riesa-efau.de

19.30 – 21.30 Uhr

Plan B – Ersatzprogramm

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, 16. November**

9.30 – 12.30 Uhr

Malerei und Grafik für Senioren

Kosten: 10 Euro pro Vormittag, 10er Karten ermäßigt 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

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 Dresden e. V., Begegnungs- und
Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Verwaltungsgebäude

Eigenbetrieb Sportstätten Dresden,

Freiberger Straße 31

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

13 – 16.15 Uhr

Mein Notebook mit Windows 10 – Kompaktkurs

Kosten: 168 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS,
Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

14 – 15.30 Uhr

Vom Sinn oder Unsinn des Lernens nach dem BerufsausstiegWer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ru-
hestand, Bürgertreff „Grünaer Aue“, Winterbergstraße 31 c,
ohne Anmeldung

Info unter: Telefon (03 51) 2 89 16 13 oder E-Mail

kuer@awo-in-sachsen.de

14 – 15 Uhr

Yoga am oder auf dem Stuhl

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

17 – 20.15 Uhr

Computerwissen für Einsteiger – Teil 1:**Erste Schritte am Computer**

Kosten: 96 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Helbigsdorfer Weg 1

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

18.30 – 19.30 Uhr

GymnastikWer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium
Pieschen, Pestalozziplatz 22

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

E-Mail gymnastik@motor-mickten.de**Dienstag, 17. November**

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 VHS, 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 VHS, 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 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

11 – 12.30 Uhr

Englisch für Ältere: Grundkurs für Wiedereinsteiger, Stufe A1

Kosten: 94 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Verwaltungsgebäude

Eigenbetrieb Sportstätten Dresden, Freiburger Straße 31

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

14 – 15.30 Uhr

Klubcafé – Informationen zum Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast mit Kulturprogramm

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V., Begegnungs- und

Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

14 – 15.30 Uhr

Smartphone-Sprechstunde

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

14 – 17 Uhr

Ruhestand – und nun? (Workshop)

Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhe-

stand riesa efau. Kultur Forum Dresden e.V., Adlergasse 14

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 89 16 13 oder

E-Mail kuer@awo-in-sachsen.de

19.30 – 20.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium

Pieschen, Pestalozziplatz 22

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

E-Mail gymnastik@motor-mickten.de

19.30 – 21.30 Uhr

Plan B – Ersatzprogramm

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

Mittwoch, 18. November

9 Uhr

Wanderung von Edle Krone nach Tharandt

Kosten: 2 Euro für Nichtmitglieder

Wer/Wo: Jahresringe Verband für Vorruhestand und aktives

Alter e.V., Edle Krone

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

(freitags 9 – 11.30 Uhr)

9.45 – 10.45 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 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 – 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

15 – 16 Uhr

Aerobic Superfit – Fit am Nachmittag

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle

41. Grundschule, Hauptmannstraße 15

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

Donnerstag, 19. November

8.50 Uhr

Wanderung ab Meißen

Kosten: 1 Euro + Fahrtkosten

Wer/Wo: AWO Begegnung und Beratung für Senioren und

Angehörige Prohlis, Treff: DD-Hbf. Bahnsteig 19

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

9.30 – 10.30 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 – 12 Uhr

Nordic Walking

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum Dresden, Bürgerstraße 6

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

E-Mail impuls@drk-dresden.de

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 – 11 Uhr

Mußestunde für Menschen mit Demenz/Alzheimer

Wer/Wo: AWO Kontakt- und Beratungsstelle GERDA,

Hainsberger 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 VHS, 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

10.30 Uhr

Heitere Gedächtnisspiele

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

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

13 – 18.30 Uhr

Billard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden Verwaltungsgebäude

Eigenbetrieb Sportstätten Dresden, Freiburger Straße 31

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

E-Mail sv@motor-mickten.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 – 16 Uhr

Modellbauwerkstatt

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

18 – 19 Uhr

Zumba Gold

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle

56. Grundschule, Böttgerstraße 11

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

E-Mail zumba@motor-mickten.de**Freitag, 20. November**

10 – 11.30 Uhr

Englisch mit Wolfgang Fischbein

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Begegnungs- und
Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

13 – 14 Uhr

Akkordeonkurs

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 – 15.30 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

14.30 Uhr

**Hans Moser, Volksschauspieler und Kinostar, vorgestellt
von H. Müller**

Kosten: 2,50 Euro

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

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

15.30 – 17 Uhr

Tanz Dich gesund und glücklich – ein Leben lang

Kosten: 83 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS,
Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de**Sonntag, 22. November**

15 – 16 Uhr

Aschenputtel nach Grimmvoll

Kosten: 5 Euro/ermäßigt 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorentheater Ohne Verfallsdatum, Theaterhaus
Rudi, Fechnerstraße 2 a

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 8 49 19 25 oder

E-Mail theaterhaus-rudi@dresden.de**Montag, 23. November**

9.30 – 12.30 Uhr

Malerei und Grafik für Senioren

Kosten: 10 Euro pro Vormittag, 10er Karten ermäßigt 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

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 Dresden e. V., Begegnungs- und
Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden,
Verwaltungsgebäude Eigenbetrieb Sportstätten Dresden,
Freiberger Straße 31
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 2 68 89 88 oder
E-Mail sv@motor-mickten.de

13 – 16.15 Uhr

Mein Notebook mit Windows 10 – Kompaktkurs

Kosten: 168 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS,
Annenstraße 10
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
E-Mail post@vhs-dresden.de

14 – 15 Uhr

Yoga am oder auf dem Stuhl

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

16 – 17.30 Uhr

Fachvortrag „Stressbewältigung für pflegende Angehörige“

Wer/Wo: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.
im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden, Rathaus,
Dr.-Külz-Ring 19, Beratungsraum 1/013
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 4 16 60 47 oder
E-Mail demenz@dpbv-online.de

17 – 20.15 Uhr

**Computerwissen für Einsteiger – Teil 1:
Erste Schritte am Computer**

Kosten: 96 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
E-Mail post@vhs-dresden.de

18.30 – 19.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium
Pieschen, Pestalozziplatz 22
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 VHS, Annenstraße 10
Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
E-Mail post@vhs-dresden.de

20 – 22 Uhr

Bigband-Gesamtprobe

Wer/Wo: Dresdner Bigband 50plus, Musikschule
„Paukenschlag“ Klotzsche, Sargarder Weg 3 (Fontane-Center)
Anmeldung unter: Telefon (01 70) 3 42 27 78 oder
E-Mail info@bigband50plus.de

Dienstag, 24. November

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 VHS,
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 VHS, 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 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

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: 14. und 28. November 2020,
12. Dezember 2020, je um 14 Uhr**

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

11 – 12.30 Uhr

Englisch für Ältere: Grundkurs für Wiedereinsteiger, Stufe A1

Kosten: 94 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Verwaltungsgebäude

Eigenbetrieb Sportstätten Dresden, Freiburger Straße 31

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

14 – 15.30 Uhr

Kreatives Gestalten: „Wir fertigen weihnachtliche Dekoration“

Kosten: 2 Euro + Materialkosten

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Begegnungs- und

Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

14 – 15.30 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

18.30 – 20 Uhr

Der Griff in die Privatbibliothek – Einladung zu einer literarischen Entdeckung

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

19.30 – 20.30 Uhr

Gymnastik

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle Gymnasium

Pieschen, Pestalozzplatz 22

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

E-Mail gymnastik@motor-mickten.de**Mittwoch, 25. November**

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 VHS, Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

9.45 – 10.45 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 – 11.30 Uhr

Seniorentanz Gesellschaftstanz – paarweise

Wer/Wo: Tanzschule ADTV Nebl, Schäferstraße 4

Anmeldung unter: E-Mail info@ts-nebl.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

10.30 – 13 Uhr

Kultur- und Exkursionsgruppe

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH,

Lügenmuseum, Radebeul-Serkowitz,

Kötzschenbrodaer Straße 39

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

E-Mail sbz.buelowh@diakonie-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

13 – 16.15 Uhr

Mein Notebook mit Windows 10 – Kompaktkurs

Kosten: 168 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS,

Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

14 – 16 Uhr

Weihnachtsmarktbummel (max. zehn Teilnehmer)

Kosten: 1,50 Euro

DRK Seniorenzentrum IMPULS, zentraler Treff: Bekanntgabe

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

E-Mail impuls@drk-dresden.de

15 – 16 Uhr

Aerobic Superfit – Fit am Nachmittag

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle

41. Grundschule, Hauptmannstraße 15

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

19 – 21.15 Uhr

Ich will selbst bestimmen! Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Kosten: 9 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,

Städtische Bibliotheken/Filiale Südvorstadt,

Münchner Platz 2

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

Donnerstag, 26. November

9.30 – 10.30 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

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

Nordic Walking

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum Dresden,

Bürgerstraße 6

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

E-Mail impuls@drk-dresden.de

10.15 – 11.45 Uhr

Hatha-Yoga für Ältere

Kosten: 147 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, 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

10.30 Uhr

Heitere Gedächtnisspiele

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

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

13 – 18.30 Uhr

Billard Carambol

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Verwaltungsgebäude

Eigenbetrieb Sportstätten Dresden, Freiburger Straße 31

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

E-Mail sv@motor-mickten.de

17 – 18.30 Uhr

Caspar David Friedrich (1744–1840) – Maler der Romantik

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS,

Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de

18 – 19 Uhr

Zumba Gold

Wer/Wo: SV Motor Mickten-Dresden, Turnhalle

56. Grundschule, Böttgerstraße 11

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

E-Mail zumba@motor-mickten.de**Freitag, 27. November**

10 – 11.30 Uhr

Englisch mit Wolfgang Fischbein

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V.,

Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast,

Laubegaster Ufer 22

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

E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

10 – 11 Uhr

Neu! Russisch 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 – 14 Uhr

Akkordeonkurs

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 – 15.30 Uhr

Trockenfilzen

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 – 15.30 Uhr

Farbe, Körperteil, Obst – das andere 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

15.30 – 17 Uhr

Tanz Dich gesund und glücklich – ein Leben lang

Kosten: 83 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS,

Annenstraße 10

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

E-Mail post@vhs-dresden.de**Sonntag, 29. November**

19 – 20 Uhr

Tanztheater: Schwingungen

Kosten: 8 Euro/ermäßigt 5 Euro

Wer/Wo: Mondstaubtheater Zwickau, Theaterhaus Rudi,

Fechnerstraße 2 a

Anmeldung unter: Telefon (03 51) 8 49 19 25



Seniorentelefon:
(03 51) 4 88 48 00

Offene Ohren für Senioren

Montag, 30. November

9.30 – 12.30 Uhr

Malerei und Grafik für Senioren

Kosten: 10 Euro pro Vormittag, 10er Karte ermäßigt 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

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 Dresden e.V., Begegnungs- und
 Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 5 01 05 25 oder
 E-Mail laubegast@volkssoli-dresden.de

13 – 18.30 Uhr

Billard Carambol

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

13 – 16.15 Uhr

Mein Notebook mit Windows 10 – Kompaktkurs

Kosten: 168 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule Dresden VHS, Annenstraße 10
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder E-Mail
 post@vhs-dresden.de

14 – 15 Uhr

Yoga am oder auf dem Stuhl

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

Vorweihnachtliches Erzählcafé – Bringen Sie etwas zum Vorlesen mit!

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e.V., Begegnungs- und
 Beratungszentrum 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, Pestalozziplatz 22
 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 VHS, Annenstraße 10
 Anmeldung unter: Telefon (03 51) 25 44 00 oder
 E-Mail post@vhs-dresden.de

Redaktionsschluss: 14. Oktober 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, Stadtbezirksämter und Verwaltungsstellen der Stadt, in den Filialen der Ostsächsischen Sparkasse Dresden sowie in weiteren Dresdner Bürohäusern und Einrichtungen aus.