



Mit Schwimmen und Aquafitness durch den Winter

Dresdner Bäder GmbH macht Angebote, auch speziell für die ältere Generation

Gerade in der kühleren Jahreszeit kann ein Schwimmhallenbesuch wohltuend sein. Die Dresdner Bäder GmbH, die für die städtischen Schwimmhallen zuständig ist, hat zahlreiche Angebote für Jung und Alt – für jeden ist etwas dabei.

Bestimmte Angebote richten sich speziell an Seniorinnen und Senioren. Zwei Stunden öffentliches Schwimmen für diese Zielgruppe bieten die Schwimmhalle Prohlis, montags 14 bis 16 Uhr, und das Nordbad, dienstags und donnerstags 12 bis 14 Uhr, an.

Neben dem öffentlichen Schwimmen stehen für Ältere Aquafitness-Kurse im Schwimmsportkomplex Freiburger Platz montags und dienstags, jeweils 14 bis 14.45 Uhr, auf dem Programm. Einsteigen ist jederzeit möglich. Ein Termin kostet acht Euro. Eine Fünfer-Karte gibt es für 35 Euro.

Viele Seniorinnen und Senioren besuchen gern auch die zwanzigminütigen Aquafitness-Kurse montags und donnerstags, jeweils um 11 und 14 Uhr, im Georg-Arnhold-Bad. Sie müssen nicht extra gebucht und bezahlt werden, sondern sind bereits im Eintrittspreis enthalten.

Darüber hinaus können Senioren natürlich auch die Aquafitness-Kurse besuchen, die nicht explizit für diese Personengruppe ausgewiesen sind. Diese finden beispielsweise im Schwimmsportkomplex Freiburger Platz montags bis donnerstags von 19 bis 19.45 Uhr statt, mittwochs und donnerstags außerdem



Wohlfühlen im Wasser. Aquafitness macht auch älteren Menschen Spaß. Foto: Dresdner Bäder GmbH

von 14 bis 14.45 Uhr. In der Schwimmhalle Prohlis stehen ebenfalls dreiviertelstündige Aquafitness-Kurse auf dem Plan, die auch ohne Anmeldung freitags 16.15 und 19.15 Uhr besucht werden können. Ein Termin kostet acht Euro. Eine Fünfer-Karte gibt es für 35 Euro.

Das Kursangebot wird erweitert. Klassiker wie Aquabiking und Aquafitness stehen bei den Senioren besonders hoch im Kurs. Neben den erwähnten Kursen sind noch weitere für Senioren auf dem Programm. Dafür haben sich bei der Dresdner Bäder GmbH externe Anbieter in den verschiedenen Schwimmhallen eingemietet.

Und noch eine gute Nachricht: Die Dresdner Bäder GmbH berechtigt ab sofort Personen mit einem Schwerbehinderten-Grad von 50 Prozent (vorher 80 Prozent), ermäßigte Eintrittspreise zu zahlen.

Über die Kursangebote informiert die Dresdner Bäder GmbH auf ihrer Internetseite www.dresdner-baeder.de. Weitere Auskünfte erteilt das Personal vor Ort. Die Anmeldung erfolgt in den Schwimmhallen.

■ Schwimmsportkomplex Freiburger Platz

Freiburger Platz 1 a

■ Georg-Arnhold-Bad

Helmut-Schön-Allee 2

■ Schwimmhalle Prohlis

Senftenberger Straße 58

■ Nordbad

Louisenstraße 48

Förderung: Projekte ums Älterwerden

Insgesamt 20 000 Euro stellt das Sozialamt in diesem Jahr für die Quartiersarbeit zugunsten älterer Dresdnerinnen und Dresdner bereit. Für alle Stadtbezirke der Landeshauptstadt sowie alle Ortschaften stehen dafür jeweils 2 000 Euro zur Verfügung. Sowohl Vereine als auch Initiativen können das Geld für Projekte in der Seniorenarbeit, der Altenhilfe und der Pflege einsetzen.

Dem Antrag, der im Sozialamt, Sachgebiet Offene Altenhilfe, Postfach 12 00 20, 01001 Dresden, einzureichen ist, sind eine Beschreibung des Projekts und ein Kostenplan beizufügen. Informationen können unter (03 51) 4 88 48 18 erfragt werden.

Seniorenwegweiser „Herbstzeit“

Der Wegweiser für Senioren „Herbstzeit“ wurde neu aufgelegt. Die Publikation greift Themen auf wie „Beratung rund ums Älterwerden“, „Aktiv im Alter“, „Wohnen im Alter“, ebenso „Gesundheit, Behinderung und Pflege“ und „Lebens-, Trauer- und Sterbegleitung“. Hilfreiche Tipps und nützliche Kontaktadressen für die Herbstzeit des Lebens sind ebenfalls enthalten sowie eine Übersicht über die öffentlichen Toiletten in der Stadt. Die Broschüre ist kostenfrei in den Stadtbezirksämtern und unter www.dresden.de/senioren erhältlich. Menschen mit eingeschränkter Mobilität können die „Herbstzeit“ über (03 51) 4 88 48 00 kostenfrei bestellen.

Hinweis für Nutzer

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

Noch mehr Termine und Ankündigungen finden Sie im Internet unter:

www.dresden.de/pluszeit

Sonnabend 1. Februar

15–17 Uhr

Herzliche Einladung in das Malteser Trauercafé

Wer/Wo: Ambulanter Malteser Hospizdienst
Malteser Hilfsdienst e.V. (2. Etage), Leipziger Straße 33

Montag, 3. Februar

10–11 Uhr + weitere Termine

Französisch-Treff

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Englisch Konversation

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Querschreiber – Werkstatt kreatives Schreiben

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

ARTOS – Intensivkurse PC

Kosten: 50 Euro
Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.
Straße des 17. Juni 25/103 B, bei Vereinbarung auch zuhause
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Videoschnitt-Grundlagen, Techniken, praktische Übungen

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: VS-Beratungszentrum, Nürnberger Straße 45
Telefon: (03 51) 4 71 93 66/nuernbergerei@volkssoli-dresden.de

11–12 Uhr + weitere Termine

Gymnastik

Kosten: 2,50 Euro
Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

11–12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Fortgeschrittene

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

11.30–12.30 Uhr + weitere Termine

Reiseprechstunde

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31
14–15 Uhr + weitere Termine

Latinofitness

Kosten: 0,50 Euro
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr

Singkreis des IMPULS

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

14.30–15.30 Uhr

Lesung: Auszüge aus „Als ich ein kleiner Junge war“

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“, Papstdorfer Straße 25
16.30–17.30 Uhr + weitere Termine

Qi Gong

Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31
Anmeldung jeweils zwei Tage im Voraus
Telefon: (03 51) 3 23 05 60/mail18@awo-in-sachsen.de

Dienstag, 4. Februar

8.30–10 Uhr + weitere Termine

Neuer Englisch-Anfängerkurs

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Neuer Yoga-Kurs

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele für Fortgeschrittene

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Selbstverteidigung für Senioren

Kosten: 6,50 Euro
Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 13 13 39

10–12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell und Tusche)

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

Mittwoch, 5. Februar

9.07–13.30 Uhr

Wanderung im westlichen Dresden

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

9.45 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

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

10 – 10.45 Uhr + weitere Termine

Senioren-gymnastik

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10 – 11.30 Uhr

Computer-Sprechstunde

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

10 – 11.30 Uhr + weitere Termine

Tänze für Jung und Alt

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

10 – 12 Uhr

Bowling im Februar

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bowlingzentrum Südhöhe
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 12 Uhr

Schnupperkurs

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.
 Straße des 17. Juni, Nr. 25 Eingang 103 B
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 25 38 1477/artos@artos.de

13 – 15 Uhr + weitere Termine

Handarbeit – Stricken für alle

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: Volkssolidarität Dresden e. V., Trachenberger Straße 6
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 5 01 04 25/trachenberge@volkssoli-dresden.de

14 – 15.30 Uhr

Strickgruppe: „Erfahrene Hände stricken für kleine Füße“

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

14 – 16 Uhr

Literaturcafé: W. A. Mozart – ein Wunderkind seiner Zeit

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

14 – 18 Uhr

Tanznachmittag

Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“
 Papstdorfer Straße 25

14.30 – 15.30 Uhr

Gemeinsames Singen „Hohe Tannen weisen die Sterne ...“

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

14.30 – 16.30 Uhr

Runder Tisch der Selbsthilfegruppe Parkinson

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

16 – 19 Uhr

Praktische Ansätze im Umgang mit demenzerkrankten Menschen

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

17 – 18.15 Uhr + weitere Termine

Qigong – fördert das Wohlbefinden

Kosten: 6,50 Euro
 Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 2 13 13 39

Donnerstag, 6. Februar

9 – 12.30 Uhr

Workshop „CEWE Fotobuchgestaltung für Fortgeschrittene“

Kosten: 24 Euro
 Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.
 Straße des 17. Juni 25/103 B
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

9.15 – 11.15 Uhr + weitere Termine

Tanzen mit Gedächtnistraining

Kosten: 3 Euro
 Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

Wir machen Sie mobil: pünktlich und sicher



Der Johanniter-Fahrdienst
 Tel. kostenfrei 0800 1144774
 www.johanniter.de/dresden

DIE JOHANNITER
 Aus Liebe zum Leben

1652

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

So gut klingt das neue Jahr!

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Hörerlebnis.

Mit kostenlosem Hörtest und Probetragen neuester Hörsysteme.



Gleich Termin vereinbaren!

der horchladen

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Handgymnastik

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Konversation Englisch Fortgeschritte

Kosten: 4,50 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14–15.30 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

14–16 Uhr

Modellbau: Bauen von Landschaftsmodellen

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30–15.30 Uhr

Musik macht fröhlich – gemeinsam singen und musizieren

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Freitag, 7. Februar

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Yoga am Morgen

Kosten: 8 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Entspannungsangebot: Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10.30–12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Senioren – Aufbaukurs

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

12.15–13.15 Uhr + weitere Termine

Englisch für Senioren – Anfängerkurs

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung jeweils ein Tag vorher

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

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Akkordeonkurs für Anfänger

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

17–18 Uhr + weitere Termine

Yoga – fördert die Gesundheit

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum, Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

19 Uhr

Theateraufführung „Alle werden älter – nur wir nicht“

Eine Produktion der „Seniorentheatergruppe Ohne Verfallsdatum“

Kosten: 8 und 5 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Fechnerstraße 2 a

Montag, 10. Februar

13.30–15 Uhr

Bunter Spielenachmittag

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Dienstag, 11. Februar

13.30–15 Uhr

Angehörigengruppe für pflegende Angehörige und Interessierte

Wer/Wo: AWO-Seniorenberatung Prohlis, Herzberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 89 16 13/mail23@awo-in-sachsen.de



Probefahrt

Werkstattservice

Seniorenmobile



**Kraft meiner Steckdose
bin ich mobil.**

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

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

14–15.30 Uhr

Länderkunde: Kroatien mit Kostproben

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

14–16 Uhr

Rundgang der Projektgruppe „Geh-sundheitspfad Trachau“

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

Mittwoch, 12. Februar

9.49–14.30 Uhr

Wanderung um Moritzburg

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Bahnhof Neustadt, Bus 477 bis Sonnenland

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10.45–12.30 Uhr + weitere Termine

Strickrunde: Figuren, Puppen und anderes

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnberger Straße 45

14–16 Uhr

Vortrag: Wie funktionieren Ebay-Kleinanzeigen?

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

Donnerstag, 13. Februar

12.30–18 Uhr

Halbtagesfahrt: Kamenz und zu Gast in der Schaubäckerei

Kosten: 29 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

Anmeldung bis 6. Februar

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

14–15.30 Uhr

Ägypten und Libyen, Bildvortrag

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14.30–15.30 Uhr

Videovortrag „Mittelmeerrundfahrt“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

Freitag, 14. Februar

11–12.30 Uhr

Smartphone-Anfängerworkshop für Senioren

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Johannstädter Kulturtreff e.V., Elisenstraße 35

Anmeldung bis einen Tag vorher

E-Mail: kontakt@johannstaedterkulturtreff.de

13.30–15.30 Uhr

Mal- und Zeichenkurs

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–17.30 Uhr

Seniorentanz mit Thommy Solo

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

Sonnabend, 15. Februar

15 Uhr

Theateraufführung „Die goldene Gans“**Ein Märchenspiel mit dem „Seniorentheater Ohne Verfallsdatum“, für Kinder ab fünf Jahren**

Kosten: 5 und 3,50 Euro

Wer/Wo: Theaterhaus Rudi, Fechnerstraße 2 a

Montag, 17. Februar

10–11 Uhr + weitere Termine

Französisch-Treff

Kosten: 1 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

Rentenberatung mittwochs und freitags nur mit Termin möglich

Ab sofort erfolgen Beratungen und Antragsaufnahmen in der Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland in Dresden, Holbeinstraße 1, mittwochs und freitags nur noch nach Terminvereinbarung. Damit sollen die Wartezeiten der Versicherten so kurz wie möglich gehalten werden. Eine Beratung ohne Termin ist Montag, Dienstag und Donnerstag aber generell möglich.

Einen Termin können Interessierte entweder online unter www.deutsche-rentenversicherung-mitteldeutschland.de oder per Telefon unter (03 51) 4 45 70 vereinbaren. Die Rentenversicherungsnummer ist bereitzuhalten und zum Termin mitzubringen.

Wer eine schnelle Auskunft benötigt oder allgemeine Fragen zur gesetzlichen Rentenversicherung, zur Altersvorsorge oder zur Rehabilitation bzw. Prävention hat, sollte die 0800 1000 48090 wählen. Die Mitarbeiter am kostenlosen Servicetelefon informieren montags bis donnerstags von 7.30 bis 19.30 Uhr und freitags von 7.30 bis 15.30 Uhr.

10–11 Uhr + weitere Termine

Englisch Konversation

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10.30–12 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

11–12 Uhr + weitere Termine

Gymnastik

Kosten: 2,50 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

11–12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Fortgeschrittene

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–15 Uhr + weitere Termine

Latinofitness

Kosten: 0,50 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–15.30 Uhr

Gesprächsreihe: Wege in die nachberufliche Lebensphase

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

Bürgertreff „Grunaer Aue“, Winterbergstraße 31 c

14–16 Uhr

Singekreis des IMPULS

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Dienstag, 18. Februar

8.30–10 Uhr + weitere Termine

Neuer Englisch-Anfängerkurs

Kosten: 4,50 Euro

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

Anmeldung sofort

E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.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

10–11 Uhr + weitere Termine

Neuer Yoga-Kurs

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung sofort

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell und Tusche)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14–15.30 Uhr

Musikcafé: Volkslieder singen mit Klavierbegleitung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnbergstraße 45

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14–15.30 Uhr

Vortrag: Neuer Israelitischer Friedhof Dresden

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Mittwoch, 19. Februar

9.30–11 Uhr

Sicher+mobil: Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungszentrum, Nürnbergstraße 45

9.45–10.45 Uhr + weitere Termine

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

10–10.45 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnbergstraße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Tänze für Jung und Alt

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

10–12 Uhr

Bowling Mitte Februar

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bowlingzentrum Südhöhe

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 2 84 39 91

11–11.45 Uhr + weitere Termine

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnbergstraße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 93 66

14–15 Uhr + weitere Termine

Gedächtnisspiele

Kosten: 1 Euro

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

14–16 Uhr

Gut kommunizieren – wie geht das?

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30–15.30 Uhr

Gemeinsames Singen „Winter ade...“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

17–18.15 Uhr + weitere Termine

Qigong – fördert das Wohlbefinden

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

Donnerstag, 20. Februar

9.15–11.15 Uhr + weitere Termine

Tanzen mit Gedächtnistraining

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenstraße 17

10–11 Uhr + weitere Termine

Handgymnastik

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10.15 Uhr

Stadtspaziergang auf den Spuren von Victor Klemperer

Kosten: 2 Euro

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

S-Bahnhof Dresden-Plauen

Anmeldung bis 18. Februar

Telefon: (03 51) 4 21 36 85

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Konversation Englisch Fortgeschrittene

Kosten: 4,50 Euro

AWO-Begegnungszentrum Prohlis, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14–17.30 Uhr

Tanznachmittag

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14.30–15.30 Uhr

Musik macht fröhlich – gemeinsam singen und musizieren

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Freitag, 21. Februar

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Yoga am Morgen

Kosten: 8 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10.30–12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Senioren – Aufbaukurs

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

12.15–13.15 Uhr + weitere Termine

Englisch für Senioren – Anfängerkurs

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung jeweils ein Tag vorher

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

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Akkordeonkurs für Anfänger

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungszentrum, Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

14–16 Uhr

„Landschaft und Städte in Kroatien“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e.V.

Wittenberger Straße 83

17–18 Uhr + weitere Termine

Yoga – fördert die Gesundheit

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: ASB-Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“

Wiesenstraße 17

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

Sonnabend, 22. Februar

14–16 Uhr

Lesefreuden: Gruppe für Buchliebhaber/innen

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Unsere Tagespflege

- ▶ Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- ▶ Professionelle Pflege und Betreuung
- ▶ Abhol- und Bringservice
- ▶ abwechslungsreiche Tagesangebote
- ▶ klimatisierte und familiäre Räumlichkeiten

der Wohn- und Pflegeeinrichtung für Senioren, **Haus Löbtau M**, erwartet Sie mit einem traumhaften Ausblick auf den Sonnenaufgang von unserer Dachterrasse.

Cultus

Cultus gGmbH
der Landeshauptstadt
Dresden

Löbtau Straße 31
01159 Dresden
Tel. 0351 4994-5805
Loebtau-tp@cultus-dresden.de

www.cultus-dresden.de

Montag, 24. Februar

10–12.30 Uhr

Kreatives und autobiografisches Schreiben

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14–15.30 Uhr

Faschingsfeier

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Dienstag, 25. Februar

14–16 Uhr

Handarbeiten

Kosten: 1 Euro

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14–16 Uhr

Rundgang der Projektgruppe „Geh-sundheitspfad Trachau“

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14–17.30 Uhr

Faschingsfeier

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Mittwoch, 26. Februar

8.35–14.30 Uhr

Wanderung um Pulsnitz

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Hauptbahnhof, RB 34 bis Pulsnitz

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

9–10.30 Uhr

Leckerer Frühstück trotz Fastenzeit am Aschermittwoch

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast

Laubegaster Ufer 22

Anmeldung bis 24. Februar

E-Mail: heyne@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr

Vortrag: „Von der Zerbrechlichkeit der Sprache“

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Freitag, 28. Februar

10–11 Uhr + weitere Termine

Entspannungsangebot: Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK-Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

14.30–15.30 Uhr + weitere Termine

Filzen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum

Hainsberger Straße 2

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Redaktionsschluss: 8. Januar 2020

Impressum



Dresdner plusZeit

Mitteilungsblatt der Landeshauptstadt Dresden

www.dresden.de/pluszeit

Herausgeberin: Landeshauptstadt Dresden

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

Dr.-Külz-Ring 19

Postfach 12 00 20

01001 Dresden

Telefon: (03 51) 4 88 23 90

Telefax: (03 51) 4 88 22 38

E-Mail: presse@dresden.de

www.dresden.de

facebook.com/stadt.dresden

Redaktion:

Kai Schulz (verantwortlich)

Sylvia Siebert, Katharina Lübcke, Jürgen Eckoldt,

Barbara Münch, Heribert Pallas

Verlag, Anzeigen, Verlagsbeilagen, Satz

scharfe media GmbH

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

Verlagssonderveröffentlichung

Telefon (03 51) 42 44 70 10, Telefax (03 51) 42 44 70 60

Druck

Schenkelberg Druck Weimar GmbH

Vertrieb

Elbtal Logistik GmbH, Dresden

Bezugsbedingungen

Der Seniorenkalender erscheint monatlich, jeweils in der letzten Ausgabe des Monats im Amtsblatt. Er liegt kostenlos mit dem Amtsblatt in den Rathäusern, Ortsämtern und Verwaltungsstellen der Stadt, in den Filialen der Ostsächsischen Sparkasse Dresden sowie in weiteren Dresdner Bürohäusern und Einrichtungen aus.

Jahresabonnement für das Amtsblatt über Postversand: 63,35 EUR inklusive Mehrwertsteuer, Versand und Porto.

Die Aufnahme eines Abonnements ist wöchentlich möglich bei anteiligem Abonnementpreis. Kündigungen müssen bis zum 15. November des Jahres bei scharfe media GmbH nach einem Mindestbezug von einem Jahr schriftlich eingegangen sein.