



Ihre Interessen stehen bei uns im Mittelpunkt

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentren bieten Hobby- und Gesundheitskurse, Mittagessen sowie Beratung und Alltagshilfen an

In Dresden gibt es zwölf Seniorenbegegnungs- und -beratungszentren. Sie machen Angebote zur Freizeitgestaltung, zum Beispiel kreatives Gestalten, Singekreise oder Literaturgespräche, Gesundheitsförderung und Bewegungskurse. Die Gäste treffen sich auf eine Tasse Kaffee oder zum Mittagessen. Es gibt sozialpolitische Stammtische und Gruppen, die sich mit der eigenen Biografie auseinander setzen. Kunstinteressierte können ihre Bilder ausstellen. Die Senioren können Angebote mitgestalten und aus der Taufe heben. Im Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum ist ebenfalls richtig, wer Beratung oder Unterstützung rund um das Älterwerden braucht. Sozialpädagoginnen und -pädagogen beraten zu Bildung und Kultur, Hauswirtschaftshilfen, zu altersgerechtem Wohnen und Pflege sowie zu Leistungen wie Grundsicherung und Wohngeld. Wer das Gespräch sucht, geht in das Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum – bei Bedarf kommen die Mitarbeiter auch nach Hause. Obgleich jedes Zentrum einen anderen Träger hat, übernehmen die Mitarbeiter die Beratung dresdenweit nach einheitlichen Standards und kostenfrei. Außerdem kann sich jeder in Sozialraumprojekte, zum Beispiel zur Aufstellung von Sitzbänken oder Organisation von Lichterfesten einbringen. Das Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum ermöglicht auch die Umsetzung eigener



Ideen. Ein Beispiel: Im „Impuls“ in Pieschen ist auf diese Weise die Broschüre „Erholungsorte für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen“ entstanden.

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, sich in einem Seniorenzentrum einzubringen, sei es als Leiter eines Angebotes oder als Helfer beim Mittagstisch. Die Zentren sind Anlaufstellen im jeweiligen Stadtbezirk für ältere und alte Menschen, deren Angehörige und alle Interessierten.

Die Einrichtungen werden zu einem großen Teil über kommunale Mittel finanziert und fachlich vom Sozialamt begleitet.

Seniorenzentren in Dresden Altstadt

■ Begegnungs- und Beratungszentrum Johann, DRK Kreisverband Dresden e. V.
Striesener Straße 39
Telefon: (03 51) 4 46 76 23

Malkurs im Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge.

Foto: BBZ

Blasewitz

■ Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
Wittenberger Straße 83
Telefon: (03 51) 3 40 08 76

Cotta und Cossebaude, Oberwartha, Altfranken, Gompitz und Mobschatz

■ Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum Cotta, Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Dresden e. V.
Dresdner Straße 3
Telefon: (03 51) 45 40 20 13
■ Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum Cossebaude und westliche Ortschaften, AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH
Hainsberger Straße 2
Telefon: (03 51) 4 13 54 71

Klotzsche und Weixdorf, Langebrück und Schönborn

■ Begegnungs- und Beratungszentrum in Klotzsche, Volkssolidarität Dresden e. V.
Putzuser Weg 18
Telefon: (03 51) 8 80 63 45

Leuben

■ Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum Cotta, Volkssolidarität Dresden e. V.
Laubegaster Ufer 22
Telefon: (03 51) 5 01 05 20/25

Loschwitz und Schönfeld-Weißig

■ Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren, Ökumenische Diakonie-Sozialstation Dresden-BÜLOWH gGmbH
Pillnitzer Landstraße 12
Telefon: (03 51) 2 68 89 88

Pieschen

■ Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Volkssolidarität Dresden e. V.
Trachenberger Straße 6
Telefon: (03 51) 5 01 04 27
■ Seniorenzentrum „Impuls“, DRK Kreisverband Dresden e. V.
Bürgerstraße 6
Telefon: (03 51) 84 72 26 78

Plauen

■ Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Volkssolidarität Dresden e. V.
Nürnberger Straße 45
Telefon: (03 51) 4 71 93 66

Prohlis

■ Begegnungs- und Beratungszentrum „Walter“, Volkssolidarität Dresden e. V.
Walter-Arnold-Straße 23
Telefon: (03 51) 2 75 21 10
■ Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige
AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH, Prohliser Allee 31
Telefon: (03 51) 3 23 05 60

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

Donnerstag, 1. November

10–11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach,

TSC Herrmann-Nebl, Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

10–11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

10–11 Uhr

Gymnastik im Sitzen – Fit bis ins hohe Alter!

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10–12 Uhr

ARTOS – Intensivkurse – PC

Kosten: 50 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25/103 B bzw. bei Vereinbarung auch bei Ihnen zuhause

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13.30 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

13.30–14.30 Uhr

Schreibcafé

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14.15 Uhr + weitere Termine

Skat-Nachmittag

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

14.30–15.30 Uhr

Video-Vortrag: „Eine Reise durch Kappadokien“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

16.15–18.15 Uhr + weitere Termine

Holzsnitzkurs

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

17.30–18.30 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.

Turnhalle 56. Grundschule, Böttgerstraße 11

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

18.30–19.30 Uhr

Gedenk- und Trostfeier

Wer/Wo: Ambulanter Malteser Hospizdienst

„Raum der Stille“, Krankenhaus Friedrichstadt

Friedrichstraße 41

Freitag, 2. November

10.45–12.15 Uhr + weitere Termine

Anfängerkurs Englisch 50+

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e. V.

ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 24 17 34

14–16 Uhr

„Café Freitag – Es war einmal ...“

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

14.30–16 Uhr + weitere Termine

Erlebnistanz

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Plantagenweg 3

Sonnabend, 3. November

15–17 Uhr

Trauercafé

Wer/Wo: Ambulanter Malteser Hospizdienst,

Beratungsraum 1. OG, Leipziger Straße 33

Montag, 5. November

8–12.30 Uhr

Workshop „Datensicherung für den Hausgebrauch“

Kosten: 30 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni Nr. 25, Eingang 103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

10 Uhr + weitere Termine

Senioren-Fitness-Tanz

Kosten: 25 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 47

10–11 Uhr

Frauengymnastik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.

ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

10.30–12.30 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

13.30–16 Uhr + weitere Termine

Skat

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

14 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

14–16 Uhr

Singekreis des IMPULS

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30–15.30 Uhr

Zeitreise durch die Mode

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

15.30–16.30 Uhr + weitere Termine

ZumbaGold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach, Dieselstraße 55, Leuben,

Sporthalle 66. Mittelschule

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

Dienstag, 6. November

9–12.30 Uhr

Workshop „Internet und E-Mail mit Smartphone und Tablet“

Kosten: 48 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni Nr. 25 Eingang 103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

9.30–11 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Klotzsche

im Fontane Center, Putzuser Weg 18

10–11 Uhr

Tänze im Sitzen

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

10–12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell und Tusche)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13–15 Uhr

Radeln mit Genuss (Alexa)

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Leipziger Straße

Fahrradbrücke Elberadweg (Haltestelle „Altpieschen“)

14 Uhr + weitere Termine

Rommee-Nachmittag

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

14 Uhr

Generation 50+ Computerwissen für Einsteiger – Teil 1

Kosten: 96 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Helbigsdorfer Weg 1*1.01

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

14–15 Uhr

Informationsveranstaltung Soziales: „Rund um die Pflege“

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14–15 Uhr + weitere Termine

Französisch

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14.30–15.30 Uhr

Herbstliche Lieder, gesungen vom Chor „musica 74“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

17.30 Uhr

Patchwork

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

18 Uhr

Den Partner beim Erbfall absichern! Das Berliner Testament

Kosten: 8 Euro

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

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

**Wir machen aus
Zuschauern Lebensretter!**Die Johanniter Erste-Hilfe-Kurse
Tel. 0351 2091460
www.johanniter.de/dresden**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

1653

Gut informiert?

dresden.de/amsblatt

19.30 – 20.30 Uhr + weitere Termine

Zumba

Kosten: 5 Euro
 Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten, Pestalozziplatz 20
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 5 63 39 53 (AB)/(01 60) 97 08 03 43

Mittwoch, 7. November

9 – 14 Uhr

Wanderung im Lockwitzgrund

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Lockwitz, Am Plan, erreichbar mit Bus 66, 86, 89
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 21 5185/freitags 5 00 76 35

9.10 – 15 Uhr

Wanderung nach Hermsdorf und Medingen

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Bahnhof Neustadt, Eingangshalle
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 2 84 39 91

10 – 11.30 Uhr

Tänze für Jung und Alt

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

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Papst Franziskus – Ein Mann seines Wortes

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

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 14 77/artos@artos.de

10 – 12.15 Uhr

Traumkino: Deine Juliet

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

12.30 – 17 Uhr + weitere Termine

Skatzirkel

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

14 – 15 Uhr

Heitere Gedächtnisspiele

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH, Prohliser Allee 31
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14 – 15.30 Uhr

Reisevortrag – Surinam

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

14 – 15.30 Uhr

Strickgruppe: „Erfahrene Hände stricken für kleine Füße“

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

14 – 18 Uhr

Tanznachmittag

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

15.30 Uhr

Rentenbesteuerung

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

Donnerstag, 8. November

9.30 Uhr

Malen und Zeichnen am Vormittag

Kosten: 57,50 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B2.06 Atelier
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

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

10 – 11 Uhr

Gedächtnis spielend trainieren

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

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH
 Pillnitzer Landstraße 12
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 2 68 89 88/sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

13 – 15 Uhr

Entspannungsangebot: Klang- und Fantasiereise

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

13.30 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

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

14 – 16 Uhr

Kegeln mit den Jahresringen

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Hubertusgarten, Bautzner Landstraße 59
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 8 49 11 80/ freitags 5 00 76 35

14.30 – 15.30 Uhr

Das alte Dresden – Bildvorführung

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH
 Prohliser Allee 31
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 3 23 05 60

18.30 – 20 Uhr

Literarischer Abend „Böse Frauen“

Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
 Kunstraum, Schützenplatz 1

Freitag, 9. November

9.30 – 10.30 Uhr

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14 – 16 Uhr

Bildvortrag: „Entdeckungen zwischen Elbe und Rhein“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

14 – 17.30 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

19 – 23 Uhr

LIVE im Rundkino: MET Opera – Marnie

Kosten: 28,50 Euro

Wer/Wo: Rundkino

Prager Straße 6

Sonntag, 11. November

16 – 19.30 Uhr

LIVE im Rundkino: Bolshoi Ballett – La Sylphide

Kosten: 23 Euro

Wer/Wo: Rundkino

Prager Straße 6

Montag, 12. November

8.30 – 16 Uhr

Wanderung im Zellwald bei Nossen

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof Kuppelhalle

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 28 43 90 91

9 – 12.30 Uhr

Workshop „Apps für jede Gelegenheit“

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

9 – 12.30 Uhr

Workshop „DVB-App clever nutzen“

Kosten: 24 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni Nr. 25, Eingang 103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

9.45 Uhr

Aquarellieren am Vormittag: Fertige Landschaft

Kosten: 52,50 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B2.06 Atelier

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

10 – 11 Uhr

Entspannungsangebot: Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Anmeldung bis eine Woche vorher 8. November

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

14 – 15.30 Uhr

SWIS-Erzählcafé

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstдорfer Straße 25

14 – 16 Uhr

Schach

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Dienstag, 13. November

9 – 12.30 Uhr

Workshop „Internet und E-Mail mit Smartphone und Tablet“

Kosten: 48 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni Nr. 25 Eingang 103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

9.30 – 10.45 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

9.30 – 11.30 Uhr

Handarbeits- und Bastelkreis

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Geschäftsstelle, Ehrlichstraße 3, Raum 3

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10 – 11 Uhr

ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.

ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

12.30 Uhr

Malen und Zeichnen für Ältere

Kosten: 72 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B2.06 Atelier

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

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

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

www.cultus-dresden.de

13.30 – 15 Uhr

Angehörigengruppe für pflegende Angehörige

Wer/Wo: AWO Prohlis, AWO Beratungsstelle für Senioren und Angehörige, Herzberger Straße 2 – 4
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 89 16 13/mail17@awo-in-sachsen.de

14 Uhr

Vortrag Rumänien

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

14 – 16 Uhr

Fröhliche Liederstunde: „Die Gedanken sind frei“

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
Wittenberger Straße 83

15 – 16 Uhr

Offene Strick- und Handarbeitsgruppe

Wer/Wo: AWO Prohlis, Herzberger Straße 2 – 4
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 89 16 15/mail17@awo-in-sachsen.de

19.30 Uhr + weitere Termine

Yoga

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

20.15 – 23.45 Uhr

LIVE im Rundkino: Royal Opera House – La Bayadère

Kosten: 23 Euro
Wer/Wo: Rundkino, Prager Straße 6

Mittwoch, 14. November

8.14 – 15 Uhr

Wanderung von Gröditz nach Zabeltitz

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Hauptbahnhof, RE 50 bis Riesa, dann RB 45 bis Gröditz
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 4 21 51 85/freitags 5 00 76 35

8.40 – 16 Uhr

Wanderung in Richtung Meißen

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

9.30 – 11 Uhr

Sicher+mobil: Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum,
Nürnberger Straße 45

9.30 – 11 Uhr

Gesprächsrunde für ältere Kraftfahrer

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

10 – 11.45 Uhr

Traumkino: Papst Franziskus – Ein Mann seines Wortes

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

10 – 12.15 Uhr

Traumkino: Deine Juliet

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

10.30 – 12 Uhr

Lesezeit: „Eva Strittmacher – Leib und Leben“ I. Gutschke

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

13.15 – 14.45 Uhr

Literaturtreff

Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH
Pillnitzer Landstraße 12
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 2 68 89 88/sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

13.30 – 16.30 Uhr + weitere Termine

Rommee

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

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

14 – 15 Uhr

Gedächtnisspiele – Name, Stadt, Land

Kosten: 1 Euro
Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH, Prohliser Allee 31
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14 – 15.30 Uhr

Führung durch das Societaetstheater

Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.
An der Dreikönigskirche 1A
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (03 51) 3 40 08 76/bbz@seniorenhilfe-dresden.de

14 – 16 Uhr

Literaturcafé: S. Abulhawa „Während die Welt schlief“

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

14.30 – 15.30 Uhr

Atemgymnastik

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

16 – 19 Uhr

Schulung zum Krankheitsbild Demenz

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

17 – 19 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung (Einführung)

Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
Anmeldung bis 13. November
Telefon: (03 51) 84 72 26 78/impuls@drk-dresden.de

18.30 Uhr

Rentenrecht aktuell

Kosten: 8 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule, Helbigsdorfer Weg 1*1.02
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

Donnerstag, 15. November

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach, TSC Herrmann-Nebl,

Zwinglstraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

10 – 11 Uhr

Gymnastik im Sitzen – Fit bis ins hohe Alter!

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10 – 12 Uhr

IG Wissenschaft und Kultur

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

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 412 9245/freitags 5 00 76 35

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10 – 16 Uhr

Wandern

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH,

Hauptbahnhof vor Gleis 13

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

13.30 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“

Dresdner Straße 3

13.30 – 14.30 Uhr

Schreibcafe

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14.15 Uhr + weitere Termine

Skat-Nachmittag

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“

Dresdner Straße 3

14.30 – 15.30 Uhr

Heimweh nach Berlin

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

15.45 – 17 Uhr + weitere Termine

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 40 08 76/bbz@seniorenhilfe-dresden.de

16.15 – 18.15 Uhr + weitere Termine

Holzsnitzkurs

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

17.30 – 18.30 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.

Turnhalle 56. Grundschule, Böttgerstraße 11

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

Freitag, 16. November

9.30 – 10.30 Uhr

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

10.45 – 12.15 Uhr + weitere Termine

Anfängerkurs Englisch 50+

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e. V.

ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 4 24 17 34

14.30 – 15.30 Uhr

Musik macht froh

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14.30 – 16 Uhr + weitere Termine

Erlebnistanz

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Plantagenweg 3



Ist Ihnen der Bibliotheksbesuch zu beschwerlich,
dann kommen **unsere Bücherboten**
mit den gewünschten Medien und etwas Zeit
gern **zu Ihnen** nach Hause.

Telefon: 0351/86 48 22 55

E-Mail: buecherhausdienst@bibo-dresden.de

Wir bedanken uns für die Unterstützung!

Volkssolidarität Dresden | Deutsches Rotes Kreuz Dresden
Bürgerstiftung Dresden | FSD | STESAD



Sonnabend, 17. November

14.30 – 16.30 Uhr

Lesefreuden: Gruppe für Buchliebhaber/-innen

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Sonntag, 18. November

9.45 Uhr

Wanderprojekt „Dresdner Windrose“ Tour 4 – Der Süden

Kosten: 2 Euro

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

Zschertnitz, Endhaltestelle 11

Anmeldung bis 16. November

Telefon: (01 73) 3 68 65 86

9.45 – 17.30 Uhr

Gemeinschaftsaktion ARTOS & NaturFreunde

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Treffpunkt (9.45 Uhr) an der Endhaltestelle der Bahn Linie 11 in Zschertnitz

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) 25 38 14 77

18 Uhr

MUSIKALISCHES VERHÖR mit Annekatriin Klepsch

Kosten: 18 Euro

Wer/Wo: Dresdner Kabarett Breschke & Schuch gGmbH

Wettiner Platz 10 (Eingang Jahnstraße)

Montag, 19. November

9 – 12.30 Uhr

Workshop „Dateien, Ordner und Co“

Kosten: 48 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

10 Uhr + weitere Termine

Senioren-Fitness-Tanz

Kosten: 25 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“

Dresdner Straße 47

10 – 11 Uhr

Frauengymnastik

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e. V.

ASB-Begegnungsstätte „Luise“

Braunsdorfer Straße 13

10.30 – 12.30 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

13 – 16.30 Uhr

Workshop „Mobile Geräte“ für Einsteiger

Kosten: 72 Euro

Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.

Straße des 17. Juni 25/103 B

Anmeldung bis eine Woche vorher

Telefon: (03 51) (03 51) 25 38 14 77/artos@artos.de

13.30 – 16 Uhr + weitere Termine

Skat

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

14 Uhr

Vortrag – Sardinien

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

14 – 15 Uhr

Vortrag: Fuerteventura – Meer und mehr

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstдорfer Straße 25

14 – 16 Uhr

Singekreis des IMPULS

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

15.30 – 16.30 Uhr + weitere Termine

ZumbaGold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach

Dieselstraße 55, Leuben

Sporthalle 66. Mittelschule

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

Dienstag, 20. November

9 – 12.30 Uhr

Workshop „Dateien, Ordner und Co“

Kosten: 48 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

9.30 – 11 Uhr

Ideen- und Begegnungsfrühstück

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstдорfer Straße 25

Anmeldung bis 16. November

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

10 – 11 Uhr

Tänze im Sitzen

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee (mit Aquarell und Tusche)

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

13 – 15 Uhr

Radeln mit Genuss (Alexa)

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Leipziger Straße Fahrradbrücke Elbradweg

(Haltestelle „Altpieschen“)

13 – 16.30 Uhr

Workshop „Mobile Geräte“ für Einsteiger

Kosten: 72 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

14 – 15 Uhr + weitere Termine

Französisch

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14 – 15.30 Uhr

Musikcafé: Volkslieder singen mit Klavierbegleitung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungs- und Beratungszentrum

Nürnberger Straße 45

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 71 94 66

14 – 15.30 Uhr

Kreativzirkel – Weihnachtsgestecke selbst gefertigt

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH,

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14 – 16 Uhr

Klubcafé – mit Lutz Reike vom Stadtmuseum Dresden

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

17 – 19 Uhr

Vortrag „Neues aus Nambala“

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

Klubraum des DWBV, Blumenstraße 80

18 Uhr

Erste Hilfe freshup

Kosten: 16 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Helbigsdorfer Weg 1*1.02

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

19.30 – 20.30 Uhr + weitere Termine

Zumba

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten, Pestalozziplatz 20

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 5 63 39 53 (AB)/(01 60) 97 08 03 43

Mittwoch, 21. November

9 – 15 Uhr

Wanderung auf dem Dichter-Musiker-Malerweg

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und

aktives Alter, Körnerplatz, Bus 61, 63

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

10 – 12 Uhr

Traumkino: Ballon

Kosten: 5,50 Euro

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

10 – 12 Uhr

Traumkino: Wir sind Champions

Kosten: 5,50 Euro

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

12.30 – 17 Uhr + weitere Termine

Skatzirkel

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Donnerstag, 22. November

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

10 – 11 Uhr

Gedächtnis spielend trainieren

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10 – 13.30 Uhr

Stadtspaziergang „Vom Blauen Wunder zur Schiffswerft“

Kosten: 2 Euro

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

Schillerplatz, Eingang Schillergarten

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 73) 3 68 65 86

10.30 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88/sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

11 – 15 Uhr

Genussradeln

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Neustädter Bahnhof

Anmeldung bis einen Tag vorher

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

11.30 – 14 Uhr

Kürbissuppe selbst gekocht

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH, Prohliser Allee 31

Anmeldung bis 20. November

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14 – 16 Uhr

Spiele- und Bastelgruppe

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives

Alter, Klubraum der SWG, Am See 11

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 8 49 11 80/freitags 5 00 76 35

14 – 16 Uhr

Schnupperangebot: Modellbau u. a. für Eisenbahn

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14 – 16 Uhr

Kreatives Gestalten: „Weihnachtsbasteleien ...“

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

14.30 – 15.30 Uhr

Weihnachtszeit – Stollenzeit

Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte „fidelio“
 Papstdorfer Straße 25
 Anmeldung bis 19. November
 Telefon: (03 51) 2 50 21 60

18 – 20 Uhr

IG Wissenschaft und Kultur – Abendtreff

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives
 Alter, Gaststätte „Atlantis“
 Bodenbacher Straße 19 b
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 4 12 92 45/ freitags 5 00 76 3

Freitag, 23. November

9.30 – 10.30 Uhr

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH
 Prohliser Allee 31
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14 – 17.30 Uhr

Seniorentanz

Kosten: 4 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte
 Laubegaster Ufer 22

14.30 – 15.30 Uhr

Musikalischer Nachmittag mit der Prohlis Combo

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH
 Prohliser Allee 31
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 3 23 05 60

Sonntag, 25. November

9.10 Uhr

Erlebniswanderung zum Katzstein in der Sächsischen Schweiz

Kosten: 2 Euro
 Wer/Wo: NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Dresden e. V.
 Hauptbahnhof vor Gleis 10
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (01 73) 9 33 20 65

Montag, 26. November

13 – 16.30 Uhr

Workshop „Mobile Geräte“ für Einsteiger

Kosten: 72 Euro
 Wer/Wo: ARTOS – die mediengemeinschaft e. V.
 Straße des 17. Juni 25/103 B
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) (03 51) 25 38 14 77/ artos@artos.de

14.30 – 15.30 Uhr

Erzählcafé: „Nussknacker und Räuchermännchen ...“

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte
 Laubegaster Ufer 22

Dienstag, 27. November

9 – 12.30 Uhr

Workshop „Zusatzangebot Windows 10“

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

9.30 Uhr

Malen und Zeichnen für Ältere

Kosten: 72 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule,
 Annenstraße 10 * B2.06 Atelier
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

9.30 – 10.45 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

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

14 Uhr

Kreatives Gestalten

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

14 Uhr

kreatives Gestalten zur Weihnachtszeit

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

14 – 15.30 Uhr

Stricken für das Projekt „Kinder von Tschernobyl“

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH
 Prohliser Allee 31
 Anmeldung bis einen Tag vorher
 Telefon: (03 51) 3 23 05 60

16.30 Uhr

Generation 50+ Mein Tablet Teil 1

Kosten: 36 Euro
 Wer/Wo: Volkshochschule, Helbigsdorfer Weg 1*1.02
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 25 44 00/post@vhs-dresden.de

19.30 Uhr + weitere Termine

Yoga

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

Mittwoch, 28. November

8.10 – 15 Uhr

Wanderung von der Müglitz nach Großsedlitz

Kosten: 1 Euro
 Wer/Wo: Wandergruppe Böhm, Hauptbahnhof Kuppelhalle
 Anmeldung bis eine Woche vorher
 Telefon: (03 51) 2 84 39 91

9 – 10.30 Uhr

Gemeinsames Frühstück: „Vitaminreich in die Winterzeit“

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung bis 26. November

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

9.06 – 14 Uhr

Durch den Friedewald nach Kötzschenbroda

Wer/Wo: Jahresringe DD Verband für Vorruhestand und aktives Alter, Moritzburger Straße, Radebeul mit Linie 4, Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 4 21 5185/freitags 5 00 76 35

10 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

10 – 12 Uhr

Traumkino: Ballon

Kosten: 5,50 Euro

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

10 – 12 Uhr

Traumkino: Wir sind Champions

Kosten: 5,50 Euro

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

13.15 – 14.45 Uhr

Literaturentreff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH

Pillnitzer Landstraße 12

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 2 68 89 88/sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

13.30 – 16.30 Uhr + weitere Termine

Rommee

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: VS-Begegnungsstätte

Laubegaster Ufer 22

14 – 15 Uhr

„Homöopathie für Jung und Alt – die wichtigsten Mittel“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Trägerwerk Soziale Dienste AG

Rottwerndorfer Straße 5

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 20 74 33 33

14 – 15 Uhr

Gedächtnisspiele: Denken – Bewegen – Spielen – Erinnern

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14 – 16 Uhr

Gut kommunizieren – wie geht das?

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14.30 – 15.30 Uhr

Atemgymnastik

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

Donnerstag, 29. November

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: Kristina Reichenbach, TSC Herrmann-Nebl,

Zwinglistraße 32

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (01 60) 97 08 03 43

10 – 11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

10 – 11 Uhr

Gymnastik im Sitzen – Fit bis ins hohe Alter!

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

10 – 12 Uhr + weitere Termine

Nordic-Walking-Gruppe

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

13.30 – 14.30 Uhr

Schreibcafe

Kosten: 1 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH

Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

13.30 – 15 Uhr

Kneipp – Anwendungen in der Erkältungszeit

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: VS-Seniorenbegegnungsstätte „fidelio“

Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis 26. November

Telefon: (03 51) 2 50 21 60

13.30 – 15.30 Uhr

Spielesachmittag: Rommee, Rummikub, Skippo und mehr

Kosten: 1,50 Euro

Wer/Wo: DRK Seniorenzentrum IMPULS

Bürgerstraße 6

14.15 Uhr + weitere Termine

Skat-Nachmittag

Kosten: 1,20 Euro

Wer/Wo: ASB Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

14.30 Uhr

Malen und Zeichnen für Ältere

Kosten: 72 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule, Annenstraße 10 * B2.06 Atelier

Anmeldung bis eine Woche vorher

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

15.45 – 17 Uhr + weitere Termine

Offene Computer- und Handysprechstunde

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Wittenberger Straße 83

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 40 08 76/bbz@seniorenhilfe-dresden.de

16.15 – 18.15 Uhr + weitere Termine

Holzschnitzkurs

Kosten: 5 Euro

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

17.30 – 18.30 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Sportverein Motor Mickten e. V.
Turnhalle 56. Grundschule, Böttgerstraße 11
Anmeldung bis einen Tag vorher
Telefon: (01 60) 97 08 03 43

Freitag, 30. November

9.30 – 10.30 Uhr

Seniorengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH
Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

9.30 – 11.30 Uhr

Schreibgruppe

Kosten: 2 Euro

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

10.45 – 12.15 Uhr + weitere Termine

Anfängerkurs Englisch 50+

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: ASB Regionalverband Dresden e.V.
ASB-Begegnungsstätte „Luise“, Braunsdorfer Straße 13
Anmeldung bis eine Woche vorher
Telefon: (03 51) 4 24 17 34

14 – 16 Uhr

Literaturstunde: „Der junge Goethe (bis 1790)“

Kosten: 2 Euro

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

14.30 – 15.30 Uhr

Äthiopien – Vortrag

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: AWO Sachsen Soziale Dienste GmbH
Prohliser Allee 31

Anmeldung bis einen Tag vorher

Telefon: (03 51) 3 23 05 60

14.30 – 16 Uhr + weitere Termine

Erlebnistanz

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Ökumenische Seniorenbegegnungsstätte BÜLOWH
Plantagenweg 3

Impressum



Dresdner plusZeit

Mitteilungsblatt der Landeshauptstadt Dresden

www.dresden.de/pluszeit

Herausgeberin: Landeshauptstadt Dresden

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Dr.-Külz-Ring 19

Postfach 12 00 20

01001 Dresden

Telefon: (03 51) 4 88 23 90

Telefax: (03 51) 4 88 22 38

E-Mail: presse@dresden.de

www.dresden.de

facebook.com/stadt-dresden

Redaktion:

Kai Schulz (verantwortlich)

Sylvia Siebert, Grit Hammer, Jürgen Eckoldt,

Barbara Münch, Heribert Pallas

Verlag, Anzeigen, Verlagsbeilagen, Satz

scharfe media GmbH

Tharandter Straße 31-33, 01159 Dresden

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

E-Mail info@scharfe-media.de

Web www.scharfe-media.de

Verlagssonderveröffentlichung

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

Druck

Schenkelberg Druck Weimar GmbH

Vertrieb

Elbtal Logistik GmbH, Dresden

Bezugsbedingungen

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

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

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

Redaktionschluss: 10. Oktober 2018