



Die Natur gemeinsam als Fitnessraum erleben

Volkshochschule Dresden bietet Bewegungskurse für Seniorinnen und Senioren ab August an



An der Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10, starten im August verschiedene neue Bewegungskurse für Seniorinnen und Senioren. Da Bewegung an der frischen Luft gut tut, finden einige Kurse auch im Freien statt.

Am Donnerstag, 1. August, beginnt ein neuer Wirbelsäulengymnastikkurs am Vormittag sowie der Kurs „Herz aktiv“. Dieser lädt ein zu Ausdauertraining für Herz und Kreislauf mit vielen Anregungen für das häusliche Üben. In Bewegungskursen mit der Feldenkrais-Methode lernen die Teilnehmenden, ihre Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen und gegebenenfalls zu verändern. Im Kurs „Weiche Füße – wacher Gang“ ab Montag, 5. August, steht vor allem das Erkunden der Bewegungsgewohnheiten beim Gehen im Mittelpunkt.

Wer gern wieder aktiv werden oder bleiben möchte, dem fällt das in geselliger Runde viel leichter. Ein Fitness-Kurs ab Freitag, 9. August, wird in der Volkshochschule in Gorbitz, Helbigsdorfer Weg 1, angeboten. Das Besondere an einem Nordic-Walking-Kurs ab Dienstag, 6. August, ist, dass jeder Kurstag in einer anderen

Dresdner Parkanlage stattfindet. So kann bei diesem lockeren Ausdauersport – angereichert mit ein paar Stretching- und Kräftigungsübungen – die Natur als Fitnessraum erlebt werden. Wer mal etwas Neues ausprobieren möchte, der ist am Sonnabend, 10. August, zum Waldbaden eingeladen. Hier geht es darum, mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, dabei Entspannung zu finden und neue Kraft und Energie zu schöpfen.

Bei einer Waldwanderung mit einer Gesundheitswanderführerin und Trainerin für Autogenes Training am Sonnabend, 17. August, können gezielte Übungen und Entspannungsverfahren inmitten der Natur der Dresdner Heide ausprobiert werden.

Die Bewegungsfreude mit Musik steht im Mittelpunkt von zwei Tanzkursen ab Montag, 19. August, und Mittwoch, 21. August, in denen die Teilnehmenden beim Tanzen neue Lebensenergie tanken können. Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen, die dennoch Lust haben, aktiv zu sein, ist ein Fitness-Kurs mit Übungen auf und am Stuhl ab Montag, 2. September, konzipiert.

Bewegung macht Freude – erst recht mit anderen und in freier Natur.

Foto: LIGHTFIELD STUDIOS, stock.adobe.com

Um in den Sommermonaten Belastungen durch Hitze so gering wie möglich zu halten, finden die Kurse nicht während der Mittagszeit, sondern bevorzugt in den Morgen- und Vormittags- bzw. Abendstunden statt. Einige Kurse werden in Parks oder im Wald mit Schatten spendenden Bäumen angeboten. Die Kursleitenden achten darauf, dass die Bewegungsintensität den Temperaturen angepasst wird.

Jeder Kursteilnehmer sollte sich ausreichend Getränke mitbringen. Darauf wird auch in der Kursbeschreibung hingewiesen. In der Volkshochschule in der Annenstraße und der Außenstelle in Gorbitz stehen Trinkwasserspender kostenfrei zur Verfügung.

Information, Anmeldung
Volkshochschule Dresden
Annenstraße 10
01067 Dresden
Telefon (03 51) 25 44 00
www.vhs-dresden.de

Seniorenkonferenz: Anmeldungen erwünscht

Seniorinnen und Senioren sowie Fachkräfte der Seniorenarbeit sind herzlich zur 8. Dresdner Seniorenkonferenz zum Thema „Altersarmut und Einsamkeit“ eingeladen. Die Veranstaltung findet am Montag, 30. September, 9 bis 16 Uhr im Rathaus, Rathausplatz 1, Fest- und Plenarsaal, statt. Der Eintritt ist frei.

Die Anmeldung zur Konferenz ist über die Internetseite ab 15. August möglich. Unterstützung bei der Anmeldung gibt es am Seniorentelefon der Landeshauptstadt Dresden (03 51) 4 88 48 00 oder über die Dresdner Seniorenberatungs- und -begegnungsstellen. Die Platzanzahl auf der Seniorenkonferenz ist begrenzt. Eine frühe Anmeldung wird deshalb empfohlen.

Die Dresdner Seniorenkonferenz, die das Sozialamt Dresden aller zwei Jahre ausrichtet, versteht sich als Plattform für Einwohnerinnen und Einwohner ab 60 Jahren. Sie sind eingeladen, sich über Themen und Fragen des Älterwerdens zu informieren und auszutauschen. Manuela Scharf, Seniorenbeauftragte der Landeshauptstadt Dresden, moderiert die Veranstaltung. Den Auftakt bildet ein Vortrag zum Alter im Wandel der Zeiten von Professor Thomas Kübler, Leiter des Stadtarchivs. Eine Studie der Landeshauptstadt Dresden und der TU Dresden befasst sich mit der Lebenssituation der Dresdner Senioren. Die Ergebnisse der Studie stellt Sozialbürgermeisterin Dr. Kristin Klaudia Kaufmann vor. Bei einer Podiumsdiskussion und Workshops haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich mit den Themen Einsamkeit und Altersarmut auseinanderzusetzen. Ein „Markt der Möglichkeiten“ lädt ein, lokale Anbieter und Institutionen an Informationsständen kennenzulernen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Die Veranstaltung kann bei Bedarf mit Gebärdendolmetschern begleitet werden.

www.dresden.de/seniorenkonferenz
www.dresden.de/seniorenberatung

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. August

9–12.30 Uhr + weitere Termine

Schach am Donnerstagfrüh

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

9.30–15 Uhr + weitere Termine

Smartphone-Beratung**mit Einzelterminen**

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Mußestunde – für Menschen**mit Demenzerkrankungen**

Wer/Wo: AWO KBS GerDA Dresden

Prohlis, Herzberger Straße 2

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 15

E-Mail: kathrin.boyce@awo-in-sachsen.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14.30–16 Uhr + weitere Termine

Kurs: Sprache und Sprechen im Alter

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Freitag, 2. August

13–14 Uhr + weitere Termine

Akkordeon-Treff

Kosten: 4 Euro

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

Sonnabend, 3. August

15–17 Uhr + weitere Termine

Trauercafé

Wer/Wo: Malteser Hilfsdienst e. V. Ambulanter Hospizdienst und Trauerbegleitung Dresden, Leipziger Straße 33

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 35 55 17

E-Mail: hospizdienst.dresden@malteser.org

Montag, 5. August

10–11 Uhr

Parkinson-Sport

Kosten: 2 Euro

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Groschenhefte-Basar

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

13–17.30 Uhr + weitere Termine

Schach 60+

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

14–17 Uhr

Kurzwanderung: Hoher Stein-Plauenscher Grund (fünf Kilometer, Schwierigkeit: leicht)

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS

Treffpunkt: Haltestelle Saarstraße (Linie 3)

14.30–15.30 Uhr + weitere Termine

Yoga für Senioren

Kosten: 3 Euro

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

16.45–17.45 Uhr + weitere Termine

Sturzprophylaxe (Ganzkörper-Kräftigungs- und Ausdauertraining) im Freien (70+)

Kosten: 119 Euro

Wer/Wo: Outdoor Fitness Dresden, Pieschener Allee 1 (neben dem freizugänglichen Fußballplatz)

Anmeldung: outdoor-fitness-dresden.de

Telefon (01 57) 82 21 30 27

E-Mail: info@outdoor-fitness-dresden.de

17–18 Uhr

Im August, da blühen die Rosen – Rosengarten und Königsufer (ca. zwei Kilometer)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Haltestelle Diakonissenkrankenhaus (Linie 11)

Anmeldung bei Jörg Schwarze

Telefon (01 73) 3 68 65 86

E-Mail: bergfrei@aol.com

Dienstag, 6. August

9–12 Uhr

Smartphone-Sprechzeit

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Walter“, Walter-Arnold-Straße 23

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 75 21 10

E-Mail: walter@volkssoli-dresden.de

14–15.30 Uhr + weitere Termine

SingKreis

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

17.30–20 Uhr

Feierabend-Radeln

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Am Goldenen Reiter

Anmeldung bei Tourleiter

Gunter Zimmermann

Telefon (01 62) 4 19 19 08

E-Mail: gunter.zimmermann@outlook.de

Mittwoch, 7. August

8–15 Uhr + weitere Termine

Individuelle Handysprechstunde

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

9–10.30 Uhr + weitere Termine

Begegnungsfrühstück

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 04 25

E-Mail: trachenberge@volkssoli-dresden.de

9–16 Uhr

Wandern von Wehlen nach Königstein (12 bis 14 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 6. August

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

9.30–15 Uhr

Wanderung rund um den Amselsee in Rathen

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10–11 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Walter“, Walter-Arnold-Straße 23

13–16.30 Uhr + weitere Termine

Spieltreff Skat

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

13–16 Uhr + weitere Termine

Spielesachmittag mit Skat und Rommé

Kosten: ein Euro

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

13.30–15 Uhr

Buchlesung mit Frau Rose

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

13.30–14.15 Uhr + weitere Termine

Seniorenstuhlgymnastik

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

14–17 Uhr

Wir für uns –**Sorgende Gemeinschaften**

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

14–16 Uhr

Literaturcafé

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

Donnerstag, 8. August

9–12 Uhr

Mediensprechstunde

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: JohannStadthalle e. V., Dürerstraße 89

Anmeldung: Telefon (03 51) 50 19 31 71

E-Mail: kurse@johannstadtquartier.de

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking –**Bewegung an der frischen Luft**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS

Bei Interesse erfragen Sie bitte den Treffpunkt bei uns.

Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

10–12 Uhr

Ausflug in den Botanischen Garten

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

Michelangelo, Räcknitzhöhe 52, Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Stübelallee 2

Anmeldung bis 5. August

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@

volkssoli-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13.30–16.30 Uhr + weitere Termine

Rommé und Skat

Kosten: ein Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

15–16.30 Uhr

Reisecafé: Sieben Monate**auf dem amerikanischen Kontinent unterwegs**

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

15–16 Uhr + weitere Termine

Treff der Angehörigengruppe Demenz

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

15–17 Uhr

Seniorenachmittag: Plaudern & Spielen

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Schwepnitzer Straße 1

Anmeldung bei Karl-Heinz Mattner

Telefon (03 51) 4 42 25 60

17 Uhr

Vernissage Ausstellung: „Generationenbilder“ von Christine Starke

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

19–20.30 Uhr + weitere Termine

Anonyme Alkoholiker

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

Freitag, 9. August

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Russisch-Kurs für Menschen mit DDR-Schulkenntnissen

Kosten: 4 Euro

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

13–15 Uhr + weitere Termine

Doppelkopf

Kosten: ein Euro

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

14–16 Uhr

Freitag im Museum**Carl-Maria-von-Weber-Museum**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Pillnitz, Haltestelle Leonardo-da-Vinci-Straße (Bus 63 und 83)

Anmeldung bei Anne Wolf

Telefon (01 73) 3 87 34 53

E-Mail: wolann@aol.com

17–18.30 Uhr + weitere Termine

Yoga

Kosten: 12 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung über Kursleiterin Anett Juhrs

Telefon (01 72) 3 51 76 00

E-Mail: anett.juhrs@icloud.com



Voll-
elektrische,
flinke Flitzer –
ein Fuhrpark,
wie er sein
soll!

Wir sichern Ihnen eine
konstant zuverlässige und
liebvolle Betreuung
in Ihrer Häuslichkeit zu

Calando
Pflegedienst
Dresden –
eine Pflege, wie
sie sein soll!

... aus persönlicher
pflegerischer
Überzeugung!



Wir suchen
einen (m/w/d)
Mitarbeiter
Hauswirtschaft
mit Führerschein
auf 520-€-Basis
(bis 25 h/Wo.)

Sie möchten mehr
über uns erfahren?

Calando
PFLEGEDIENST
Mehr als Pflege



Barlachstraße 2
01219 Dresden

Telefon 0351-475 94 55
Telefax 0351-479 34 94

info@calando-pflegedienst.de
www.calando-pflegedienst.de



Sonnabend, 10. August

8–18 Uhr

Wanderung:

„Durch Böhmens Haine und Fluren“
(ca. 18 Kilometer, Schwierigkeit:
anspruchsvoll)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.

Anmeldung bis 9. August per

E-Mail: ralf.schmaedicke@mailbox.org

oder via Messenger (Threema, Signal,
Telegram, Whatsapp)

Telefon (0 35 28) 41 26 67

14–16 Uhr

Ü60-Treff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 8. August

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@

volkssoli-dresden.de

Sonntag, 11. August

9.10–18 Uhr

**Rundweg um Marsdorf (7,5 Kilometer,
Schwierigkeit: leicht)**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.,

Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt

Anmeldung bis 8. August bei Wanderleiter

Gunter Zimmermann

Telefon (01 62) 4 19 19 08

E-Mail: gunter.zimmermann@outlook.de

Montag, 12. August

8.30–18 Uhr

**Fragen zu Computer, Tablet
und Smartphone**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungs-

zentrum BÜLOWH, Pillnitzer Land-

straße 12

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88

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

10–12 Uhr

Digitalcafé

Wer/Wo: In Gruna Leben e. V., Winter-

bergstraße 31 c

Bitte den Anrufbeantworter benutzen.

Telefon (03 51) 26 55 20 62

E-Mail: digitalcafe@dresden-gruna.de

10–13 Uhr + weitere Termine

**„Sag mal, früher ...“: Biografische
Geschichten des vergangenen
Jahrhunderts**

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungs-

zentrum für Senioren Dresden-Neustadt,

Hauptstraße 42/44

Anmeldung bei Bülowh

Telefon (03 51) 2 06 60 26

E-Mail: neustadt@buelowh.de

10–11 Uhr + weitere Termine

**Technik-Sprechstunde –
Hilfe bei Smartphone und Tablet**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG,

Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: nachbarschaft60plus@

roter-baum.de

13.30–15 Uhr

Wii-Spielenachmittag

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-

zentrum „Walter“, Walter-Arnold-Straße 23

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 75 21 10

E-Mail: walter@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr + weitere Termine

Singekreis

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS,

Bürgerstraße 6

14–15.30 Uhr + weitere Termine

ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszen-

trum „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3

18–19.30 Uhr

**Offenes Netzwerktreffen
des „NEUSTAD(t)RAUM“**

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungs-

zentrum für Senioren Dresden-Neustadt,

Hauptstraße 42/44

Dienstag, 13. August

13.30–15.30 Uhr

**Kreatives Gestalten –
Ausdrucksmalerei**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-

zentrum „Am Friedensstein“, Dresdner

Straße 3

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

14–16 Uhr + weitere Termine

**Café „Mittendrin“ für Menschen
mit allerlei Lebensjahren**

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungs-

zentrum für Senioren Dresden-Neustadt,

Hauptstraße 42/44

Mittwoch, 14. August

10–11.30 Uhr

Kreative Nadel

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungs-

zentrum BÜLOWH, Pillnitzer Land-

straße 12

Anmeldung bis 13. August

Telefon (03 51) 2 68 89 88

E-Mail: sbz.buelowh@

diakonie-dresden.de

10.45–12.30 Uhr + weitere Termine

Strickzirkel

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-

zentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger

Straße 45

13–16.30 Uhr + weitere Termine

Spieltreff Skat

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungs-

zentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

13.30–15 Uhr

Theo Lingen

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 13. August

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@

volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr

**Exkursion zur Kneipp-Anlage
mit Einführung**

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS,

Striesener Straße 39

Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78

E-Mail: impuls@drk-dresden.de

15–16.30 Uhr

KlangRaum – Singen

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungs-

zentrum für Senioren Dresden-Neustadt,

Hauptstraße 42/44



Unsere Tagespflege

im Wohnpark Elsa Fenske
Freiberger Straße 18
01067 Dresden

Cultus

Beratungs-Telefon: 0351 3138-555
www.cultus-dresden.de

Gemeinsam statt einsam

Gut informiert?
www.dresden.de/wegweiser

Donnerstag, 15. August

- 9–16 Uhr
Spirituelle Wanderung (10 bis 15 Kilometer, Schwierigkeit: mittel)
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83
Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76
E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de
- 9.30–12 Uhr
Frühstücks(g)kreis
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44
- 10–11 Uhr + weitere Termine
Gedächtnistraining
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
- 10–11 Uhr + weitere Termine
Mußestunde – für Menschen mit Demenzerkrankungen
Wer/Wo: AWO KBS GerDA Dresden Prohlis, Herzberger Straße 2
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 15
E-Mail: kathrin.boyce@awo-in-sachsen.de
- 13.30–14.30 Uhr
Leichte Bewegung im Freien
Kosten: 3,50 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 97 09
E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de
- 14–16 Uhr
Schauen und Klöppeln
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44
- 15.30–17.30 Uhr
Gruppe der pflegenden Angehörigen
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Pillnitzer Landstraße 12
- 16.30–18 Uhr
Workshop: Insekten schützen und fördern im Garten und auf dem Balkon
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44
Anmeldung bei BÜLOWH.
Telefon (03 51) 2 06 60 26
E-Mail: neustadt@buelowh.de

Freitag, 16. August

- 9.30–11 Uhr
Nachbarschaftsfrühstück
Kosten: 6,50 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52
Anmeldung bis 13. August
Telefon (03 51) 2 13 97 09
E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de
- 9.30–12 Uhr + weitere Termine
Das etwas andere Frühstück für Menschen mit allerlei Lebensjahren
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

Sonnabend, 17. August

- 11.20–18 Uhr
Besuch im Gedenk- und Lernort Kaßberg-Gefängnis
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt, Anzeigetafel
Anmeldung bis 1. August bei Almut Thomas
Telefon (01 74) 4 60 27 08
E-Mail: naturfreunde.dresden@gmail.com

Montag, 19. August

- 10–12.30 Uhr
Schreibwerkstatt – Techniken des kreativen Schreibens
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6
- 10–12 Uhr + weitere Termine
Treff der Rommégruppe
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

- 14–15.30 Uhr
Gedächtnistraining/-spiele
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3
Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28
E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de
- 15–17 Uhr + weitere Termine
Fotoclub Laubegast
Kosten: 3,50 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25
E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de
- 16–19 Uhr
Grundschulung zum Krankheitsbild Demenz
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 06 60 26
E-Mail: neustadt@buelowh.de
- 19.30–21 Uhr + weitere Termine
Lebensfreude – Tanz dich gesund!
Kosten: 21 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00
E-Mail: post@vhs-dresden.de



25% Rabatt!*
BIS ENDE JULI!

* bei Mietvertragsabschluss bis 31.7.24 gibt es 25 % Rabatt auf die Nettokaltmiete bis 31.12.24.

Ihr Wohnsitz im Alter!

- ✓ 24-h-Sicherheit
- ✓ Viel Komfort
- ✓ Unabhängigkeit
- ✓ Für alle Fälle vorgesorgt!

RENAFAN
pflegen und betreuen

ServiceLeben Albertstadt · Marienallee 10 · ☎ 0173 3536530
albertstadt.renafan.de

Dienstag, 20. August

9.30–11 Uhr + weitere Termine

Kurs: Gemeinsam Digital

Kosten: 20 Euro

Wer/Wo: Digitale Grosseltern, Luchbergstraße 5 c

Anmeldung: Telefon (01 63) 6 39 83 57

E-Mail: info@digitalegrosseltern.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Spanisch

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88

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

14–15.30 Uhr

Musikalischer Bildervortrag: „Paris“ mit Herrn Bormann

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

16–18 Uhr

Spielenachmittag – spielerisch in den Ruhestand

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Bodenbacher Straße 100 c

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

16.30–18 Uhr

Ruhestand. Und Nun? – Gesund und zufrieden in die nachberufliche Lebensphase

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

Anmeldung bei Dr. Tom Motzek

Telefon (03 51) 2 89 16 12 oder BÜLOWH

Telefon (03 51) 2 06 60 26

E-Mail: neustadt@buelowh.de

Mittwoch, 21. August

8–15 Uhr + weitere Termine

Individuelle Handysprechstunde

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

9–11 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking 60+

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum Johann, Striesener Straße 39

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23

E-Mail: johann@drk-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

10–11 Uhr

Informationen über ambulante Hospizdienste im Überblick

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 20. August

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Männerfitness 60+

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum Johann, Striesener Straße 39

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23

E-Mail: johann@drk-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

10.30–12 Uhr + weitere Termine

Englisch für Neulinge

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: JohannStadthalle e. V., Dürerstraße 89

Anmeldung: Telefon (03 51) 50 19 31 71

E-Mail: kurse@johannstadtquartier.de

11.15–12.45 Uhr + weitere Termine

Seniorentanz – Morgenkurs

Kosten: 21 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

13–16 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag mit Skat und Rommé

Kosten: ein Euro

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

13–14.30 Uhr

Englisch für Anfänger

Kosten: 7,50 Euro

Wer/Wo: JohannStadthalle e. V., Dürerstraße 89

Anmeldung: Telefon (03 51) 50 19 31 71

E-Mail: kurse@johannstadtquartier.de

13.30–15 Uhr

Märchenstunde im Michelangelo

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Michelangelo, Räcknitzhöhe 52

14–16 Uhr

Reisevortrag: „Reise zu den Berggorillas in Ruanda“

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14–17.30 Uhr + weitere Termine

„Erzählcafé – Senioren erzählen aus ihrem Leben“ plus Männermusik

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

14–15 Uhr

Singenachmittag

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Fidelio“, Papstdorfer Straße 25

14.15–15.30 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag

Kosten: 2 Euro

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

Donnerstag, 22. August

9–12.30 Uhr + weitere Termine

Schach am Donnerstagfrüh

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

9.30–15 Uhr + weitere Termine

Smartphone-Beratung mit Einzelterminen

Kosten: 4 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

Hörgeräte
Jens Steudler

Meisterbetriebe mit Labor

**DRESDEN**

Zwinglstr. 32

0351 / 25 02 41 41

Montag bis Freitag

9 - 13 und 14 - 18 Uhr

jeden 1. und 3. Samstag im Monat

9 - 12 Uhr

- individuelle Beratung
- sehr umfangreiches Angebot
- ausreichende Probezeit
- Gehörschutz

- Herstellung Ihrer individuellen Ohrpasstücke schnell und preisgünstig im eigenen Haus

**IHRE OHREN WERDEN STAUNEN!**

Jetzt auch Online-Termin vereinbaren:

www.Hoergeraete-Steudler.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Senioren-gymnastik

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 13 54 71

E-Mail: bs-loebtau@awo-in-sachsen.de

13.30–16.30 Uhr + weitere Termine

Rommé und Skat

Kosten: ein Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

14–15.30 Uhr

ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

15–17 Uhr

Treff der Fotogruppe

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.

Informationen gibt es unter nfd-d-fotogruppe.blogspot.com

Anmeldung bei Anne Wolf

Telefon (01 73) 3 87 34 53

E-Mail: wolann@aol.com

16–19 Uhr

Aufbauschulung Demenz: Praktische Ansätze in der Kommunikation und im Umgang

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 06 60 26

E-Mail: neustadt@buelowh.de

Freitag, 23. August

13–14 Uhr + weitere Termine

Akkordeon-Treff

Kosten: 4 Euro

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

Sonnabend, 24. August

10–15 Uhr

Themenwanderung zum Berufsausstieg – Gebergrund (ca. acht Kilometer, Schwierigkeit: mittel)

Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR), Arno-Schellenberg-Straße, Treffpunkt: Haltestelle Arno-Schellenberg-Straße (Bus 66)

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 12

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

11–16 Uhr

Druckwerkstatt: „Dein T-Shirt – Deine Message“

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

15–16 Uhr

Ausstellung: PIRATEN! Kuratorenführung

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Verkehrsmuseum Dresden, Augustusstraße 1

Montag, 26. August

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Handarbeitszirkel „Fadenspiel“

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

10–14 Uhr

Besuch der Fotoausstellung „Mensch sein“ im Stadtarchiv Dresden

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Walter“, Treffpunkt: Begegnungs- und Beratungszentrum „Walter“, Walter-Arnold-Straße 23

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 75 21 10

E-Mail: walter@volkssoli-dresden.de

16.30–18.30 Uhr

Im Gespräch mit Omas gegen Rechts

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

Offene Ohren für Senioren

Seniorentelefon: (03 51) 4 88 48 00

Dienstag, 27. August

9.30–11 Uhr

Ideen- und Begegnungsfrühstück

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Fidelio“, Papstdorfer Straße 25

Anmeldung bis 22. August

Telefon (03 51) 2 50 21 60

E-Mail: fidelio@volkssoli-dresden.de

10–12 Uhr

Inklusives Frühstück

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

10–12 Uhr

Malen wie Paul Klee – Farbexperimente mit Aquarell und Tusche

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13.30–15.30 Uhr + weitere Termine

Handarbeitszirkel

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22

16–17 Uhr

Autorenlesung: Leben als Unikat

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Bodenbacher Straße 100 c

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

16–18 Uhr

Demokratie – Thema: Landtagswahl-Sachsen-Spezial

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

Mittwoch, 28. August

9–11 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking 60+

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum Johann, Sriesener Straße 39

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23

E-Mail: johann@drk-dresden.de



Johanniter-Fahrdienst
Immer sicher ans Ziel

T. 0800 1144774 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/dresden

 **JOHANNITER**

Den Sommer aktiv genießen!**Gutes Hören gehört dazu**

Wir sind Ihr Partner in Dresden, wenn es um besseres Hören geht!



 **der horchladen**

Räcknitzhöhe 35 | Dresden

Tel. 0351 / 476 33 41

www.derhorchladen.deGleich
Termin
vereinbaren!

10–11 Uhr + weitere Termine

Männerfitness 60+

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum Johann, Striesener Straße 39
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23
E-Mail: johann@drk-dresden.de

10–12 Uhr

Fotozirkel

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

10.45–12.30 Uhr

Strickzirkel

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“, Nürnberger Straße 45

14–16 Uhr

Gemeinsam kreativ

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

14–16 Uhr

SALON – fähig für den Ruhestand/ dresdner nachbarschaft60plus

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10
Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23
E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

16–19 Uhr + weitere Termine

Treff der Schachfreunde

Kosten: ein Euro

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

18–20 Uhr + weitere Termine

Klöppelkurs

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39
E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

Donnerstag, 29. August

10–11 Uhr + weitere Termine

Mein Leben mit Gedächtnisproblemen

Wer/Wo: Kompetenzaufgaben Demenz, Amalie-Dietrich-Platz 3
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 16 60 47
E-Mail: demenz@dpbv-online.de

10–12 Uhr

Nordic Walking – Bewegung an der frischen Luft

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Treffpunkt und Strecke werden individuell vereinbart.
Anmeldung: Telefon (03 51) 84 72 26 78
E-Mail: impuls@drk-dresden.de

10–11 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13.30–16 Uhr + weitere Termine

Treff der Skatspieler

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3
Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28
E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

14–15.15 Uhr

Sommer-Theater

Kosten: 3 Euro

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

14–16 Uhr

Mobilitätstraining mit dem Rollator

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39
E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

14–18 Uhr

Einweihungsfest neue „Luise“

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25

14.30–17.30 Uhr

Selbstgespräche: Ein sprach-biografisches Zine (Zeitschrift) gestalten

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

18 Uhr

Live: Hörspiel der Theatergruppe Königskinder „Das hässliche Entlein“

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren Dresden-Neustadt, Hauptstraße 42/44

19–20.30 Uhr

Anonyme Alkoholiker

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

Freitag, 30. August

7 Uhr

Chemnitz – Stadtentwicklungskonzepte auf dem Prüfstand

Kosten: 60 Euro

Wer/Wo: Herbert-Wehner-Bildungswerk e. V., Treffpunkt: Herbert-Wehner-Haus, Devrientstraße 7
Anmeldung: Telefon (03 51) 8 04 02 20
E-Mail: info@wehnerwerk.de

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Englishtreff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 3
Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28
E-Mail: m.stoehr@asb-dresden.de

10–11 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum IMPULS, Bürgerstraße 6

13–15 Uhr + weitere Termine

Doppelkopf

Kosten: ein Euro

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

17–20 Uhr

Kochabend 60plus: Lebensmittelrettung im Alltag mit Ronny Zenker

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Hauptstraße 42
Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23
E-Mail: mandy.feldmann@roter-baum.de

Sonnabend, 31. August

8.15–18 Uhr

Sternwanderung: 160 Jahre „Hoher Schneeberg“ (17 Kilometer, Schwierigkeit: anstrengend)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden, Gleis 10

Anmeldung bis 23. August bei

Wanderleiter Gunter Zimmermann

Telefon (01 62) 4 19 19 08

E-Mail: gunter.zimmermann@outlook.de

9–17.30 Uhr

Zertifizierter Nachbarschafts-Helferkurs

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH, Pillnitzer Landstraße 12
Anmeldung bis 27. August

Telefon (03 51) 2 68 89 88

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

Redaktionsschluss nächste PlusZeit:**14. August 2024****Impressum****Dresdner PlusZeit**

Veranstaltungskalender für das reife Semester
www.dresden.de/pluszeit

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
E-Mail: presse@dresden.de
www.dresden.de/social-media

Redaktion/Satz

Barbara Knifka, kommissarische Amtsleiterin (verantwortlich),
Sylvia Siebert, Katharina Lübcke, Jürgen Eckoldt
Der Seniorenkalender erscheint jeweils in der letzten Ausgabe eines Monats im Amtsblatt.

Verlag, Anzeigen, Verlagsbeilagen und -sonderveröffentlichungen

DDV Sachsen GmbH
DDV MEDIA
Ostra-Allee 20, 01067 Dresden
Telefon (03 51) 48 64 48 64
E-Mail: DresdenAmtsblatt@ddv-mediengruppe.de
www.ddv-media.de

Druck

DDV Druck GmbH, Dresden