



Sexuelle Aktivitäten hören mit dem Älterwerden nicht auf

„Fellpflege“ ist wichtig: Begegnung, körperliche Berührungen und Zärtlichkeit

Dr. Matthias Stiehler ist Sachgebietsleiter Sexuelle Gesundheit im Amt für Gesundheit und Prävention der Landeshauptstadt Dresden. Er beantwortet hier Fragen rund um die Sexualität im Alter.

Herr Dr. Stiehler, Sie beraten zu sexuell übertragbaren Krankheiten, führen AIDS-Tests in der Beratungsstelle durch. Gehören auch Seniorinnen und Senioren zu Ihrer Klientel?

Ja. Es kann jeder zu uns kommen, der Angst hat, sich mit HIV, Syphilis, Tripper oder Chlamydien angesteckt zu haben. Das Angebot können auch Seniorinnen und Senioren wahrnehmen und das geschieht durchaus. Zugegebenermaßen kommen häufiger Männer als Frauen.

Ich empfinde das immer positiv. Menschen kommen zu uns, um sich auf sexuell übertragbare Infektionen testen zu lassen. Sie zeigen damit, dass sie sexuell aktiv sind und dafür auch Verantwortung übernehmen. Und das zeugt von Lebendigkeit. Allerdings kommen in die Beratungsstelle für AIDS und sexuell übertragbare Infektionen zumeist nur Menschen mit wechselnden Partnern. Diejenigen, die in Partnerschaft leben, tauchen dort nicht auf. Aber da wird ja hoffentlich auch Sexualität gelebt. Sexuelle Aktivitäten hören mit dem Älterwerden ja nicht auf.

Wie verändert sich die sexuelle Aktivität Ihrer Meinung nach?

Die sexuelle Erregung braucht bei älteren Menschen mehr Zeit, um sich aufzubauen, Frauen haben öfter mit Scheidentrockenheit zu tun. Durch diese körperlichen Veränderungen kann die Häufigkeit der sexuellen Aktivitäten abnehmen.

Allerdings beobachten wir in den Paarberatungen, die ich gemeinsam mit meiner Frau anbiete, dass gerade in länger währenden Partnerschaften die Sexualität stark abnimmt und manchmal gänzlich einschläft. Das wird bei älteren Paaren gern auf das Alter geschoben. Aber die Ursachen



liegen dann mehr in der fehlenden Aufmerksamkeit füreinander, in der Selbstverständlichkeit, mit der man zusammenlebt.

Was kann aus Ihrer Sicht gegen eine sich einschleichende Routine unternommen werden?

Es geht darum, das Bewusstsein füreinander wachzuhalten. Es ist etwas Besonderes, wenn sich zwei Menschen füreinander entscheiden. Und diese Besonderheit sollte auch nach vielen gemeinsamen Jahren gepflegt werden. Sie sollten aufmerksam sein, miteinander reden und von sich erzählen. Empfehlenswert ist, sich jede Woche ein, zwei Stunden Zeit zu nehmen, in denen miteinander geredet wird – ohne Druck.

Und die Partner sollten auch noch eine zweite gemeinsame Zeit vorsehen, in der sie etwas körperlich zusammen machen. Das kann, das muss aber kein Sex sein. Sie können sich streicheln oder massieren. Wir nennen das „Fellpflege“. Und die ist sehr wichtig für das eigene Wohlbefinden und das des Paares.

Ältere Menschen haben oftmals schon eine Trennung oder den Verlust eines Partners hinter sich. Wenn dann der zweite Frühling kommt, gibt es da etwas, das Sie beobachten?

Dr. Matthias Stiehler. Hinter ihm befindet sich die eingehauste Skulptur „Zeit raubt die Schönheit“ vor dem Palais im Großen Garten.

Foto: Michael Tischendorf

Es gibt einen großen Vorteil, den Paare haben, die miteinander alt werden: Sie erleben auch ihre körperlichen Veränderungen gemeinsam. Das hilft, nicht allzu kritisch zu sein. Die Vertrautheit ist groß und macht vielleicht auch die körperliche Nähe leichter.

Diesen Vorteil haben Menschen, die erst in reiferen Jahren zusammenkommen, nicht. Sie lernen sich nicht mit ihren jugendlichen Körpern kennen. Aber bei ihnen ist vielleicht die Neugier größer, die Lust aufs Neue auch noch im Alter da. Also, warum sich dann nicht sexuell begegnen? Mir erzählte eine sogenannte Sexualassistentin, die in Altersheime geht und von dortigen Bewohnern gebucht werden kann, dass es dann meist gar nicht um Sex geht, sondern um körperliche Berührungen. Also: Es gibt kein „zu alt für Sex“.

Amt für Gesundheit und Prävention
Sachgebiet Sexuelle Gesundheit
Dr. Matthias Stiehler
(03 51) 4 88 82 91
E-Mail mstiehler@dresden.de

Seminar: Vererben oder verschenken?

Oft stehen Erblasserinnen und Erblasser vor der Frage, ob es vorteilhafter ist, Vermögen – zum Beispiel ein Hausgrundstück – schon zu Lebzeiten auf die künftigen Erbeninnen und Erben zu übertragen oder erst zum Zeitpunkt des Todesfalls.

Die Motive sind dabei ganz unterschiedlich: Mal geht es darum, ein Hausgrundstück bei absehbarer Pflegebedürftigkeit vor der Sozialbehörde zu retten. Oft sollen Pflichtteilsansprüche unliebsamer Abkömmlinge gezielt reduziert werden. Oder es sollen Rechts- und Planungssicherheit für ein Kind geschaffen werden, das in das Haus der Eltern einziehen und investieren will.

Häufig spielen auch steuerliche Gründe eine Rolle. Denn seit dem 1. Januar 2023 gelten neue steuerliche Bewertungsregelungen für Immobilien, die bei Schenkungen und im Erbfall zu berücksichtigen sind. Sollen Immobilien steuerfrei an die nächste Generation übergehen, sind dabei nun noch häufiger Maßnahmen zu Lebzeiten empfehlenswert.

Je nach den Zielen sind Übergabeverträge völlig unterschiedlich zu gestalten. Besonders wichtig ist es, Vorsorge zu treffen gegen alle „Katastrophenfälle“, die im Leben der Kinder auftreten können. Denn sollten diese vor den Eltern versterben oder sonst in Not geraten und keine Sicherungen vereinbart sein, könnte das Vermögen der Eltern schlimmstenfalls verloren gehen.

In dem Seminar „Vererben oder verschenken?“ der Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10, am Montag, 11. November, von 17 bis 18.30 Uhr wird die Rechtslage ausführlich erläutert. Interessierte erhalten Tipps, wann Übertragungen zu Lebzeiten sinnvoll sind und was bei der Gestaltung von Übergabeverträgen beachtet werden sollte. Die Kursgebühr beträgt acht Euro. Eine Anmeldung per Telefon oder Internet ist erforderlich.

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

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

Freitag, 1. November

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Farbe, Kleidungsstück, Körperteil – das etwas andere Name, Stadt, Land

Kosten: 2 Euro

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

19–20.30 Uhr

Laubegaster Abend „Frvol als auch“ mit Kathy Leen

Kosten: 12 Euro

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

Sonnabend, 2. November

9.30–12.30 Uhr + weitere Termine

Bunte Impulse für mehr Lebensfreude

Kosten: 15 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

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, 4. November

10–11 Uhr + weitere Termine

Frauengymnastik

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Von und für 60plus – Kerzengießen mit Tina

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23
E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

10 Uhr

Nordic Walking (ca. 6 Kilometer)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Großer Garten in Höhe Torwirtschaft

10–11 Uhr + weitere Termine

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

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Gemeinsam Lachen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowh“, Pillnitzer Landstraße 12

11.15–12.45 Uhr + weitere Termine

Yoga für Senioren

Kosten: 17 Euro

Wer/Wo: Anne Kamala Fischer, Striesener Straße 2

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Gemeinsames Basteln

Wer/Wo: SBS Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

14–16 Uhr + weitere Termine

Freylax-Chorprobe

Wer/Wo: SBS Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

14–17 Uhr

Kurzwanderung: Wilder Mann-Oberlößnitz (4 bis 5 Kilometer, Schwierigkeit: leicht)

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

Dienstag, 5. November

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

9.15–10.15 Uhr + weitere Termine

Gymnastik Gruppe I

Kosten: 3 Euro

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Malen wie Paul Klee – Farbexperimente mit Aquarell und Tusche

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, DRK „Impuls“, Bürgerstraße 6

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Heitere Gedächtnisspiele für alle

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Klotzsche, Langebrücker Straße 4 am Käthe-Kollwitz-Platz

Offene Ohren für Senioren
Seniorentelefon: (03 51) 4 88 48 00

Mittwoch, 6. November

8.30–9.30 Uhr + weitere Termine

Sportgruppe I

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

8.48 Uhr

Wanderung (ca. 10 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Bahnhof Klotzsche, Buslinie 78

9–16 Uhr

Wandern – Lockwitztal (12 bis 14 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 4. November

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@

volkssoli-dresden.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

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Französischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kosten: 3 Euro

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

9.30–11 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 4. November

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Englischkurs

Kosten: 4 Euro

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

9.30 Uhr

Wanderung von der Innenstadt nach Coschütz (ca. 10 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Grünanlage am Wettiner Platz

9.34 Uhr

Wanderung (ca. 10 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden, Buslinie 66

9.45–10.45 Uhr + weitere Termine

Sportgruppe II

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

10–15 Uhr

Wanderung vom Zschonergrund nach Podemus mit Aussicht auf Dresden (8 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Sport mit Martina

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Neues Volkshaus Cotta, Hebbelstraße 35 b

Anmeldung: Telefon (01 76) 22 35 27 79

E-Mail: mitmachen@neuesvolkshaus.de

10.45–12.30 Uhr + weitere Termine

Strickzirkel

Kosten: 2 Euro

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

13.30–15 Uhr

Literarischer Nachmittag

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 5. November

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr

Einladung zur Vernissage mit Herrn Stübing

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

14–16 Uhr+ weitere Termine

Parkinson-Selbsthilfegruppe

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

14.30–15.30 Uhr

Singenachmittag

Kosten: 2 Euro

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

Donnerstag, 7. November

10–11 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–11 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

13.30–16 Uhr + weitere Termine

Wiesencafé PLUS Singen mit musikalischer Begleitung

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 46 76 23

E-Mail: johann@drk-dresden.de

14–15 Uhr + weitere Termine

Englisch

Kosten: 2,50 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

14–17 Uhr

Weihnachtlicher Kreativmarkt

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

15–17 Uhr

Musikalische Zeitreise mit Tanz, Musik und jeder Menge Spaß

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Borsbergstraße 23 b

Anmeldung bis 5. November

Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

17.30–19 Uhr

Ausstellungseröffnung: „Was die Welt im Innersten zusammenhält“

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Freitag, 8. November

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Englischtreff

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

13–14.30 Uhr + weitere Termine

Bingo-Nachmittag

Kosten: 2 Euro

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

13.15–14.45 Uhr + weitere Termine

Aquarellzeichnen

Kosten: 4,50 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

14–15 Uhr + weitere Termine

Musik macht froh – Gemeinsames Musizieren in geselliger Runde

Kosten: 2,50 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

14–16 Uhr

Bildvortrag: „Perlen der Ostsee“

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

14–16 Uhr

Das Modemobil kommt in die „Luise“

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

Sonnabend, 9. November

11–15 Uhr

Kleider- und Trödelmarkt für Alt & Jung

Kosten: 3 Euro

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

Eigene Stände nur mit Anmeldung:

Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr

Ü60-Treff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 7. November

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

Hörgeräte
Jens Steudler



Meisterbetriebe mit Labor

- individuelle Beratung
- sehr umfangreiches Angebot
- ausreichende Probezeit
- Gehörschutz
- Herstellung Ihrer individuellen Ohrpassstücke schnell und preisgünstig im eigenen Haus



IHRE OHREN WERDEN
STAUNEN!

Jetzt auch Online-Termin vereinbaren:

www.Hoergeraete-Steudler.de

Sonntag, 10. November

14–16 Uhr + weitere Termine

Erzählcafé am Sonntag

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

Montag, 11. November

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Handarbeitszirkel „Fadenspiel“

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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Neu in Kaditz: Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Altkaditz 25

10–11 Uhr + weitere Termine

Von und für 60plus – Technikprechstunde mit Joachim

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

14–16 Uhr

Spielecafé

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

14–16 Uhr + weitere Termine

Singekreis

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

15 Uhr

Literaturzirkel

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Vereinshaus „Aktives Leben“, Dürerstraße 89

17–18.30 Uhr

Vererben oder verschenken: Geben mit warmer oder mit kalter Hand? Vor- und Nachteile der lebzeitigen Vermögensübertragung

Kosten: 8 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

Dienstag, 12. November

10–11.30 Uhr

ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

10–12 Uhr

Offener Spieletreff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Neues Volkshaus Cotta, Hebbelstraße 35 b

Anmeldung bei Yvonne Engelhardt

Telefon (01 76) 22 35 27 79

E-Mail: yvonne@konglomerat.org

10–11 Uhr + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: SBS Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

10–12 Uhr + weitere Termine

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Altseidnitz 12

10.30–11.30 Uhr + weitere Termine

Gymnastik Gruppe II

Kosten: 3 Euro

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

13–18 Uhr

Heilsames Schreiben mit Anja Plechinger

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

13.30–14.15 Uhr + weitere Termine

Seniorenstutzgymnastik

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

14–15 Uhr

Bildervortrag: „Ligurien“

Kosten: 2,50 Euro

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

Anmeldung bis 7. November

Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

15.10–16.10 Uhr + weitere Termine

Zumba Gold 2

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

Mittwoch, 13. November

8–15 Uhr

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

9.54 Uhr

Wanderung (ca. 10 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden, RB 61

10–13 Uhr

Zweiteiliger Workshop –**Ganzheitliche Massage mit Markus Marx**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Kamenzer Straße 50

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

10–11.30 Uhr

Kreative Nadel

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: ein Euro

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

Gut informiert?

www.dresden.de/wegweiser

Ihr Immobilienberater für
Dresden, Radebeul und Weinböhla.

ddimmo24

persönlich – kompetent – zuverlässig

Büro Dresden

Dresdner Straße 8

01156 Dresden

☎ 0351 – 45 258 810

✉ info@ddimmo24.de**Büro Weinböhla**

Kirchplatz 6

01689 Weinböhla

☎ 035243 – 47 30 80

🏠 www.ddimmo24.de

Immobilie
kostenfrei
bewerten
lassen

- 10–11 Uhr + weitere Termine
Sitzgymnastik für Senioren
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
Tischtennis für Menschen mit Parkinson-Erkrankung
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6
- 10.45–11.45 Uhr + weitere Termine
Französisch-Konversation
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Cotta, Hainsberger Straße 2
- 11–12.30 Uhr
Erlebnistanz
Kosten: 7 Euro
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowh“, Plantagenweg 3
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88
E-Mail: sbz.buelowh@diakonie-dresden.de
- 13.30–15 Uhr
Film: Wo Sachsens Sonnenkönig regierte
Kosten: 3,50 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52
Anmeldung bis 12. November
Telefon (03 51) 2 13 97 09
E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de
- 14–15.30 Uhr
Gehirnjogging
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de
- 14.30–16.30 Uhr
IG Kegeln
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Vereinshaus „Aktives Leben“, Dürerstraße 89
- 14.30–16 Uhr
Wir basteln für die Advents- und Weihnachtszeit
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenbergerstraße 83
Anmeldung bis 6. November
Telefon (03 51) 3 40 08 76
E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de
- 16–18 Uhr
Workshop: Ich konsumiere, also bin ich? Unser Leben in der globalisierten Konsumgesellschaft
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10
Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23
E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

- 17.15–18.15 Uhr + weitere Termine
QiGong
Kosten: 4 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

Donnerstag, 14. November

- 9–12 Uhr
Besuch des Verkehrsmuseums
Kosten: 3,50 Euro
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52
Anmeldung bis 12. November
Telefon (03 51) 2 13 97 09
E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de
- 9–12.30 Uhr + weitere Termine
Schachtreff
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
- 9–11 Uhr + weitere Termine
Soziale Beratung für Senioren und Angehörige
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Borsbergstraße 23 b
- 9.30–10.30 Uhr + weitere Termine
Rhythmische Gymnastik
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
- 9.30–10.30 Uhr + weitere Termine
Yoga von Senioren für Senioren
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
- 10–12 Uhr + weitere Termine
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

- 10–14 Uhr
Wanderung entlang der Elbe zu den Elbschlössern mit Siegfried Grahl (ca. 11 Kilometer, Schwierigkeit: mittel-schwer)
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Treffpunkt: Fährstelle Pillnitz
Anmeldung bis 12. November
Telefon (03 51) 3 23 05 60
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de
- 10–11 Uhr + weitere Termine
Schulung: 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
- 10.30–11.30 Uhr + weitere Termine
Tanz ab 60
Kosten: 45 Euro
Wer/Wo: Eigenbetrieb Heinrich-Schütz-Konservatorium der Landeshauptstadt Dresden, Kraftwerk Mitte 22
Anmeldung bei Petra Steinert
Telefon (01 62) 2 94 61 18
E-Mail: steinert.petra@hskd.de
- 13–15.30 Uhr + weitere Termine
Skat-Nachmittag
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6
- 14–15.30 Uhr + weitere Termine
Begegnungstreff
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Röhrsdorfer Straße 4
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: ava@roter-baum.de
- 14–15 Uhr
Wanderstammtisch
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de

Fetscherplatz 3 | 01307 Dresden
Lockwitzer Str. 15 | 01219 Dresden
E.-Thälmann-Str. 13 | 01809 Heidenau
Goethestr. 1 | 01896 Pulsnitz



www.hörakustik-fritsche.de

Ihr Fachmann für Hörakustik in Dresden, Heidenau und Pulsnitz!

● Regional ● Unabhängig ● Persönlich

- Unverbindliches Probetragen neuester Hörsysteme aller Hersteller
- Kostenloser Hörtest
- Beratung für Gehörschutz
- Partner aller Krankenkassen
- Experte für Kinderversorgung (Pädakustik)
- Wir kommen zu Ihnen, wenn Sie nicht mehr zu uns kommen können
- Pflege, Wartung und Service bereits vorhandener Hörsysteme

Ihre Katy & Robby Fritsche



14–15.30 Uhr

Reisecafé: „Der Zauber Zentralasiens“

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

14–16 Uhr

Soziale Beratung für Senioren und Angehörige

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowh“, Bautzner Landstraße 17 a

14–15 Uhr + weitere Termine

Lustige Gedächtnisspiele

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: SBS Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

16.15–18.15 Uhr + weitere Termine

Holzschnitzen

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83

Freitag, 15. November

9.30–11 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 12. November

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Yoga auf dem Stuhl

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

13–14 Uhr + weitere Termine

Akkordeontreff

Kosten: 4 Euro

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

14.30–15.30 Uhr

Klavirnachmittag mit Frau Kazmirowski

Kosten: 3,50 Euro

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

Anmeldung bis 8. November

Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

Montag, 18. November

10–12.30 Uhr

Schreibwerkstatt – Techniken des kreativen Schreibens

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–12 Uhr

IG Wissenschaft und Kultur/Philosophier-Café

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., JohannStadthalle e. V., Dürerstraße 89

13.30–15 Uhr

Wii-Spielenachmittag

Kosten: ein Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 75 21 10

E-Mail: walter@volkssoli-dresden.de

13.30–15.30 Uhr

Gedächtnistraining/-spiele

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Friedensstein“, Dresdner Straße 6

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

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

14–16 Uhr

Lichtbildervortrag:**Mexiko – Halbinsel Yucatan**

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

14.30–16.30 Uhr + weitere Termine

Tanzcafé mit Livemusik

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Klotzsche, Langebrücker Straße 4 am Käthe-Kollwitz-Platz

Anmeldung: Telefon (03 51) 8 80 63 45

E-Mail: klotzsche@volkssoli-dresden.de

15–17 Uhr + weitere Termine

Von und für 60plus –**Filzworkshop mit Mechthild**

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23

E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

16–17 Uhr + weitere Termine

Dance Fit

Kosten: 2 Euro

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

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

E-Mail: trachenberge@volkssoli-dresden.de

Dienstag, 19. November

10–11 Uhr + weitere Termine

Smartphone-Sprechstunde

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

Gedächtnistraining

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

10–11.30 Uhr

Geselliger Tanzkreis

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

10–12 Uhr

Freude am Singen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Neues Volkshaus Cotta, Hebbelstraße 35b

Anmeldung bei Yvonne Engelhardt

Telefon (01 76) 22 35 27 79

E-Mail: yvonne@konglomerat.org

10–12 Uhr

Mediensprechstunde

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 04 25

E-Mail: trachenberge@volkssoli-dresden.de

14–15 Uhr

Kreativer Nachmittag

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung bis 12. November

Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

14–16 Uhr + weitere Termine

Workshop gemeinsam in die Rente – Ausdrucksmalen mit Britta Jansen

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Brückner Straße 9

Anmeldung: Telefon (01 51) 44 22 83 84

E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

14.30–16.30 Uhr

Töpfern für Alt & Jung

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

17 Uhr

Demenz: „Begleitung im Andersland“

Wer/Wo: Renafan ServiceLeben Albertstadt Dresden, Marienallee 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 82 40 96 00

E-Mail: serviceleben-albertstadt@renafan.de

Mittwoch, 20. November

8.48 Uhr

Wanderung (ca. 10 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt, RB 33

9.48 Uhr

Wanderung (ca. 6 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Bahnhof Dresden-Neustadt, RB 33

14–17 Uhr

Hobby- und Kreativmarkt im Bürgersaal Cossebaude

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Friedensstein“

Anmeldung: Telefon (03 51) 45 25 63 28

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

Donnerstag, 21. November

- 9.30–10.30 Uhr
Stricken, Häkeln u. v. m. mit den „Stichelhexen“
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6
- 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
- 14–15.30 Uhr
Treff Seniorenradio
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39
E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de
- 14 Uhr
Spielenachmittag
Kosten: ein Euro
Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Vereinshaus „Aktives Leben“ Johannstadt-halle, Dürerstraße 89
- 15.30–17.30 Uhr + weitere Termine
Spielenachmittag – gemeinsam in die Rente
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10
Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23
E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de

Freitag, 22. November

- 12.30–15.30 Uhr + weitere Termine
Rommé
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: SBS Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

Montag, 25. November

- 9.45–10.45 Uhr
Fitnessgruppe Frauen II
Kosten: 4,50 Euro
Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39
E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de
- 10–11 Uhr
Gemeinsames Singen
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de
- 13–15 Uhr + weitere Termine
Stricken für einen guten Zweck
Wer/Wo: SBS Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a
- 13–15.45 Uhr + weitere Termine
Rommé-Nachmittag
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge, Trachenberger Straße 6
- 14–17 Uhr
Tanztee
Kosten: 10 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
- 14–16 Uhr
Spielenachmittag
Kosten: 1,50 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Marienberger Straße 65
- 14–16 Uhr
Bastelcafé
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39
E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

Dienstag, 26. November

- 9.30–11 Uhr
Ideen- und Begegnungsfrühstück
Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Fidelio“, Papstdorfer Straße 25
Anmeldung bis 22. November
Telefon (03 51) 2 50 21 60
E-Mail: fidelio@volkssoli-dresden.de
- 10–11.30 Uhr
Gemeinsames Frühstück
Kosten: 6,50 Euro
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
Anmeldung bis 19. November
Telefon (03 51) 3 23 05 60
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de
- 10–12 Uhr
Frühstückstreff Pieschen – gemeinsam in die Rente
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Oschatzer Straße 10
Anmeldung: Telefon (03 51) 79 57 60 23
E-Mail: nachbarschaft60plus@roter-baum.de
- 14–17 Uhr
Soziale Tauschbörse
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Walter“, Walter-Arnold-Straße 23
- 14–16 Uhr
Musikalischer Nachmittag – Konzertstunde
Kosten: 7 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
Anmeldung bis 21. November
Telefon (03 51) 5 01 05 25
E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de
- 14–15 Uhr
Zumba Gold 1
Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 13 13 39
E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de



Johanniter-Fahrdienst
Immer sicher ans Ziel
T. 0800 1144774 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/dresden



JOHANNITER



Unsere Tagespflege
im Wohnpark Elsa Fenske
Freiberger Straße 18
01067 Dresden



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

Gemeinsam statt einsam

18–19 Uhr

Zumba 60 plus

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

Mittwoch, 27. November

10 Uhr

Wanderung (ca. 4 Kilometer, Schwierigkeit: mittelschwer)

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Treffpunkt: Weixdorf, Bad

10–12 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–11 Uhr

Kreativwerkstatt

Kosten: 2 Euro

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

13.30–15 Uhr

Advent steht vor der Tür

Kosten: 3,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“, Räcknitzhöhe 52

Anmeldung bis 16. November

Telefon (03 51) 2 13 97 09

E-Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

13.30–14.30 Uhr

Sitzgymnastik und Denksport

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

14–16 Uhr

Gemeinsam kreativ

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

14–16 Uhr

Musikalischer Nachmittag

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung bis 21. November

Telefon (03 51) 2 50 21 60

E-Mail: fidelio@volkssoli-dresden.de

14–16 Uhr

Tanz, Gesang und Parodie im Advent

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

14–15 Uhr

Lichtbildervortrag: New Orleans (USA)

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 75 21 10

E-Mail: walter@volkssoli-dresden.de

16–19 Uhr + weitere Termine

Aufbauschulung zum**Krankheitsbild Demenz**

Wer/Wo: Arbeitsgruppe Kompetenzaufgaben Demenz, Amalie-Dietrich-Platz 3

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 16 60 47

E-Mail: demenz@dpbv-online.de

18–20 Uhr

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, 28. November

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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Themenkaffee Lockwitz

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Am Galgenberg 99

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

10–11 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–11 Uhr

Sitz-Yoga (auf und um den Stuhl)

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34

E-Mail: luise@asb-dresden.de

13.30–16 Uhr

Spielnachmittag

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

17–19 Uhr

Stricktreff für Jung und Alt

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Klotzsche, Langebrücker Straße 4 am Käthe-Kollwitz-Platz

Anmeldung: Telefon (03 51) 8 80 63 45

E-Mail: klotzsche@volkssoli-dresden.de

Freitag, 29. November

10–12 Uhr + weitere Termine

Skat für Anfänger

Kosten: 2 Euro

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

13.30 Uhr

IG Kultur

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Jahresringe Dresden Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V., Jacob-Winter-Platz, Linien 9 und 13

14–17 Uhr

Weihnachtsmarkt für Jung und Alt

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

Standanmeldungen für Hobby-Handwerkende: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

14–15 Uhr

Erzählcafé zum 1. Advent

Kosten: 3,50 Euro

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

Anmeldung bis 22. November

Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

14–15.30 Uhr

Bildvortrag: Kuba

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

Redaktionsschluss nächste PlusZeit:**13. November 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/SatzBarbara Knifka, kommissarische Amtsleiterin
(verantwortlich),
Sylvia Siebert, Katharina Lübcke, Jürgen EckoldtDer 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