



Neues Jahr mit neuem Ziel: Wege aus der Einsamkeit finden

Dresden bietet Anlaufstellen der Begegnung und Beratung an



Einsamkeit ist ein stilles, schweres Gefühl, das jeden treffen und sich tief ins Leben eines Menschen einschleichen kann. Einsamkeit kann in jedem Lebensalter auftreten, meist nach Trennung oder Verlust eines geliebten Menschen, nach einem Umzug oder durch Veränderungen im sozialen Umfeld.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, aus der Isolation zu finden, zum Beispiel eigene Gefühle einer vertrauten Person mitteilen. Das kann ein Freund oder ein Familienmitglied sein. Auch Mitarbeiter von einer professionellen Beratungsstelle können helfen, emotionalen Druck zu mindern. Es

besteht die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen in Vereinen, in der Nachbarschaft oder online.

Die Internetseite www.dresden.de/einsam führt Informationen und Angebote in Dresden in einer Übersicht zusammen. Sie richten sich sowohl an Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, als auch an Menschen, die Betroffenen in ihrer Familie, in ihrem Freundeskreis, in ihrer Nachbarschaft oder im beruflichen Umfeld helfen möchten.

Dresden bietet Anlaufstellen der Begegnung und Beratung an, zum Beispiel 23 Seniorenberatungs- und -begegnungsstellen, verteilt über das Stadtgebiet, aufgelistet unter www.dresden.de/senioren.

Es besteht außerdem die Möglichkeit, sich über die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen der Stadt an eine Selbsthilfegruppe für Alleinlebende unter www.dresden.de/selbsthilfe zu wenden.

Einsamkeit ist kein Zustand, den man dauerhaft akzeptieren muss. Mit Unterstützung und dem Bewusstsein, dass es Wege aus der Isolation gibt, können Mut und Lebensfreude entstehen. Ob als Betroffener oder Angehöriger – der erste Schritt zu einem erfüllteren Leben besteht darin, Einsamkeit nicht zu ignorieren, sondern ihr aktiv zu begegnen.

Selbsthilfe. Sich mit Gleichbetroffenen zu treffen, kann ein Weg aus der Einsamkeit sein. Foto: Robert Kneschke, stock.adobe.com

Beratung

■ Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Industriestraße 21-21 a
01129 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 49 99
E-Mail kiss@dresden.de
Sprechzeiten:

Dienstag 9 bis 12 und 14 bis 18 Uhr
Donnerstag 9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr

www.dresden.de/selbsthilfe

■ Seniorentelefon der Landeshauptstadt Dresden
(03 51) 4 88 48 00
Montag, Mittwoch und Donnerstag 9 bis 16 Uhr, Dienstag von 9 bis 18 Uhr und Freitag von 9 bis 12 Uhr

■ Dresdner Krisentelefon, Telefon des Vertrauens (03 51) 8 04 16 16, täglich 17 bis 23 Uhr, www.dresden.de/telefon-des-vertrauens

■ Psychosozialer Dienst für Menschen in Krisen
Telefon (03 51) 4 88 53 41, täglich 9 bis 11 Uhr oder Anrufbeantworter www.dresden.de/psychosozialer-krisendienst

■ TelefonSeelsorge (08 00) 1 11 01 11 oder (08 00) 1 11 02 22 (rund um die Uhr, kostenfrei, anonym)

Volkshochschule: Digital fit ins neue Jahr starten

Im Januar starten in der Volkshochschule Dresden wieder Computer-Grund- und -Aufbaukurse speziell für Seniorinnen und Senioren.

Ein Kurs ab Dienstag, 7. Januar (bis 16. Januar), vermittelt die ersten Schritte im Umgang mit dem Notebook. Im Aufbaukurs ab Dienstag, 21. Januar (bis 28. Januar), geht es um die Anwendung von Textverarbeitung, das Verwalten von Fotos, das Abspielen von Musik und Videos sowie das Surfen im Internet und den Umgang mit E-Mails sowie das Verwalten von Kontakten.

Am Montag, 13. Januar, werden anhand von Praxisbeispielen Grundanwendungen für das Smartphone vorgestellt. Nach einer Auffrischung der Inhalte des Grundkurses zeigt ein Aufbaukurs am Montag, 20. Januar, weitere nützliche Anwendungen. Abgerundet wird der Kurs mit der Vorstellung, Installation und Benutzung neuer und hilfreicher Apps.

Wie man bequem und sicher online bestellen und bezahlen kann, ist Thema einer Veranstaltung am Montag, 6. Januar. Dieser Kurs lehrt, wie man Reisen online bucht und mit der Kreditkarte bezahlt oder Bankgeschäfte zu Hause erledigt. Weitere Inhalte sind die Vorstellung von unterschiedlichen Bezahlssystemen, zum Beispiel Kreditkarte, Paypal oder Sofortüberweisung, Regeln für sicheres Bezahlen wie der Umgang mit PINs und TANs. Schritt für Schritt folgt die Einführung in das Online-Banking: von der Freischaltung und Registrierung, über Virenschutz und Verschlüsselung bis zum Mobile-Banking mit dem Smartphone. Fragen zum Smartphone oder Tablet können Interessierte in einer Kleingruppen-Sprechstunde oder auch in einer Einzelschulung klären.

Die Termine dafür sowie weitere Infos und eine Online-Anmeldung gibt es auf www.vhs-dresden.de oder telefonisch unter der Rufnummer (03 51) 25 44 00.

HEY DU,
wollen wir was
zusammen machen?

Teile Herz. Teile Zeit.
#gegenEinsamkeit
dresden.de/einsam

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

Mittwoch, 1. Januar

9–13 Uhr

Familienwanderung „Neujahr an der Babisnauer Pappel“ (10 Kilometer, Schwierigkeit: mäßig anstrengend)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Bekanntgabe Treffpunkt bei Anmeldung

Anmeldung bis 27. Dezember bei

Jörg Schwarze

Telefon (01 73) 3 87 34 53

E-Mail: bergfrei@aol.com

16–18 Uhr

Neujahrsfeuer an der Elbe

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Eisenberger Straße

Montag, 6. Januar

9–12 Uhr + weitere Termine

Schachgruppe

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V., Dürerstraße 89

10–12 Uhr

Groschenhefte-Basar

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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Handarbeitszirkel „Fadenspiel“

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

10.30–12 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: 3 Euro

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

13–15 Uhr + weitere Termine

Stricken für einen guten Zweck

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

13.30–17 Uhr

Kurzwanderung: Wintervariante (Strecke entsprechend der Witterung)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Treffpunkt: Postplatz Café Möbius

14–15 Uhr

Gedächtnistraining

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

14–16 Uhr + weitere Termine

Freylax-Chorprobe

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

Dienstag, 7. Januar

10–11 Uhr + weitere Termine

Gymnastik auf der Matte

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

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Schach

Kosten: 2 Euro

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

13.30–15.30 Uhr + weitere Termine

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

14–15.30 Uhr + weitere Termine

Geselliger Spielenachmittag

Kosten: 2 Euro

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

14.30–16 Uhr

Märchen aus Tausendundeiner Nacht

Kosten: 5 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a
Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92
E-Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

Mittwoch, 8. Januar

9–11 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking 60+ im Großen Garten

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

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

10–11.30 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: loschwitz@buelowh.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Heiteres Gedächtnistraining

Kosten: ein Euro

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

10.30–13 Uhr

Gemeinsam backen

Kosten: 4,50 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a
Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92
E-Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

11–12.30 Uhr + weitere Termine

Erlebnistanz

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowh“, Plantagenweg 3
Anmeldung bis 7. Januar
Telefon (03 51) 2 68 89 88
E-Mail: loschwitz@buelowh.de

14–16 Uhr

Literaturcafé

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

14–16 Uhr

Infocafé zum Thema: „Veränderung des Sehens mit zunehmenden Alter“

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

14.15–15.30 Uhr + weitere Termine

Spielenachmittag

Kosten: 2 Euro

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

Donnerstag, 9. Januar

9–10 Uhr + weitere Termine

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

9–12 Uhr

Mediensprechstunde zu Smartphone, Laptop und Internet

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V., Dürerstraße 89
Anmeldung: Telefon (03 51) 50 19 31 71
E-Mail: kurse@johannstadtquartier.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Nordic Walking – Bewegung an der frischen Luft

Kosten: 3 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 + weitere Termine

Gedächtnistraining

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Tanzkreis

Kosten: 2 Euro

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

14–15.30 Uhr

Ein Leben für die Bühne:

Hans-Joachim Ketelsen zu Gast

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung bis 6. Januar

Telefon (03 51) 2 50 21 60

E-Mail: fidelio@volkssoli-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

Freitag, 10. Januar

10–11 Uhr + weitere Termine

Yoga auf dem Stuhl

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–12 Uhr

Digital-Vortrag: WhatsApp und andere Messaging-Dienste

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

13–14.30 Uhr + weitere Termine

Bogenschießen für Erwachsene

Kosten: 9 Euro

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V., Dürerstraße 89

Anmeldung: Telefon (03 51) 50 19 31 71

E-Mail: kurse@johannstadtquartier.de

14–15 Uhr + weitere Termine

Erzählcafé

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

Sonntag, 12. Januar

10–18 Uhr

Wanderung im Spargebirge nach Meißen (12 Kilometer, Schwierigkeit: mäßig anstrengend)

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V.,

Treffpunkt: Bahnhof Coswig

Anmeldung bis 9. Januar bei Wanderleiterin Denise Küster

Telefon (01 76) 61 11 58 57

E-Mail: denisekuester@web.de

Montag, 13. Januar

8.30–9 Uhr + weitere Termine

Fitnessgruppe Frauen 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

9–12.15 Uhr

Digitaler Alleskönner: das Smartphone – Grundlagenwendungen

Kosten: 43 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Ein eigenes Smartphone ist empfehlenswert.

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

10–11.30 Uhr + weitere Termine

Doppelkopf-Spielrunde

Kosten: 2 Euro

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

Anmeldung bis 12. Januar

Telefon (03 51) 2 68 89 88

E-Mail: loschwitz@buelowh.de

10–11 Uhr + weitere Termine

Alternative Entspannungstechniken

Kosten: 2 Euro

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

10–12 Uhr + weitere Termine

Computerkurs für Senioren

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V. Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-dresden.de

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

10.30–11.30 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

12.15–13 Uhr + weitere Termine

Bewegen & Stärken unserer Gelenke

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V. Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-dresden.de

13.20–14.05 Uhr

Sprechstunde für Smartphone & Tablet – Kleingruppe

Kosten: 35 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen.

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

14–15 Uhr

Info-Veranstaltung – Die Leistungen der Pflegeversicherung 2025

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Beratungsstelle für Senioren und Angehörige, Herzberger Straße 2

Anmeldung is: Telefon (03 51) 2 89 16 13

E-Mail: Mail23@awo-in-sachsen.de

14–16 Uhr + weitere Termine

Singekreis

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

14–15.30 Uhr

ADAC-Verkehrsteilnehmerschulung

Kosten: 3 Euro

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

14–16 Uhr

Literaturzirkel im

Vereinshaus Aktives Leben

Kosten: ein Euro

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V., Dürerstraße 89

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 Ohrpassstücke schnell und preisgünstig im eigenen Haus



IHRE OHREN WERDEN
STAUNEN!

Jetzt auch Online-Termin vereinbaren:

www.Hoergeraete-Steudler.de

14.30–16 Uhr + weitere Termine

Lesecafé

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

Dienstag, 14. Januar

9.30–10.30 Uhr + weitere Termine

Fraueingymnastik

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

Malen wie Paul Klee – Farbexperimente mit Aquarell und Tusche

Kosten: 4 Euro

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

10–11 Uhr + weitere Termine

Lauftreff

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Treffpunkt: Eingang Großer Garten, Tiergartenstraße/Ecke Querallee

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

10–12 Uhr + weitere Termine

Offener Bastel- und 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

11–15 Uhr

Neujahrsempfang bei einem**Gläschen Sekt und****lockeren Gesprächen**

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V.

Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-dresden.de

14–15.30 Uhr

Reisebericht in Bildern:**Beiderseits des Rheins**

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: Mittelasien

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung bis 9. Januar

Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

14–15.30 Uhr

Klubcafé mit musikalischem Programm

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

14.45–16.45 Uhr + weitere Termine

Seniorencafé

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V., Dürerstraße 89

18–19 Uhr + weitere Termine

Zumba 60+

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, 15. Januar

9.30–11.30 Uhr

Begegnungsfrühstück in der „Luise“

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

9.30–12.30 Uhr

Koch AG

Kosten: 6 Euro

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V.

Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-dresden.de

10–15 Uhr + weitere Termine

Freies Training

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V.

Dresden, Leutewitzer Ring 45

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

Nachbarschaftsfrühstück

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–11.30 Uhr + weitere Termine

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

13.30–14.30 Uhr + weitere Termine

Sitzgymnastik und Denksport

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

13.30–14.15 Uhr + weitere Termine

Seniorensitzgymnastik

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

Singenachmittag

Kosten: 2 Euro

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

14–16 Uhr + weitere Termine

Bewegungstanz

Kosten: 3.00 Euro

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V. Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-dresden.de

15–17 Uhr

Neujahrseintopf und Ideenschmiede 2025

Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG,

Bodenbacher Straße 100 c

Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18

E-Mail: ava@roter-baum.de

18–20.15 Uhr

Erbrecht von A bis Z

Kosten: 10 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

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

Donnerstag, 16. Januar

- 9–10 Uhr + weitere Termine
Sitzgymnastik (auf und am 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
- 10–11 Uhr + weitere Termine
Gymnastik im Sitzen
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6
- 10–12 Uhr
Stadtekursion „Auf Linie“
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Haltestelle Tharandter Straße (Straßenbahnlinien 7, 12, Busse 61, 63)
Anmeldung bei Jörg Schwarze
Telefon (01 73) 3 68 65 86
E-Mail: bergfrei@aol.com
- 10–12 Uhr + weitere Termine
Probe unseres Kabarets „Die zornigen Alten“
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a
- 11–15 Uhr
Neujahrssessen
Kosten: 15 Euro
Wer/Wo: Nachbarschaftshilfeverein e. V. Dresden, Leutewitzer Ring 45
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96
E-Mail: info@nhv-dresden.de
- 13.30–15.30 Uhr + weitere Termine
Kreativkurs „Fadengrafik“
Kosten: 4 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
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
- 14–16 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
- 14.30–16 Uhr
Kurs: Sprache und Sprechen im Alter
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
- 15.30–17.30 Uhr + weitere Termine
Von und für 60plus – 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

- 15.30–18.30 Uhr + weitere Termine
Schachtraining/Schach AG
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Nachbarschaftshilfeverein e. V. Dresden, Leutewitzer Ring 45
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96
E-Mail: info@nhv-dresden.de

Freitag, 17. Januar

- 9–12 Uhr + weitere Termine
Ruhestand – und nun? (Workshop)
Wer/Wo: Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR), Annenstraße 10
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 89 16 12
E-Mail: kuer@awo-in-sachsen.de
- 10–12 Uhr + weitere Termine
Soziale Beratung für Senioren und Angehörige
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Wittenberger Straße 83
- 10.30–11.30 Uhr + weitere Termine
Gedächtnisspiele
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
- 14–17.30 Uhr + weitere Termine
Seniorentanz
Kosten: 5 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Laubegast, Laubegaster Ufer 22
Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25
E-Mail: laubegast@volksoli-dresden.de
- 17–18.30 Uhr + weitere Termine
Yoga
Kosten: 12 Euro
Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
Anmeldung: Telefon (01 72) 3 51 76 00
E-Mail: anett.juhrs@icloud.com

Sonnabend, 18. Januar

- 8–18 Uhr
Skilanglauf rund um Altenberg (12 Kilometer)
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Bekanntgabe Treffpunkt bei Anmeldung bis 16. Januar bei Almut Thomas
Telefon (01 74) 4 60 27 08
E-Mail: naturfreunde.dresden@gmail.com

Sonntag, 19. Januar

- 8.15–18 Uhr
Ins stille Weißbachtal (11 Kilometer, Schwierigkeit: mäßig anstrengend)
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Hauptbahnhof Dresden vor Gleis 10
Anmeldung bis 15. Januar bei Wanderleiter Gunter Zimmermann
Telefon (01 62) 4 19 19 08
E-Mail: unter.zimmermann@outlook.de

Montag, 20. Januar

- 9–12.15 Uhr
Digitaler Alleskönner: Das Smartphone – weitere Anwendungen
Kosten: 43 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
Ein eigenes Smartphone ist empfehlenswert.
Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00
E-Mail: post@vhs-dresden.de
- 9–12 Uhr + weitere Termine
Fragen zu Tablet und Smartphone
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Beratungs- und Begegnungszentrum „Bülowh“, Pillnitzer Landstraße 12
Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88
E-Mail: Loschwitz@buelowh.de

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



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



9.45–10.45 Uhr + weitere Termine

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 + weitere Termine

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger

Kosten: 5 Euro

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

10–12.30 Uhr

Schreibwerkstatt – Techniken des kreativen Schreibens

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

10–11 Uhr + weitere Termine

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

11.15–12 Uhr + weitere Termine

Sport auf der Matte

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfeverein e. V.

Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-dresden.de

13.20–14.05 Uhr

Sprechstunde für Smartphone & Tablet – Kleingruppe

Kosten: 35 Euro

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen.

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

14–15 Uhr

Sitztanzen mit dem Tanzlehrer

Nico Scheiblich von WohlanBriesnitz

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

14–16 Uhr + weitere Termine

Rommé & Skat

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfeverein e. V. Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-dresden.de

15–17 Uhr

Bowling am Nachmittag

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Mügelner Straße 36

Anmeldung bei Jörg Schwarze

Telefon (01 73) 3 68 65 86

E-Mail: bergfrei@aol.com

18.30–22 Uhr + weitere Termine

Offener Treff der Brettspielhelden

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V.,

Holbeinstraße 68

Dienstag, 21. Januar

10–11.30 Uhr + weitere Termine

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

10–11 Uhr

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 + weitere Termine

Gymnastik im Sitzen

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

13.30–15.30 Uhr

Mal- und Zeichenzirkel

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

13.30–16.30 Uhr + weitere Termine

Offener Spieletreff

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

14–17 Uhr

Schachzirkel

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

15.30–16.30 Uhr + weitere Termine

Gemeinsam Lachen

Kosten: 3 Euro

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

16–20.15 Uhr + weitere Termine

Basis-Pflegekurs und Pflegekurs PLUS für Angehörige und ehrenamtlich Tätige

Wer/Wo: Volkshochschule Dresden,

Annenstraße 10

Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00

E-Mail: post@vhs-dresden.de

Mittwoch, 22. Januar

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

10.30–11.30 Uhr

Handgymnastik

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Marienberger Straße 65

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

14–16 Uhr

Bildgestaltung in der Fotografie 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

14–15 Uhr

Stadtrundgang:

Führung im Haus der Presse

Kosten: 4 Euro

Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum Blasewitz, Ostra-Allee 20

Anmeldung: Telefon (03 51) 3 40 08 76

E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

14–15.30 Uhr

Handkurs für Senioren von Schülerinnen

Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte

Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a

Anmeldung: Telefon (03 51) 21 35 99 92

E-Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

14.30–16 Uhr

Zukunftsquiz mit den „Omas for Future“

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

Donnerstag, 23. Januar

Donnerstag, 23. Januar

10–16 Uhr + weitere Termine

Offene Bibliothek

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V.,

Dürerstraße 89

14–15 Uhr

Infocafé: Schlaflosigkeit/Schlafhygiene

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 Uhr + weitere Termine

Englisch

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

Anmeldung: Telefon (03 51) 2 68 89 88

E-Mail: loschwitz@buelowh.de

14–15 Uhr

Lustige Gedächtnisspiele

Kosten: 2 Euro

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

14–16 Uhr + weitere Termine

Handarbeitsgruppe Strickliesel

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V.,

Dürerstraße 89

19.45–20.45 Uhr + weitere Termine

Line Dance für Anfänger

Kosten: 30 Euro

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V., Dürerstraße 89

Anmeldung: Telefon (03 51) 50 19 31 71

E-Mail: kurse@johannstadtquartier.de

Freitag, 24. Januar

- 10–11.30 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
- 13.15–14.45 Uhr
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
- 14–16 Uhr
Freitag im Museum: Karikaturenausstellung
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Haus der Presse
Anmeldung bei Anne Wolf
Telefon (01 73) 3 87 34 53
E-Mail: wolann@aol.com
- 14–15 Uhr
Bildervortrag: Südostasien
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Prohlis, Prohliser Allee 31
Anmeldung bis 21. Januar
Telefon (03 51) 3 23 05 60
E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

Sonntag, 26. Januar

- 10.30–12.30 Uhr
Heidespaziergang „Tippeln mit Töppel“
Kosten: 3 Euro
Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e. V., Treffpunkt: Haltestelle Plattleite/Weißer Hirsch (Linie 11)
Anmeldung bei Jörg Schwarze
Telefon (01 73) 3 68 65 86
E-Mail: bergfrei@aol.com

Montag, 27. Januar

- 9.03–10.45 Uhr
Singekreis
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: Nachbarschaftshilfeverein e. V. Dresden, Leutewitzer Ring 45
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96
E-Mail: info@nhv-dresden.de
- 10–11.30 Uhr
Neu in Kaditz: Nachbarschaftsfrühstück
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Altkaditz 25
- 10–12 Uhr
Computerkurs für Senioren
Wer/Wo: Nachbarschaftshilfeverein e. V. Dresden, Leutewitzer Ring 45
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96
E-Mail: info@nhv-dresden.de
- 10–11.30 Uhr + weitere Termine
Kollektivcafé
Kosten: 2 Euro
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Bodenbacher Straße 100 c
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: va@roter-baum.de
- 11.30–13 Uhr + weitere Termine
Technikprechstunde
Wer/Wo: KulturLeben Dresden UG, Bodenbacher Straße 100 c
Anmeldung: Telefon (01 51) 50 33 45 18
E-Mail: ava@roter-baum.de
- 12.15–13 Uhr
Bewegen & Stärken unserer Gelenke
Wer/Wo: Nachbarschaftshilfeverein e. V. Dresden, Leutewitzer Ring 45
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96
E-Mail: info@nhv-dresden.de
- 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

- 14–16 Uhr
Musikalischer Überraschungsnachmittag
Kosten: 4 Euro
Wer/Wo: Begegnungs- und Beratungszentrum „Luise“, Warthaer Straße 25
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 24 17 34
E-Mail: luise@asb-dresden.de
- 14–15.30 Uhr + weitere Termine
Gemeinsames Basteln
Wer/Wo: Seniorenbegegnungsstätte Friedrichstadt, Alfred-Althus-Straße 2 a
- 14.30–15.30 Uhr
Erzählcafé mit Kerstin Steidte: „Namibia – Ein Land, das Träume weckt“
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
- 16–18 Uhr
Ausdrucksmalen mit Juliane Franke
Kosten: 8 Euro
Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17
Anmeldung: Telefon (01 52 0) 1 96 99 94
E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de
- 19.30–21 Uhr + weitere Termine
Lebensfreude – Tanz dich gesund!
Kosten: 21 Euro
Wer/Wo: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
Bitte mitbringen: Wechselschuhe und Getränke
Anmeldung: Telefon (03 51) 25 44 00
E-Mail: post@vhs-dresden.de

Dienstag, 28. Januar

- 9.30–11 Uhr + weitere Termine
Verkehrsteilnehmerschulung
Kosten: 3 Eur
Wer/Wo: JohannStadt Quartier e. V., Holbeinstraße 68
- 10–10.45 Uhr
Herz-/Kreislauftraining
Wer/Wo: Nachbarschaftshilfeverein e. V. Dresden, Leutewitzer Ring 45
Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96
E-Mail: info@nhv-dresden.de



JOHANNITER

Fürsorge, die nie endet.

Seit 30 Jahren in Ihrer Region.

Jetzt bewerben!

www.johanniter.de/jobs-dresden



TagesOase Elsa

Ihre liebevoll gestaltete Alltagsbegleitung in der Dresdner Innenstadt

- Umfassende Pflege und Betreuung von Montag bis Freitag von 08:00 – 16:00 Uhr
- Fahrdienst ab und bis zur Wohnung
- Beschäftigungsangebote, Ausflüge und Feierlichkeiten

sowie vieles mehr!

Jetzt Schnuppertag vereinbaren!

Wohnpark Elsa Fenske
Freiberger Straße 18
01067 Dresden

cultus

© David Nuglisch

☎ 0351 3138-555 🌐 cultus-dresden.de

10–11.30 Uhr

Gemeinsames Frühstück

Kosten: 7 Euro

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

Anmeldung bis 21. Januar

Telefon (03 51) 3 23 05 60

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

10.30–12 Uhr + weitere Termine

Ideen-Café 60+

Kosten: 2 Euro

Wer/Wo: Neues Volkshaus Cotta, Hebbelstraße 35 b

Anmeldung bei Frau Engelhardt

Telefon (01 76) 22 35 27 79

E-Mail: yvonne@konglomerat.org

11.15–12 Uhr

Streck- und Dehnungsübungen

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V.

Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-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

14–16 Uhr

Bingonachmittag

Kosten: 2,50 Euro

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V.

Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-dresden.de

14–17 Uhr

Soziale Tauschbörse

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

14–16 Uhr

Musikalischer Nachmittag mit den Saitenweisen

Kosten: 7 Euro

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

Anmeldung bis 24. Januar

Telefon (03 51) 5 01 05 25

E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

15.10–16.10 Uhr

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, 29. Januar

9–10.30 Uhr

Mediencafé mit Nils Barwitzki

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

Gemeinsam kreativ

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: Seniorenzentrum „Impuls“, Bürgerstraße 6

14–15 Uhr

Infocafé: „Digitales im Gesundheitswesen“

Wer/Wo: Begegnungszentrum „Wiesenhäuser“, Wiesenstraße 17

Wir bitten um telefonische Anmeldung!

Telefon: (03 51) 2 13 13 39

E-Mail: wiesenhaeuser@asb-dresden.de

15–18 Uhr

TanzTee –**Seniorentanz mit Bernd Ullrich**

Kosten: 7 Euro

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V., Holbeinstraße 68, Vorverkauf im Vereinshaus

Aktives Leben, Dürerstraße 89

15–17.30 Uhr

Familienkino im Filmcafé

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V.,

Holbeinstraße 68

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, 30. Januar

10–10.45 Uhr

Gedächtnistraining

Kosten: 10 Euro

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V.

Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-dresden.de

10–11.30 Uhr mehr

Einfach miteinander musizieren (Instrumentenzirkel)

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V.,

Dürerstraße 89

11–11.45 Uhr

Sitzgymnastik

Kosten: 10 Euro

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V.

Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

E-Mail: info@nhv-dresden.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

14.30–16 Uhr

Fotogruppe

Kosten: 3 Euro

Wer/Wo: NaturFreunde Dresden e.V., Rathener Straße 113, Familienzentrum

„Tapetenwechsel“

Anmeldung bei Anne Wolf

Telefon (01 73) 3 87 34 53

E-Mail: wolann@aol.com

Freitag, 31. Januar

9–11 Uhr

Gemeinsames Frühstück

Kosten: 6,50 Euro

Wer/Wo: Nachbarschaftshilfverein e. V.

Dresden, Leutewitzer Ring 45

Anmeldung: Telefon (03 51) 4 17 89 96

info@nhv-dresden.de

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

14–15 Uhr + weitere Termine

Musik macht froh

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

19–21 Uhr

Einfach mal Heizung an! –**Ein zauberhafter Kabarettabend mit Ellen Schaller und Torsten Pahl**

Kosten: 19 Euro

Wer/Wo: Johannstadt Quartier e. V., Holbeinstraße 68

Redaktionsschluss nächste PlusZeit: 8. Januar 2025**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