



Inhalt

- Neue Termine von KÜR
- Angebote in Kooperation mit dem riesa efau Kultur Forum Dresden
- AVA – Angebote (Austausch und Vernetzung im Alter)
- ASB Begegnungszentrum Luise: Neues Wanderingebot
- Aktionstag KOMPASS60+
- Senior-Fit Gesundheitsangebote für Menschen ab 60 Jahre

Neue Termine von KÜR

WORKSHOP-ANGEBOTE

Ruhestand. Und Nun?

Ein Workshop zur Vorbereitung auf die nachberufliche Lebensphase

Termine: **11./18./25.10.2022**; jeweils 09-12 Uhr

Ort: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Termine: **17./24./31.01.2022**; jeweils 09-12 Uhr

Ort: Volkshochschule Dresden, Helbigsdorfer Weg 1

Und immer noch (Un-)Ruhestand!

Nachtreffen für Teilnehmende des Workshops „Ruhestand. Und nun?“

Termin: **15.11.2022**; 09-13 Uhr

Ort: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

WANDERANGEBOTE

Wandern zu neuen Horizonten - Themenwanderung zum Berufsausstieg

Termin: **24.09.2022**, 10-15 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle "Campingplatz Mockritz" in Dresden-Mockritz

Termin: **07.10.2022**; 10-15 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle "Arno-Schellenberg-Straße" in Dresden-Nickern

Ruhestandswanderungs-Nachtreffen

Auf vielfachen Wunsch bieten wir nochmal für alle, die schon mit KÜR eine „Ruhestandswanderung“ gemacht haben, eine „Nachtreff-Tour“ an.

Termin: **27.09.2022**; 10-15 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle „Moritzburger Weg“

Anmeldung für alle Veranstaltungen über KÜR oder <https://www.vhs-dresden.de/>

Angebote in Kooperation mit dem riesa efau Kultur Forum Dresden

Vom Loslassen und Weitergehen

Mit dem Eintritt in den Ruhestand gibt es keine Notwendigkeit mehr morgens aufzustehen und zur Berufsarbeit zu gehen. Auf einmal sind da viel Zeit und wenige Aufgaben. Was aber damit tun? Welche Wünsche sind da noch? Worin erfahre ich Sinn und Anerkennung? In drei Workshops beschäftigen wir uns damit, wie das Ende des Arbeitslebens und der Übergang in den Ruhestand gestaltet und Visionen für die Zeit danach entwickelt werden können. Mit verschiedenen kreativen und bildnerischen Mitteln wird die eigene Lebenssituation reflektiert und ein tieferes Verständnis dafür geschaffen.

Termine: 01.11., 08.11. & 22.11.2022; 16-19 Uhr

Gebühr: 40 € (inkl. Material)

Referentin: Ulrike Meltzer (Dipl. Kunsttherapeutin)

Ort: riesa efau, Wachsbleichstraße 4a, 01067 Dresden



Vom Loslassen und Abschied nehmen

Abschiede gibt es ständig. Die täglichen kleinen - etwas geht kaputt, jemand verlässt das Haus, der Tag geht zu Ende, man bekommt eine Absage. Und es gibt die großen Abschiede - von einem Partner, einer Illusion, der Arbeit, einem Zuhause, der Jugend, den Eltern ... Das tut weh und kann einen aus dem normalen Lebensrhythmus werfen. Solchen Abschieden einen würdigen Rahmen zu geben, ein Ritual, eine bewusst erlebte Handlung, kann einen wieder ins Gleichgewicht zurückbringen. In dem Workshop erhalten Sie Handreichungen, wie Abschiede gestaltet werden können. Es gibt Gelegenheit, eigene Ideen dazu zu entwickeln und eventuell ein Ritual gleich durchzuführen.

Termin: 18.11.2022; 17-20 Uhr

Gebühr: 15 €

Referentin: Ulrike Meltzer (Dipl. Kunsttherapeutin)

Ort: riesa efau, Wachsbleichstraße 4a, 01067 Dresden

Anmeldung über KÜR oder <https://riesa-efau.de/>

AVA (Austausch und Vernetzung im Alter)

Angebote für Menschen im Übergang vom Erwerbsleben in die nachberufliche Phase in Lockwitz und Tolkewitz

Nachbarschaftstreffs: 14.09., 12.10., 09.11., 07.12.22; jeweils 09.30-11.30 Uhr

29.09., 27.10., 24.11.22; jeweils 16 -18 Uhr

Ort: Lockwitz, Freiraum in der Gewürzmühle, Am Galgenberg 99

Workshops: Auftanken 08.09., 09.30 Uhr & 28.11.22, 16 Uhr

Lebenslust 03.11.22, 09.30 Uhr

Was will ich? 19.09., 16 Uhr & 06.10.22, 09.30 Uhr

Ort: Lockwitz, Freiraum in der Gewürzmühle, Am Galgenberg 99

Auftanken 30.08. & 01.11., 09.30 Uhr & 23.09.22, 16 Uhr

Was will ich? 13.09., 09.30 Uhr & 11.11.22, 16 Uhr

Ort: Laviva, Maystraße 1

Wanderungen: 05.09.22 Meißen-Süd, 09.45 Uhr; Treffpunkt: Hauptbahnhof

10.10.22 Natur pur, DD-Heide, 10 Uhr; Treffpunkt: Weißer Hirsch

Anmeldungen per Mail an carolin.schulz@roter-baum.de oder Tel. 0151-503 361 79

Weitere Infos unter [AVA Facebook](#)

ASB Begegnungszentrum „Luise“

Neue Wandergruppe

Kennenlernen: **12.08.2022**; 10 Uhr

Ort: Braunsdorfer Str. 13, 01159 Dresden



Erste Wanderung

Termin: **16.08.2022**; 10 Uhr

Infos zu Treffpunkt beim Kennenlernen oder in der Luise

Anmeldung unter 0351 4241734 oder luise@asb-dresden.de oder persönlich

Aktionstag KOMPASS60+

Leben im Alter: Generation60+ in Dresden

Mit „KOMPASS60+“ möchten wir Sie einladen, aktiv und bewusst in Dresden „älter“ zu werden. Zahlreiche Angebote erwarten Sie, um gemeinsam aktiv zu sein, sich über Themen wie Digitalisierung weiter zu bilden, über das Wohnen in der Zukunft zu diskutieren oder die vielfältigen aktuellen Angebote der Seniorenarbeit und Altenhilfe in Dresden zu sehen.

Termin: **27.08.2022**; 10-18 Uhr

Ort: Hauptstraße Dresden

Näheres unter: <https://kompass60plus.de/>

Organisiert von: **VOLKSSOLIDARITÄT**

Senior-Fit Gesundheitsangebote für Menschen ab 60 Jahren

Friedrichstadt

Termin: **jeweils mittwochs von 09.30 bis 10.30 Uhr**

Ort: DSC Halle Magdeburger Straße 12

Zeitraum: 03.08. bis 21.09.2022

Gruna

Termin: **jeweils dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr**

Ort: Rothermundtpark

Zeitraum: 23.08. bis 11.10.2022

Näheres unter: <https://bit.ly/3JaHoZj>

Impressum

Herausgeber:

Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR)

AWO Beratungsstelle für Senioren und Angehörige

Herzberger Straße 2-4

01239 Dresden

Telefon 0351 2891613

Mobil: 01522 8082448

kuer@awo-in-sachsen.de

www.awo-in-sachsen.de/kuer

Ansprechpartner: Dr. Tom Motzek, Matthias Wingerter

Träger: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

www.awo-in-sachsen.de

Gefördert von der Landeshauptstadt Dresden

www.dresden.de/senioren

Hinweis: Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie sich für den Empfang des Newsletters angemeldet haben. Dieser Newsletter erscheint unregelmäßig zwei bis viermal pro Jahr. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten wollen, dann senden Sie uns bitte eine E-Mail an kuer@awo-insachsen.de Betreff: „Abmeldung Newsletter“.