



Inhalt

- [Naturverliebt? – Unser neues Sommer-Angebot: Natur-Resilienz-Training](#)
- [Einladung zum Treff der „Ehemaligen“](#)
- [Tipps für die Gestaltung des Ruhestandes](#)
- [Auf der Suche nach einem Ehrenamt?](#)
- [Fachtagung „Kommen Sie in die Puschen II“ erfolgreich durchgeführt](#)
- [Alle aktuellen Termine von KÜR](#)

Naturverliebt? – Unser neues Sommer-Angebot: Natur-Resilienz-Training

Im Kurs stärken wir die sieben Resilienzurzeln: **Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, soziale Netzwerke, Lösungs- und Zukunftsorientierung**. Die gewonnene innere Stärke (Resilienz) hilft Krisen und belastende Situationen gut zu meistern. Aber auch privater oder beruflicher Stress oder eine unerwartete Veränderung sind durch das erlernte Handwerkszeug besser handhabbar. Prophylaktisch ist das Resilienz-Training eine gute Vorbereitung auf den Ruhestand für Menschen, die noch im Berufsleben stehen oder sich auch schon eine gewisse Zeit im Ruhestand befinden. Die Einheiten finden alle draußen in der Natur statt. Dort wirken sie gesundheitsfördernd auf Körper, Seele und Geist. Kursleitung: Matthias Wingerter, Natur-Resilienz-Trainer®. Kostenfrei. Voraussetzung: Teilnahme an allen Kurseinheiten.

Anmeldung für Infotreffen (unverbindlich) und Kurs (verbindlich) unter kuer@awo-in-sachsen.de oder 0351 28916 12

Infotreffen: **Mi, 28.6.; 14 – 15.30 Uhr** in der Dresdner Heide
Treffpunkt Haltestelle Ullersdorfer Platz

Kurs: **Mi, 12.7.; 19.7.; 26.7.; 2.8.; jeweils 9-12 Uhr**

Einladung zum Treff der „Ehemaligen“

Für alle ehemaligen Teilnehmer eines KÜR Workshops- oder Wanderangebotes gibt es dieses Jahr wieder jeweils eine Nachtreffveranstaltung. Im Mittelpunkt sollen das Beisammensein und der lockere Austausch stehen. Auch Partner/Partnerinnen sind herzlich Willkommen. Anmeldungen ab sofort möglich.

Mi, 6.9.: Nachtreff-Wanderung „Hellerberge“, 10-15 Uhr,

- Treffpunkt: Haltestelle „Moritzburger Weg“ (10 Uhr); Endpunkt „Haltestelle Stauffenbergallee“).

Di, 19.9.: Nachtreff-Workshop, 9.00 – 13.00 Uhr

- Volkshochschule Dresden (Annenstraße 10)

Tipps für die Gestaltung des Ruhestandes

Wie kann der Übergang gut gelingen? Ein neuer Artikel fasst die wichtigsten Empfehlungen zusammen. Sie finden den lesenswerten Artikel hier [\[Link\]](#). Eine Kurzfassung dieses Beitrages gab es vor kurzem in der Plus-Zeit Beilage des Amtsblattes [\[Link\]](#).

Auf der Suche nach einem Ehrenamt?

Wenn Sie auf der Suche nach einem Ehrenamt sind, dann bietet die Dresdner Ehrenamtsbörse 2023 eine gute Gelegenheit verschiedene Vereine, welche ein Ehrenamt anbieten, kennenzulernen und ins Gespräch zu kommen: „Die Freiwilligenagentur ehrensache.jetzt der Bürgerstiftung Dresden lädt in Kooperation mit der Landeshauptstadt Dresden ein: Zur Dresdner Ehrenamtsbörse am 17. Juni 2023 von 10 bis 16 Uhr im Rahmen des Offenen Rathauses (Plenarsaal)“. [\[Link\]](#). Interessante Inserate zum Thema Ehrenamt in Dresden finden Sie außerdem [\[hier\]](#).

Fachtagung „Kommen Sie in die Puschen II“ erfolgreich durchgeführt

Das Kompetenzzentrum für den Ruhestand veranstaltete am 10. Mai 2023 einen Fachtag für Fachkräfte aus der Seniorenberatung und -Begegnung der Landeshauptstadt Dresden. Im Mittelpunkt standen Angebote für Menschen zwischen 60 und 70 Jahren und die Frage, wie diese ausgestaltet werden können. Vorgestellt und diskutiert wurden verschiedene Best Practice Beispiele und Möglichkeiten der Umsetzung. Besonders intensiv wurde diskutiert, wie viel Selbstorganisation gewünscht wird und welche Rahmenbedingungen es dazu bedarf. Insgesamt nahmen 37 Fachkräfte teil. Daneben waren acht Menschen zu Gast, welche sich in der nachberuflichen Lebensphase befanden und mit ihren Perspektiven den Fachtag bereicherten. Vielen Dank an alle Teilnehmenden und Unterstützer für die gelungene Veranstaltung!

Schauen Sie doch mal selbst, welche interessanten Angebote die Begegnungszentren zu bieten haben. Einen sehr guten Überblick bietet der „[Seniorenkalender](#)“ der Landeshauptstadt Dresden. Einen Überblick über allen Begegnungszentren finden Sie [\[hier\]](#).

Alle aktuellen Termine von KÜR

Di, 6.6.; 13.6.; 20.6.: Workshop: Den Übergang gestalten, jeweils 16 - 19 Uhr

- Ort: Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Di, 27.6: Alte Pfade neu betreten – Erkundungen in der Friedrichstadt, 14 – 18 Uhr

- Startpunkt: Haltestelle Messe Gleisschleife (Messe 20, 01067 Dresden)
- Endpunkt: riesa efau. Kultur Forum, Wachsbleichstr. 4a, 01067 Dresden

Mi, 28.6.; Info Treffen „Natur-Resilienz-Training“, 14.00 – 15.30 Uhr

- in der Dresdner Heide, Treffpunkt: Haltestelle Ullersdorfer Platz, 14Uhr

Mi, 12.7.; 19.7.; 26.7.; 2.8.; Natur-Resilienz-Training, jeweils 9-12 Uhr

- Dresdner Heide

Mi, 6.9.: Nachtreff-Wanderung „Hellerberge“, 10-15 Uhr,

- Treffpunkt: Haltestelle „Moritzburger Weg“ (10 Uhr); Endpunkt „Haltestelle Stauffenbergallee“).

Di, 19.9.: Nachtreff-Workshop, 9.00 – 13.00 Uhr

- Volkshochschule Dresden (Annenstraße 10)

Anmeldungen bitte über kuer@awo-in-sachsen.de oder Telefon 0351 2891612

Impressum

Herausgeber:

Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (KÜR)

AWO Beratungsstelle für Senioren und Angehörige

Herzberger Straße 2-4

01239 Dresden

Telefon 0351 2891612

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“.