



---

## Qualifizierung zur Wanderleitung 55+

---

***Möchten Sie als Wanderleitung aktiv werden?  
Sind Sie es vielleicht schon und wollen neue Impulse bekommen und eigene Erfahrungen weitergeben?***

Die Bewegung in der Natur ist gesundheitsförderlich, stärkt das Wohlbefinden, baut Stress ab und bietet gute Möglichkeiten für den sozialen Austausch. Menschen 55+ sind eingeladen, sich als Wanderleiter oder Wanderleiterin zu qualifizieren. Mit Unterstützung von Begegnungsstätten oder anderen Einrichtungen können Sie anschließend Wanderangebote anbieten. Auch die Gründung selbstorganisierter, privater Wandergruppen ist möglich und gewünscht.

### **Inhalte**

Die kostenfreie Qualifizierung umfasst vier Termine mit insgesamt 10 Stunden. Inhalte sind: Planung und Organisation, die Bedeutung des Waldes für die Gesundheit, die Rolle der Wanderleitung, Gruppenmoderation, der Einsatz von Pflanzen- und Vogelbestimmungs-Apps, rechtliche Aspekte und das Verhalten im Wald.

### **Infoveranstaltung**

29.4.24; 17-18 Uhr

DRK Begegnungs- und Beratungszentrum Johann, Striesener Str.39, 01307 Dresden

### **Termine der Qualifizierung**

27.5.24; 17-19 Uhr (Indoor)

07.6.24; 09-12 Uhr (Outdoor)

10.6.24; 17-19 Uhr (Indoor)

21.6.24; 09-12 Uhr (Outdoor)

**Anmeldungen** bitte über [kuer@awo-in-sachsen.de](mailto:kuer@awo-in-sachsen.de) oder Telefon 0351 2891612

---

## Natur-Resilienz-Training

---

### **Für Menschen, die sich im oder für den Ruhestand rüsten wollen**

Das Natur-Resilienz-Training beinhaltet Übungen zu den sieben Resilienzfaktoren Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Kontakt-/ Netzwerk- sowie Lösungs- und Zukunftsorientierung. Die Stärkung dieser Faktoren bewirkt eine erhöhte Widerstandskraft gegenüber Belastungen im Alltag und Krisen und fördert die seelische Ausgeglichenheit. Das Training bietet Informationen zum Stressabbau und zur Wirkungskraft der Natur. Reflexionsarbeit und viele Übungen aus dem Shinrin Yoku (Waldbaden) werden erlernt und ausprobiert.

**Schnupper- und Infoveranstaltung** für beide Kurse: **15.4.24; 15-17 Uhr**

**Kompaktkurs:** 1.6.24; 9-16 Uhr

**Intensiv-Trainings-Kurs:** 26.6., 3.7., 10.7., 17.7.24; jeweils 9-12 Uhr

**Anmeldungen** bitte über [kuer@awo-in-sachsen.de](mailto:kuer@awo-in-sachsen.de) oder Telefon 0351 2891612

---

## Save the date: Tag des Gesundheitsamtes

---

**19. März 2024; 14-18 Uhr;** Kulturpalast

Das Dresdner Gesundheitsamt stellt seine Bereiche, Angebote und Dienstleistungen vor. Außerdem gibt es einen Markt der Möglichkeiten, spannende Fachvorträge und eine Lesung. [mehr...](#)

---

## Gesetzesänderung schafft neue Perspektive bei Erwerbsminderung

---

Erwerbsminderungsrentnerinnen und -rentner finden bisher meistens nicht den Weg zurück in den Arbeitsmarkt. Eine Gesetzesänderung soll jetzt Hürden abbauen. Die EM-Rentnerinnen und -rentner erhalten jetzt die Möglichkeit, während ihres Rentenbezugs mit Unterstützung der DRV probeweise auf den Arbeitsmarkt zurückzukehren und sich Geld hinzuzuverdienen <https://www.vdk.de/aktuelles/aktuelle-meldungen/artikel/probeweise-arbeiten-gesetzesanderung-schafft-neue-perspektive-bei-erwerbsminderung/>

---

## Eine Schlechtwetter-Alternative...

---

Sehr viele Museen bieten mittlerweile auch digitale Führungen und Angebote an. Hier eine kleine Auswahl:

1. [Rijksmuseum, Amsterdam](#)
2. [Musée d'Orsay, Paris](#)
3. [Museo Frida Kahlo, Mexico City](#)
4. [Albertina, Wien](#)
5. [National Museum of Modern and Contemporary Art, Seoul](#)
6. [Pergamonmuseum, Berlin](#)
7. [Tokio Fuji Art Museum, Japan](#)
8. [Deutsches Museum, München](#)

Die Website [„der Museumsblog“](#) hat eine ausführliche Liste mit Museen auf der ganzen Welt erstellt, die digital besucht werden können. Wenn Sie auf der Suche nach neuen Ideen für einen digitalen Museumsrundgang sind, werden Sie hier sicher fündig!

---

## Die Gute Stunde

---

Das Projekt „Die Gute Stunde“ veranstaltet seit Anfang 2021 interaktive Online-Kulturveranstaltungen für alle, die Lust auf Kunst und Kultur haben. So soll, insbesondere älteren Menschen, kulturelle Teilhabe ermöglicht werden – und das ganz ortsunabhängig. Ab dem 1. Juni 2023 werden auch interaktive Online-Veranstaltungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen kostenfrei angeboten. [Die Gute Stunde – Digitale Kulturveranstaltungen](#)

---

## Ermäßigungen für Senior\*innen in Dresdner Kultur- und Sporteinrichtungen

---

Die Landeshauptstadt Dresden hat eine Übersicht mit Ermäßigungen für die Dresdner Kultur- und Sporteinrichtungen erstellt. Die Liste ist [hier](#) einsehbar.

---

## KÜR bei der Frühlingsmesse „Dresdner Ostern“

---

Wir beteiligen uns an der Frühlingsmesse „[Dresdner Ostern](#)“ vom 21. bis 24. März 2024. Geplant ist, dass wir von 13 bis 17 Uhr an einem Infopunkt mit Information und Beratung zur Verfügung stehen. Daneben werden wir jeweils 14 Uhr einen kurzen Vortrag halten. Falls Sie vorhaben auf die „Dresdner Ostern“ zu gehen, freuen wir uns über Ihren Besuch. Sie finden uns in der Halle 3 „Gesundheit & Wellness“.

---

## EINLADUNG zu unseren Angeboten [mehr...](#)

---

### **Workshops: Ruhestand – und nun?**

**12.3./19.3./26.3.24;** jeweils 9-12 Uhr; VHS, Helbisdorfer Weg 1

**14.6.24; 9-16 Uhr,** VHS, Annenstraße 10

### **Wanderungen**

Stadtteilfehrung und Themenwanderung Friedrichstadt

**9.4.24; 14-18 Uhr**

Wanderung in den Zschonergrund

**25.5.24; 10-15 Uhr**

Wanderung im Gebergrund

**24.8.24; 10-15 Uhr**

Wanderung im Nöthnitzgrund

**21.9.24; 10-15 Uhr**

### **Natur-Resilienz-Training**

Schnupper- und Infoveranstaltung für beide Kurse: **15.4.24; 15-17 Uhr**

Kompaktkurs: 1.6.24; 9-16 Uhr

Intensiv-Trainings-Kurs: **26.6., 3.7., 10.7., 17.7.24; jeweils 9-12 Uhr**

### **Qualifizierung zur Wanderleitung 55+**

Infoveranstaltung

**29.4.24; 17-18 Uhr**

Qualifizierung

**27.5.24; 17-19 Uhr** (Indoor)

**07.6.24; 09-12 Uhr** (Outdoor)

**10.6.24; 17-19 Uhr** (Indoor)

**21.6.24; 09-12 Uhr** (Outdoor)

**Anmeldungen** für alle Veranstaltungen bitte über [kuer@awo-in-sachsen.de](mailto: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](mailto:kuer@awo-in-sachsen.de)

[www.awo-in-sachsen.de/kuer](http://www.awo-in-sachsen.de/kuer)

Ansprechpartner: Dr. Tom Motzek, Matthias Wingerter

Träger: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

[www.awo-in-sachsen.de](http://www.awo-in-sachsen.de)

Gefördert von der Landeshauptstadt Dresden

[www.dresden.de/senioren](http://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](mailto:kuer@awo-insachsen.de) Betreff: „Abmeldung Newsletter“.