

**Begegnungsangebote**

**auf der Herzberger Straße 2**

**April 2025**



Hier finden Sie unsere Veranstaltungstermine im April. In diesem Monat starten wir mit den neuen regelmäßigen Angeboten **Morgensport**, der **Gartengruppe „Grüner Daumen“** und der Sportgruppe **„Gemeinsam in Bewegung“**. Sie sind herzlich eingeladen auszuprobieren, ob das Richtige für Sie dabei ist.

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen telefonisch an - wir freuen uns auf Sie!

**AWO Beratungsstelle  
für Senioren und Angehörige  
Herzberger Str. 2  
01239 Dresden**

**Telefon 0351-2891613**  
[mail23@awo-in-sachsen.de](mailto:mail23@awo-in-sachsen.de)



**Sprechzeit:**

Montag, Donnerstag

15 - 18 Uhr

Dienstag, Mittwoch

9 - 11 Uhr

sowie nach Vereinbarung

## Morgensport und Sturzprophylaxe

**Di 10 - 11 Uhr – Start 15. April**

Mobil bleiben, Muskeln aufbauen, Stürze vermeiden - starten Sie sportlich mit uns in den Tag!

**Unkostenbeitrag: 4 €**



Foto: Pixaby

## Gartengruppe „Grüner Daumen“

**am ersten Freitag im Monat 10 – 11 Uhr  
Start: 4. April**

Die Hände in Erde graben, Blütenduft einsaugen, ein wenig Gärtnern in Gemeinschaft – sind Sie dabei? Herzlich willkommen in unserer Gartengruppe!

**Unkostenbeitrag: 2 €**



Foto: Pixaby

## Sportgruppe „Gemeinsam in Bewegung“

**jeden 2. und 4. Montag im Monat  
10:30 – 11:30 Uhr - Start: 14. April  
Treff: Herzberger Straße 2**

Wir laden ein zu einer abwechslungsreichen Mischung aus sportlichen Spielen und geselligem Beisammensein. Freuen Sie sich u. a. auf Dart, Boccia, Kegeln oder Bowling.

**Unkostenbeitrag: 2 €**



Foto: Pixaby

## Angehörigengruppe für pflegende Angehörige

**Di 8. April, 13:30 - 15 Uhr**

Wir laden Sie herzlich ein, bei einer Tasse Kaffee etwas Abstand zum Pflegealltag zu finden. Wir nehmen uns Zeit für Gespräche und Fragen.

**UKB: 2,50 € inkl. Kaffee, Tee, Knabberei**



Foto: Pixaby

## Mußestunde für Menschen mit Demenz/ Alzheimer

### Gruppe 2:

**Do 10. + 24. April, 10 - 11 Uhr**

Wir genießen das Beisammensein in einer kleinen Gruppe, trinken miteinander Tee und tauschen uns zu geselligen Themen aus.

**Unkostenbeitrag: 2 €**



## Plauderstunde für alle Seniorinnen und Senioren

**Di 22. April, 14:30 - 15:30 Uhr**

Sie wünschen sich ab und zu etwas Geselligkeit in einer kleinen Runde? Dann kommen Sie gern zum Plaudern zu uns!

**Unkostenbeitrag: 2 € inkl. Kaffee, Tee**



## Info-Veranstaltung: „Gesunde Ernährung im Alter und bei Demenz“

**Di 29. April, 14 - 15 Uhr**

Gesund zu essen ist immer wichtig! In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, welche Ernährung im Alter und z. B. bei Alzheimerdemenz gut geeignet ist. Eine Ernährungsexpertin beantwortet Ihre Fragen.

**Unkostenbeitrag: 3 €**

**Anmeldung bitte bis 22. April**



Foto: Pixaby

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresdner