



AWO Sachsen
Soziale Dienste
gemeinnützige GmbH

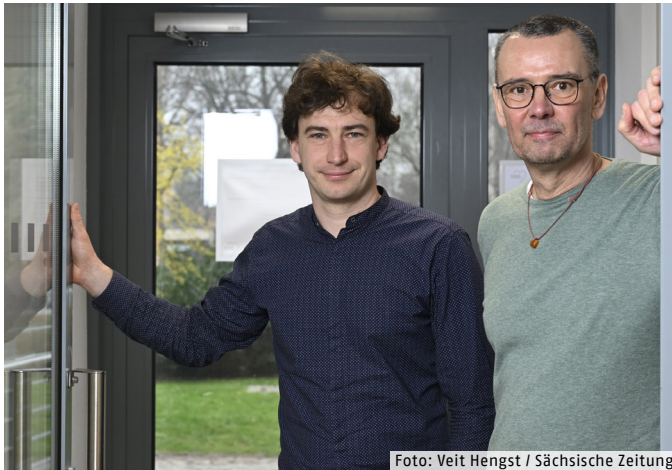


Foto: Veit Hengst / Sächsische Zeitung

Dr. Tom Motzek | Matthias Wingerter

Anmeldung und Kontakt

Kompetenzzentrum für den
Übergang in den Ruhestand

Telefon 0351 28916-12

Mobil 01522 808 244 8

kuer@awo-in-sachsen.de

www.awo-in-sachsen.de/kuer

www.youtube.com/@KÜR_Dresden_AWO



AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH | Fotos Vorderseite: AWO / KÜR | Angebotsflyer 2026-1 | Stand 01/2026

Ruhestand – und nun?

Angebote zur Vorbereitung und Gestaltung
der nachberuflichen Lebensphase

Wie kann der Übergang gut gelingen? Welche Aktivitäten können mich erfüllen? Mit was und für wen kann ich jetzt von Nutzen sein? Wie kann ich die letzten Arbeitsjahre gut gestalten? Wie kann ich mich neuorientieren? Gibt es noch ungelebtes Leben, dass jetzt dran ist? Was möchte ich gerne einmal ausprobieren? Was kann ich für mich tun, um im Alter zufrieden und gesund zu bleiben? Möchte ich weiterarbeiten?



QR Code scannen,
um zur Anmel-
dung zu gelangen

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner

Workshop: Den Übergang gestalten

Anregungen | Austausch | Tipps

- **Freitag, 06.03., 13.03., 20.03.26**
jeweils 09.00 – 12.00 Uhr
Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Vortrag: Ruhestand – und nun?

Infos | Tipps | Hinweise

- **Dienstag, 14.04.26**, 16.30 – 18.00 Uhr
Treff am Waldschlößchen,
Volkssolidarität, Radeberger Str. 58

Online-Vortrag: Ruhestand – und nun?

Infos | Tipps | Hinweise

- **Mittwoch, 17.06.26**, 19.00 – 20.30 Uhr
Volkshochschule Dresden, online

Spielend in den Ruhestand

Frage-Antwort-Brettspiel | Austausch | Infos

- **Dienstag, 03.03.2026**, 16.30 – ca. 18.30 Uhr
Bibliothek Johannstadt, Fetscherstraße 67

Themenwanderung Berufsausstieg

Bewegung | Ruhestandsthemen | Geselligkeit | Natur

- **Wanderung auf dem Heller**
Samstag, 30.05.26, 10.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt: (H) Moritzburger Weg (Tram 7, 8)
Endpunkt: (H) Heeresbäckerei (Tram 7, 8)
- **Wanderung im Nöhtnitzgrund**
Samstag, 20.06.26, 10.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt: (H) Campingplatz Mockritz
(Bus 63 und 66)
Endpunkt: (H) „Welschhufe“ in Bannewitz
(Bus 360/365)

Natur-Resilienz-Training

Stärkung der Ressourcen für den Übergang |
Naturerfahrung

- **Infoveranstaltung**
Dienstag, 09.06.26, 10.00 – 11.30 Uhr
- **NRT-Trainingskurs**
Mittwochs, 8., 15., 22., 29.07.26
jeweils 9.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: (H) Ullersdorfer Platz (Bus 61, Tram 11)

Ehrenamtsqualifikation 55plus

Mein Wegweiser für ein erfüllendes Ehrenamt
im Ruhestand

- **Infoveranstaltung**
Montag, 30.03.26, 16.30 – 17.30 Uhr
Stadtforum, Waisenhausstraße 14,
Raum 1.111, 1. OG
- **Kurs**
Mittwoch, 29.04., 06.05., 20.05., 27.05.26,
jeweils 9 – 11.30 Uhr
Ort: N.N.

Qualifizierung zur Wanderleitung

- **Theorieteil**
Mittwoch, 15. und 22.04.26,
jeweils 16.30 – 19.00 Uhr
AWO, Herzberger Str. 2
- **Praxisteil**
Freitag, 17. und 24.04.26
jeweils 09.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: Ullersdorfer Platz

Beratung zu Themen des Ruhestands

Informationen | Unterstützung | Orientierung

- nach Terminvereinbarung

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen und der
Beratung ist kostenfrei. Wir bitten um verbindliche
Anmeldung.