

Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand – KÜR



Spielend in den Ruhestand

Frage-Antwort-Brettspiel | Tipps | Infos

- **Mittwoch, 12.08.26, 16.30 – ca. 18.30 Uhr**
Begegnungszentrum „Fidelio“, Papstdorfer Str. 25

Das Spiel kann auch für den privaten Gebrauch für eine maximale Dauer von sechs Wochen ausgeliehen werden. Sie können es in Ihrer Familie, mit Freunden, Nachbarn und Verwandten spielen. Nehmen Sie dafür Kontakt zu uns auf.

Unser Veranstaltungstipp Dresdner Ehrenamtsbörse 2026

- **Samstag, 31.10.26, 10.00 – 16.00 Uhr**
Neues Rathaus, Rathausplatz 1, 01067 Dresden

Anmeldung und Kontakt

Kompetenzzentrum für den
Übergang in den Ruhestand

Telefon 0351 28916-12

Mobil 01522 808 244 8

kuer@awo-in-sachsen.de

awo-in-sachsen.de/kuer

youtube.com/@KÜR_Dresden_AWO



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

Infoveranstaltung:

Gut informiert in den Ruhestand

Expertenvorträge zu Rente | Ehrenamt | Übergang

- **Samstag, 10.10.26**, 10.00 – 12.00 Uhr
Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Workshop: Den Übergang gestalten

Anregungen | Austausch | Tipps

- **Freitag, 06.11.26**, 09.00 – 16.00 Uhr
Volkshochschule Dresden,
Außenstelle Gorbitz, Helbigsdorfer Weg 1
- **Donnerstag, 10.12.26**, 09.00 – 13.00 Uhr
Kurzworkshop mit Fokus auf Aktivitäten
und soziale Kontakte
riesa efau Kultur Forum Dresden, Adlergasse 14
- **Freitag, 08.01., 15.01., 22.01.** (dreiteilig)
09.00 – 12.00 Uhr
Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Thematische Vorträge

Infos | Tipps | Hinweise

- **Mittwoch, 02.09.26**, 16.00 – 17.30 Uhr
„Übergang in den Ruhestand“
Begegnungszentrum „Fidelio“,
Papstdorfer Str. 25
- **Mittwoch, 09.09.26**, 17.00 – 18.30 Uhr
„Zufrieden und Gesund: Mein Weg im Beruf 55+“
Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10
- **Dienstag, 07.10.26**, 16.00 – 17.30 Uhr
„Die Möglichkeiten des Ruhestandes gezielt
nutzen“
Begegnungszentrum Friedrichstadt,
Alfred Althus Str.2a
- **Mittwoch, 25.11.2026**, 17.00 – 18.30 Uhr
„Übergang in den Ruhestand“
Ratssaal der Verwaltungsstelle Schönfeld-Weißig,
Bautzner Landstraße 291, 01328 Dresden

- **Mittwoch, 02.12.2026**, 17.00 – 18.30 Uhr
„Stressprävention für die letzten Arbeitsjahre“
Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10

Themenwanderung Berufsausstieg

Bewegung | Ruhestandsthemen | Geselligkeit | Natur

- **Wanderung zum Quirl (Sächsische Schweiz)**
Samstag, 26.09.26, 09.20 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt: Hauptbahnhof DD oder
10:10 Uhr Bahnhof Königstein (S1)
- **Wanderung in der Dresdner Heide**
Freitag, 23.10.26, 10.00 – ca. 15.00 Uhr
Treffpunkt: (H) „Plattleite“ (Tram 11)
Endpunkt: (H) Wilhelminenstraße (Tram 11)
- **Wanderung mit Stadtteilfehrung Friedrichstadt**
Dienstag, 03.11.26, 14.00 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt: (H) Messe, Gleisschleife (Tram 10)
Endpunkt: riesa efau, Adlergasse 14, Dresden
In Kooperation mit riesa efau.Kultur Forum Dresden e.V.
Alle Wanderungen sind mittelschwer mit ca. 7–8 km.

Qualifizierung zur Wanderleitung

- **Theorieteil**
Montag, 17. und 24.08.26, 16.30 – 19.00 Uhr
Ort: AWO, Herzberger Straße 2, 01239 Dresden
- **Praxisteil**
Freitag, 21. und 28.08.26, 9 – 12 Uhr
Ort: (H) Ullersdorfer Platz (Bus 61, Tram 11)

Ehrenamtsqualifikation 55plus

Mein Wegweiser für ein erfüllendes
Ehrenamt im Ruhestand

- **Montag, 02., 09., 23. und 30.11.26**,
jeweils 15.30 – 18.00 Uhr
Stadtteilhaus Johannstadt, Pfeifferhannsstraße 11

*Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei.
Wir bitten um verbindliche Anmeldung.*