



Heftnr.: 3/2026

# Begegnung und Beratung

für Senioren und Angehörige

Prohliser Allee 31, 01239 Dresden

Telefon: **0351-3230560**

Einrichtung von der Landeshauptstadt Dresden  
anerkanntes und gefördertes Begegnungs- und Beratungszentrum



Foto: pixabay.com @ tinas\_naturepics

**März - Programm**

Finden Sie die 10 verstecketen Begriffe, die zum Monat März passen!

R	C	J	U	J	F	B	C	H	D	N	W	C	T	N
J	S	O	N	N	E	E	F	R	Ü	H	L	I	N	G
G	X	U	B	Q	O	Y	U	N	R	D	Z	S	K	J
S	C	H	N	E	E	G	L	Ö	C	K	C	H	E	N
N	S	S	Q	A	R	V	U	J	Z	H	B	L	G	M
J	O	S	T	E	R	G	L	O	C	K	E	P	V	R
C	S	L	Y	Q	Y	W	N	Z	V	T	E	K	W	W
H	E	N	A	R	Z	I	S	S	E	O	M	Ä	R	Z
K	U	Q	Q	W	C	M	Y	B	U	W	V	E	D	A
N	D	K	F	F	E	L	R	L	U	Q	D	J	V	S
O	H	R	C	Q	R	F	R	A	U	E	N	T	A	G
S	H	O	G	D	I	V	S	X	N	L	Z	K	Y	K
P	D	K	Y	R	H	X	U	J	U	D	U	U	G	M
E	N	U	L	A	U	F	B	L	Ü	H	E	N	T	O
N	Z	S	R	R	L	M	J	K	Q	E	Q	V	Q	F

Rätsel erstellt über <http://suchsel.bastelmaschine.de/>



## Geburtstagsglückwünsche

Wir gratulieren allen Senioren und Seniorinnen, die im **März** Geburtstag haben. Wir wünschen Ihnen alles erdenklich Gute, vor allem Gesundheit, Glück und Freude!

Bild von [Melanie](#) auf [Pixabay](#)

## Kurse & regelmäßige Angebote

### Dienstag bis Freitag

Mittagstisch zwischen 12:00 Uhr und 13:00 Uhr in geselliger Runde mit Essen von **HOLZKE MENÜ**.

### Montag

Englisch I (A2)	pausiert	6,00 €
Englisch II (B1)	pausiert	6,00 €
Englisch Konversation	pausiert	6,00 €

### Mittwoch

<b>Name, Stadt, Land</b> mit Edda Kalmar	am 04.03.	<b>10:30 Uhr</b>	1,00 €
<b>Heitere Gedächtnisspiele</b> mit Ute Fahnauer	am 18.03.	<b>10:30 Uhr</b>	1,00 €
<b>Qigong</b> mit Dagmar Hörhold		<b>14:30 Uhr</b>	5,00 €

### Donnerstag

<b>Seniorengymnastik I</b> mit S. Betke		<b>09:15 Uhr</b>	4,00 €
<b>Seniorengymnastik II</b> mit S. Betke		<b>10:30 Uhr</b>	4,00 €
<b>Rommé + Skat Nachmittag</b> mit Moni Vogler		<b>13:30 Uhr</b>	1,00 €

### Freitag

<b>Yoga I</b> mit Marianna Ruff		<b>09:15 Uhr</b>	5,00 €
<b>Yoga II</b> mit Marianna Ruff		<b>10:30 Uhr</b>	5,00 €

### Smartphone-Einzelsprechstunde

3,00 €/h

mit Andreas Strohbach

**Sprechzeiten: mittwochs von 13.45 -16 Uhr  
nur mit Anmeldung, auch im Hausbesuch**

## Veranstaltungen

**Dienstag, 03. März – 14.00-15.00 Uhr**  
**Bowling mal anders – mit Wii, Bowle und guter Laune**

gemeinsames Bowling mit der Spielekonsole  
UK: 4,00 €, inkl. alkoholfreie Bowle und Häppchen  
Anmeldung und Bezahlung bis zum 24.02.

**Freitag, 06. März – 14.00-15.00 Uhr**  
**Erzählcafé - gemütlicher Plausch mit thematischem Impuls bei Kaffee und Kuchen**

UK: 4,00 €  
Anmeldung und Bezahlung bitte bis zum 27.02.

**Donnerstag, 12. März – 12.30-17.00 Uhr**  
**Begleitete Busfahrt mit DresdenCar Reiseservice**

**Rundreise zur Bobbahn nach Altenberg und Kaffeezeit in Oberbärenburg**

UK: 37,-€/ 49,-€ je nach Teilnehmerzahl, zzgl. Essen, Getränke und Eintritt | Bezahlung bitte zur Reisesprechstunde am 24.02.

**Freitag, 13. März – 14.00-15.00 Uhr**

**Bildervortrag**

**„Badetag und große Wäsche“**

Ein Vortrag über die Geschichte des Waschens in der Vergangenheit mit Lutz Reike.

UK: 5,00 €

Anmeldung und Bezahlung bitte bis zum 06.03.

**Dienstag, 17. März – ca. 11.00 Uhr**

**Wanderung mit Frau Mickan**

**durch die Borthener Flur**

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns im Büro oder telefonisch.

UK: 2,00 € + Fahrkarte und Selbstversorgung

Anmeldung bitte bis zum 10.03.

**Dienstag, 17. März – 14.00-15.30 Uhr**

**Gemeinsamer Ausflug zum  
AWO Senioren- und Pflegeheim**

**„Albert Schweitzer“**

Besichtigung des Seniorenheims mit anschließendem Kaffeetrinken in der Cafeteria.

UK: 2,00 €

Anmeldung bitte bis 10.03.

**Freitag, 20. März – 14.00-15.00 Uhr**  
**Musikalischer Nachmittag zum Mitsingen**

mit Frau Kazmirowski am Klavier

UK: 4,00 €

Anmeldung und Bezahlung bitte bis zum 13.03.

**Dienstag, 24. März – 14.00-15.00 Uhr**  
**Kreativer Nachmittag mit Christel Hörder**  
**„Gestalten eines Ostergestecks“**

UK: 4,00 € zzgl. Materialkosten & Cappuccino/Tee

Anmeldung und Bezahlung bitte bis 17.03.

**Dienstag, 31. März – 9.30-11.00 Uhr**  
**Osterfrühstück**

Herzliche Einladung zum Osterfrühstück mit kleinem  
Programm von Kindern der KITA Sonnenschein –  
geselliges Beisammensein  
mit Leckereien am Vormittag

UK: 7,00 €

Anmeldung und Bezahlung bitte bis zum 24.03.

**Dienstag, 31. März – 14.00-15.00 Uhr**  
**Reisesprechstunde**

**mit Hartmut Sitte von DD-Car**

Bezahlung der April-Busfahrt und Information zu allen  
weiteren Fahrten im Jahr 2026.

## **Wussten Sie bereits, dass wir neben unseren Begegnungsangeboten, folgende Beratungsangebote für Sie bereithalten?**

---

- Essen auf Rädern, Hauswirtschaftshilfen, Seniorenbegleitdienst, Hausnotruf
- Leistungen der Pflegeversicherung, Hilfe bei Antragstellung, Vermittlung Pflegedienst, Kurzzeitpflege oder Pflegeheimplatzes, Begleitung bei MDK Begutachtung
- verschiedene Wohnformen im Alter, Wohnraumanpassungen
- Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung
- Informationen und Vermittlung von Unterstützungsangeboten bei demenzieller Erkrankung
- Leistungen des Schwerbehindertengesetzes/ Hilfe bei Beantragung eines Grades der Behinderung
- Informationen zu Grundsicherung im Alter, Hilfe zur Pflege, Wohngeld, Dresden-Pass/ Unterstützung bei der Beantragung der materiellen Hilfen
- Vermittlung zur Beratung Übergang in den Ruhestand (KÜR)  
AWO Beratungsstelle Herzberger Str. 2-4

**Vereinbaren Sie einen  
kostenlosen Beratungstermin!**

**Bei Bedarf kommen wir auch zu  
Ihnen nach Hause!**



# Öffnungszeiten Begegnung



Montag	09:30 – 16:00 Uhr
Dienstag	09:30 – 16:00 Uhr
Mittwoch	11:30 – 16:00 Uhr
Donnerstag	09:30 – 16:00 Uhr
Freitag	09:30 – 15:00 Uhr

## Offene Sprechzeiten Beratung für Senioren und Angehörige

Montag	10:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	13:00 – 15:00 Uhr
Freitag	10:00 – 12:00 Uhr

## Kontakt

Leiterin: BSc. Sozialpädagogin Sandra Haufe  
Beratung/ Begegnung: Dipl. Sozialpädagogin Ute Fahnauer  
Beratung/ Begegnung: B.A. Sozialpädagogin Clara Sparsbrod

Telefon: **0351-3230560**  
Mail: [mail18@awo-in-sachsen.de](mailto:mail18@awo-in-sachsen.de)  
Homepage: [www.awo-in-sachsen.de](http://www.awo-in-sachsen.de)

Sie erreichen uns mit den Straßenbahnlinien 1, 4 und 13  
über die Haltestelle Jacob-Winter-Platz.

**NEUE GÄSTE SIND UNS IMMER  
HERZLICH WILLKOMMEN!**