

## AWO Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige

Hainsberger Straße 2  
01159 Dresden  
Telefon 0351 4135471  
Montag bis Freitag von 9.30 bis 16.00 Uhr



## Bei uns im Mai

### Montag bis Freitag

12.00 Uhr **Mittagstisch** - Sie können das Essen beim Menüservice *Gourmetta* über uns bestellen und bei uns in Gesellschaft essen. Bestellung bitte bis mind. einen Tag vorher. Guten Appetit!

### Jeden Montag

10.00 Uhr **Englisch I** (UK 2,00 €)  
11.00 Uhr **Englisch II** (UK 2,00 €)  
14.30 Uhr **Yoga für Senioren** (UK 3,00 €)

### Jeden Dienstag

13.30 Uhr **Spanisch** (UK 4,00 €)

### Jeden Mittwoch

9.30 Uhr **Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen** (UK 3,00 €)  
10.45 Uhr **Französisch Konversation** (UK 3,00 €)  
13.00 Uhr **Skat-, Rommé-Nachmittag** (UK 1,00 €)  
17.00 Uhr **Schachfreunde AWO Löbtau** (UK 1,00 €)

### Jeden Donnerstag

9.30 - 15 Uhr **Smartphone-Sprechstunde mit Einzelterminen** (UK 4,00 €)  
10.00 Uhr **Gymnastik für Senioren** (UK 2,00 €)

### Jeden Freitag

10.00 Uhr **Russisch für Interessierte** (UK 4,00 €)  
12.00 Uhr **Gitarrenkurs** (UK 4,00 €)  
13.00 Uhr **Akkordeonkurs** (UK 4,00 €)

**Beratung** Montag bis Freitag 10.00 - 12.00 Uhr, 13.00 - 15.30 Uhr

Wir beraten Sie kostenfrei zum Übergang in den Ruhestand, zu Leistungen der Pflegeversicherung und des Schwerbehindertengesetzes, Wohnformen im Alter, Vorsorgeregelungen, Grundsicherung und anderen Fragen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

### Donnerstag, den 2.5.

14.00 Uhr **Mobilitätstraining für Rollatornutzer\*innen** mit Frau Biller von der LAG Selbsthilfe Sachsen e.V.

### Freitag, den 3.5.

14.00 Uhr **Farbe, Körperteil, Möbelstück** – dass etwas andere Name, Stadt, Land mit Frau Lehmann (UK 2,00 €)

---

### Dienstag, den 7.5.

14.00 Uhr **„Sichergehen“**: Sturzprophylaxe mit Frau Schulze vom Gesundheitsamt Dresden

**Dienstag, den 14.5.**

13.30 Uhr **Kreatives Gestalten** mit Kunsttherapeutin Frau Györkös (UK 4,00 €)

**Donnerstag, den 16.5.**

14.00 Uhr **Berggorillas in Ruanda-** Bildvortrag von Frau Büschelberger (UK 3,00 €)

**Freitag, den 17.5.**

13.00 Uhr **Handwerkskurs- Töpfern und Flechten** mit Frau Mattheus  
(4,00€ + Material und Brennkosten)

14.00 Uhr **Farbe, Körperteil, Möbelstück –**  
dass etwas andere Name, Stadt, Land mit Frau Lehmann (UK 2,00 €)

---

**Dienstag, den 21.5.**

14.00 Uhr **Stadtspaziergang** mit Frau Jirschik (UK 2,00 €)

**Donnerstag, den 23.5.**

14.30 Uhr **Musik macht fröhlich** mit Herrn Lahmann (UK 3,00 €)

**Freitag, den 24.5.**

14.45 Uhr **Hygienemuseum** mit Frau Miedrich (UK 2,00 € zzgl. Eintritt)

---

**Freitag, den 31.5.**

09.50 Uhr **Seniorenausflug** mit Frau Gerlach:  
„Königliche Spiele in Pillnitz in der Orangerie“ (UK 2,00 € und eigene Kosten)

**Mobilitätstraining**

Sollte jemand plötzlich auf einen Rollator oder einen Rollstuhl angewiesen sein, kann dann auch schon der Weg zur Kaufhalle eine unüberwindliche Hürde darstellen. Die Projektgruppe „ÖPNV/SPNV für alle“ bietet deshalb für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen Kurse zum Erwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Nutzung von Rollatoren an. Am 2.5.2024 sind sie bei uns zu Gast, um in einem Theoriekurs technische Parameter, den Aufbau von Rollatoren, Auswahlkriterien, Sicherheitshinweise und deren Wartung vorzustellen.

**Stolperfallen umgehen durch Sturzprophylaxe**

Regelmäßige Bewegung und Muskeltrainings sind die besten Mittel zur Sturzprävention. Wenn unser Gleichgewicht und unsere Muskelkraft jedoch altersbedingt nachlassen, werden wir tatsächlich anfälliger für Stürze und demnach steigt auch die Angst vor einem Sturz mit schlimmen Folgen. Doch Stürze können auch verhindert werden! Wie eine solche Sturzprophylaxe durchgeführt wird, welche Übungen, Hilfsmittel und Sofortmaßnahmen dazu beitragen können, mehr Sicherheit zu geben, erläutert Ihnen am 7.5.2024 eine Mitarbeiterin des Gesundheitsamtes.

**Bild-Vortrag „Die Berggorillas in Ruanda“**

Frau Büschelberger besuchte auf einer ihren vielen Reisen die Berggorillas in Ruanda und wird am 16.5.2024 mit beeindruckenden Bildern von dieser einzigartigen Begegnung mit diesen Tieren berichten.

**Besuch im Hygiene-Museum**

Begleiten Sie uns auf einen interessanten geschichtlichen Streifzug durch das ehemalige „Staatliche Institut für Gesundheitserziehung. In der Ausstellung „VEB Museum - das Hygienemuseum in der DDR“ wird die Geschichte des Museums als Ausstellungsort und gleichzeitiger Produktionsbetrieb