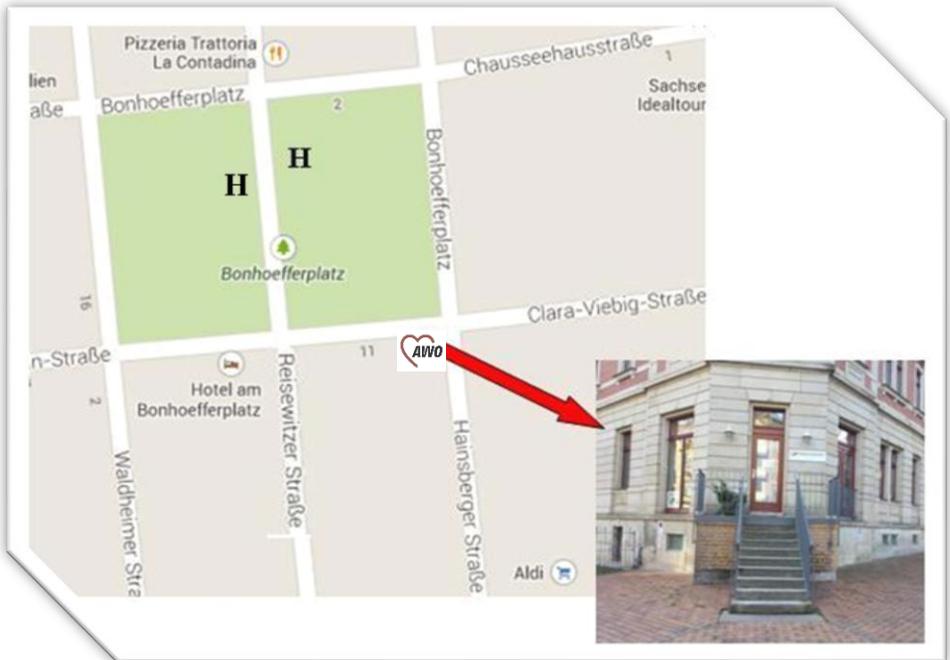


## **AWO Begegnungsstätte**

Hainsberger Straße 2  
01159 Dresden

Öffnungszeiten: Montag – Freitag  
09.30 Uhr - 16.00 Uhr

Sie erreichen uns mit dem Bus:  
Linie 63 bis Clara-Viebig-Straße  
Linie 90 bis Bonhoeffer Platz  
Linie 160 bis Bonhoeffer Platz  
Linie 62 bis Mohorner Straße



## **Ansprechpartnerinnen/ Kontakt:**

Leiterin:

M.A. EW Corina Miedrich

Seniorenberatung:

Dipl. Soz.päd. Susann Martin

Dipl. Soz.päd. Jana Tempels

Telefon:

4135471 oder 4214710

Mail:

mail19@awo-in-sachsen.de

Homepage:

www.awo-in-sachsen.de

**Für Ihre Familienfeiern und andere Anlässe können Sie unsere Räumlichkeiten gerne mieten.**



***Begegnung und Beratung***  
**für Senioren und Angehörige**  
**Stadtbezirk Cotta**

Hainsberger Straße 2 | 01159 Dresden | Telefon 4135471

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



**Monatsprogramm**  
**April 2025**



© pixabay

## Beratungsangebote

**Wir beraten und informieren Sie gern kostenfrei, fachkundig und unverbindlich zu folgenden Themen:**

- ▶ Grundsicherung und Wohngeld
- ▶ Häusliche Pflege
- ▶ Stationäre Pflege
- ▶ Ambulante Unterstützung
- ▶ Schwerbehindertenrecht
- ▶ Wohnformen im Alter
- ▶ Wohnraumanpassung
- ▶ Betreuung und Vorsorge
- ▶ Patientenverfügung
- ▶ Pflegeversicherung
- ▶ Hausnotruf
- ▶ Angebote zur Unterstützung im Alltag
- ▶ Vergünstigungen
- ▶ Übergang in den Ruhestand



 **Terminvereinbarung  
unter 0351/ 4214710**

### **Selbsthilfegruppe Depression - für ältere Betroffene**

Die Gruppentreffen dienen in erster Linie dem Erfahrungsaustausch von Menschen, die an einer Depression bzw. an einer Angststörung erkrankt sind. Gemeinsame Freizeitaktivitäten werden angestrebt. Die Teilnehmer sind in der Regel älter als 50 Jahre.

#### **Kontakt**

Reiner Marzin

Telefon: 0351 - 4221161 oder 0160-5311484

E-Mail: [reiner.marzin@online.de](mailto:reiner.marzin@online.de)

Ort: Begegnungsstätte für Senioren der AWO  
Hainsberger Straße 2, 01159 Dresden

Zeit: jeden 2. und 4. Montag im Monat 17.30 Uhr

## Elektronische Patientenakte

Donnerstag, 03.04.2025 um 14:30 Uhr

Die ePA für alle wird seit dem 15. Januar 2025 allen gesetzlich Versicherten zur Verfügung gestellt. Sie wird den Versorgungsalltag für Patienten und Leistungserbringer erleichtern – im ersten Schritt durch die Einführung der digitalen Medikationsliste. In unserer Veranstaltung bekommen Sie einen Einblick über die Vorteile und können alle Fragen stellen, die Sie zu diesem Thema beschäftigen.



## Abfalltrennung muss das (noch) sein?

Dienstag, 29.04.2025 um 14:30 Uhr



Für einige ist Abfalltrennung ein spannendes Thema, für die anderen eine lästige Pflicht. Die Veranstaltung gibt Ihnen einen Überblick über die richtige Entsorgung der Abfallarten. Wer schon beim Abfall auf eine sorgfältige Trennung achtet, tut der Umwelt etwas Gutes. Denn Mülltrennung schont Ressourcen, ist umweltschonend und zudem kostensparend.

## Treff der Strick- und Häkelgruppe

Donnerstag, 24.04.2025 um 14:00 Uhr

Was unsere Großmütter noch nicht wussten, ist heute wissenschaftlich erwiesen: Stricken ist gesund für Körper und Geist. Die lange Zeit als altbacken abgestempelte Handarbeit hat eine Reihe positiver Effekte: Stricken hilft Stress abzubauen, hält das Herz gesund, wirkt wie ein Booster für das Gehirn, verbessert die motorischen Fähigkeiten, verbessert das Erinnerungsvermögen, verlangsamt den geistigen Verfall, hilft gegen Angstzustände, kann Depressionen lindern und macht stolz und glücklich- dies alles sind gute Gründe, um Teil unserer Strick- und Häkelgruppe zu werden.



## Begegnungsangebote

<b>Dienstag, 01.04.</b>	
10:00 Uhr 13:00 Uhr	<b>Gymnastik für Senioren</b> mit Frau Dornig (3,00€) <b>Spielnachmittag</b> mit Frau Martin (1,00€)
<b>Mittwoch, 02.04.</b>	
09:30 Uhr 13:00 Uhr 17:00 Uhr	<b>Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen</b> mit Frau Hörl (3,00€) <b>Skat, Rommé, Doppelkopf</b> (1,00€) <b>Treff der „Schachfreunde AWO Löbtau“</b> (1,00€)
<b>Donnerstag, 03.04.</b>	
09:30 - 15 Uhr 14:30 Uhr	<b>Smartphone- Sprechstunde</b> mit Frau Richter <b>Terminvereinbarung notwendig</b> (4,00€) ● <b>Elektronische Patientenakte-</b> ein Vortrag von Herrn <b>Großer AOK plus</b> (1,00€) ●
<b>Freitag, 08.04.</b>	
10:00 Uhr 11:30 Uhr 13:00 Uhr 14:00 Uhr	<b>Russisch für Interessierte</b> mit Frau Scheftner (4,00€) <b>Gitarrenkurs</b> mit Frau Polyakova (4,00€) <b>Akkordeontreff</b> mit Herrn Sewell (4,00€) <b>Name Stadt Land</b> mit Frau Lehmann (2,00€)
<b>Montag, 7.04.</b>	
09:45 Uhr 11:00 Uhr 14:30 Uhr 15:00 Uhr	<b>Englisch I</b> mit Herrn Sewell (2,00€) <b>Englisch II</b> mit Herrn Sewell (2,00€) <b>Yoga für Senioren</b> mit Fr. Ritter/ Frau Hoentzsch (3,00€) <b>Spanisch</b> mit Frau Schütze (4,00€)
<b>Dienstag, 8.04.</b>	
10:00 Uhr 14:00 Uhr 17:00 Uhr	<b>Gymnastik für Senioren</b> mit Frau Dornig (3,00€) <b>Name Stadt Land</b> mit Frau Lehmann (2,00€) <b>Literarischer Salon- Austausch zum kreativen Schreiben und zum gemeinsamen Lesen</b> ●
<b>Mittwoch, 9.04.</b>	
09:30 Uhr 13:00 Uhr 17:00 Uhr	<b>Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen</b> mit Frau Hörl (3,00€) <b>Skat, Rommé, Doppelkopf</b> (1,00€) <b>Treff der „Schachfreunde AWO Löbtau“</b> (1,00€)

## Donnerstag, 10.04.

09:30 - 15 Uhr

**Smartphone- Sprechstunde** mit Frau Richter  
**Terminvereinbarung notwendig** (4,00€) ●

14:00 Uhr

**Musik macht fröhlich** mit Herrn Lahmann (3,00€) ●

## Freitag, 11.04.

10:00 Uhr

**Russisch für Interessierte** mit Frau Scheftner (4,00€)

12:00 Uhr

**Gitarren- Kurs** mit Frau Polyakova (4,00€)

13:00 Uhr

**Akkordeontreff** mit Herrn Sewell (4,00€)

14:00 Uhr

**Qi Gong** mit Frau Weiß (1,00€)

## Montag, 14.04.

09:45 Uhr

**Englisch I** mit Herrn Sewell (2,00€)

11:00 Uhr

**Englisch II** mit Herrn Sewell (2,00€)

14:30 Uhr

**Yoga für Senioren** mit Fr. Ritter/ Frau Hoentzsch (3,00€)

15:00 Uhr

**Spanisch** mit Frau Schütze (4,00€)

## Dienstag, 15.04.

10:00 Uhr

**Gemeinsames Osterfrühstück** (5,00€) ●

14:00 Uhr

**Stadtspaziergang durch den Weißeritzgrünzug**  
mit Frau Jirschik (2,00€) ●

Treffpunkt: Haltestelle Tharandter Str.

## Mittwoch, 16.04.

09:30 Uhr

**Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**  
mit Frau Hörl (3,00€)

13:00 Uhr

**Skat, Rommé, Doppelkopf** (1,00€)

17:00 Uhr

**Treff der „Schachfreunde AWO Löbtau“** (1,00€)

## Donnerstag, 17.04.

Freitag, 18.04.

Montag, 21.04

**„Ich habe jeden Tag Ostern.  
Ich suche immer irgendetwas“-**

**in diesem Sinne und mit einem Lächeln**

**auf den Lippen wünschen wir Ihnen ein wunderschönes Osterfest!**



<b>Dienstag, 22.04.</b>	
10:00 Uhr	<b>Gymnastik für Senioren</b> mit Frau Dornig (3,00€)
14:00 Uhr	<b>Name Stadt Land</b> mit Frau Lehmann (2,00€)
<b>Mittwoch, 23.04.</b>	
09:30 Uhr	<b>Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen</b> mit Frau Hörl (3,00€)
13:00 Uhr	<b>Skat, Rommé, Doppelkopf</b> (1,00€)
17:00 Uhr	<b>Treff der „Schachfreunde AWO Löbtau“</b> (1,00€)
<b>Donnerstag, 24.04.</b>	
09:30 - 15 Uhr	<b>Smartphone- Sprechstunde</b> mit Frau Richter <b>Terminvereinbarung notwendig</b> (4,00€) ●
14:00 Uhr	<b>Treff der Strick- und Häkelgruppe</b> (1,00€)
<b>Freitag, 25.04.</b>	
10:00 Uhr	<b>Russisch für Interessierte</b> mit Frau Scheftner (4,00€)
10:00 Uhr	<b>Senioren Ausflug in den Dresdner Zoo</b> mit Frau Richter und Frau Lehmann (2,00€ zzgl. Eintritt und Mittagessen) ● Treffpunkt: Haupteingang Zoo Dresden
11:30 Uhr	<b>Gitarrenkurs</b> mit Frau Polyakova (4,00€)
13:00 Uhr	<b>Akkordeontreff</b> mit Herrn Sewell (4,00€)
14:00 Uhr	<b>Qi Gong</b> mit Frau Weiß (1,00€)
<b>Montag, 28.04.</b>	
09:45 Uhr	<b>Englisch I</b> mit Herrn Sewell (2,00€)
11:00 Uhr	<b>Englisch II</b> mit Herrn Sewell (2,00€)
14:30 Uhr	<b>Yoga für Senioren</b> mit Fr. Ritter/ Frau Hoentzsch (3,00€)
15:00 Uhr	<b>Spanisch</b> mit Frau Schütze (4,00€)
<b>Dienstag, 29.04.</b>	
10:00 Uhr	<b>Gymnastik für Senioren</b> mit Frau Dornig (3,00€)
14:30 Uhr	<b>Abfalltrennung muss das (noch) sein? - ein Vortrag von Herrn Winkelmann Stadtreinigung Dresden</b> (1,00€) ●
<b>Mittwoch, 30.04.</b>	
09:30 Uhr	<b>Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen</b> mit Frau Hörl (3,00€)
13:00 Uhr	<b>Skat, Rommé, Doppelkopf</b> (1,00€)
17:00 Uhr	<b>Treff der „Schachfreunde AWO Löbtau“</b> (1,00€)



**Gemeinsames Osterfrühstück (10:00 Uhr) mit anschließendem Stadtpaziergang durch den Weißeritzgrünzug (14:00 Uhr)**  
Dienstag, 15.04.2025

Starten Sie mit uns entspannt in die Osterzeit. Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück mit Kaffee und Tee, Brötchen und allerlei Köstlichkeiten rund ums Ei. Lauschen Sie beim herzhaften Biss ins Brötchen den Frühlingsmelodien unserer Gitarregruppe. Wir haben Zeit zu ausgelassenem und fröhlichem Austausch und auch für persönliche Anliegen ein offenes Ohr. Wir kommen ins Gespräch zu unterschiedlichen und interessanten Themen. Anschließend beherzigen wir das Sprichwort: „Nach dem Essen soll man ruh`n... wir wollen aber tausend Schritte tun...“ bei einem gemeinsamen Spaziergang durch das Naherholungsgebiet „Weißeritzgrünzug“.



**Senioren Ausflug in den Dresdener Zoo**  
Freitag, 25.04.2025

Jeder Zoobesuch ist ein spannendes Erlebnis. Im Zoo haben Sie die Möglichkeit Tieren zu begegnen, die sie sonst nicht sehen, weil viele Arten in fernen Ländern heimisch oder eher scheu sind. Auf rund 13 Hektar bietet der Zoo tierische Erlebnisse und Erholung. Rund 1.030 Tiere aus 205 Arten gibt es in naturnah gestalteten und modernen Anlagen zu entdecken. Beim anschließenden gemeinsamen Mittagessen besteht die Möglichkeit zu plaudern oder einfach nur die Gemeinschaft zu genießen.

**Wichtiger Hinweis:** Für Veranstaltungen mit einem roten Punkt benötigen wir Ihre Anmeldung unter 0351/ 4135471 oder persönlich