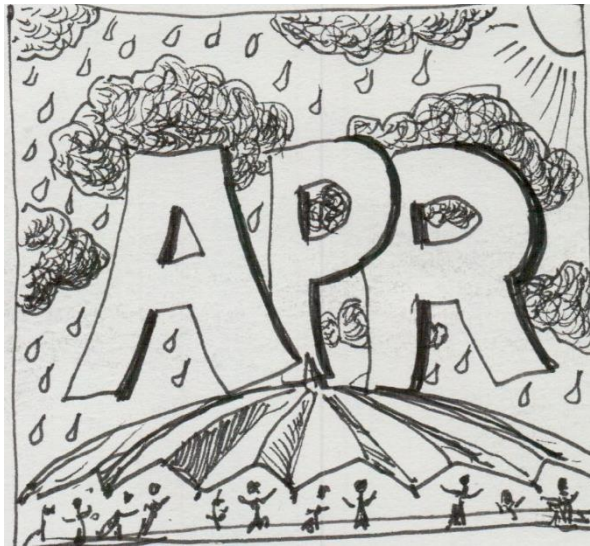


Monatsprogramm

BÜLOWH

Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren

April 2020



Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Dipl.-Sozialarbeiter*in Anja Klemm / Andree Reiningger
Montag 15.00 - 17.00 Uhr / Mittwoch 13.00 - 15.00 Uhr
Freitag 10.30 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Ansprechpartnerinnen für den Bereich Begegnung

Jeannette Lorenz / Konstanze Braun

Das Beratungs- und Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

...aus unserem Beratungs- und Begegnungs- zentrum

Informationsveranstaltung „Rente und Steuern“

Am Mittwoch, dem 1. April, 16.00 Uhr laden wir Sie herzlich zu einem Vortrag zum Thema Besteuerung der Rente in das Beratungs- und Begegnungszentrum BÜLOWH ein.

Herr Wunderwald vom Sächsischen Finanzministerium wird erläutern, in welchen Fällen ein Antrag auf Nichtveranlagung gestellt bzw. eine Einkommensteuererklärung abgegeben werden muss und wie diese ausgefüllt wird.

Außerdem steht er für Ihre Fragen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

E-Mail-Verteiler: Sie können dieses Monatsprogramm und aktuelle Nachrichten über unseren E-Mail-Verteiler zugeschickt bekommen. Bitte schreiben Sie dazu eine kurze Nachricht an: **sbz.buelowh@diakonie-dresden.de**

Raumnutzung: Sie können gern unsere Räumlichkeiten für Familienfeiern und andere Anlässe für ca. 25 Personen nutzen.

**Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren
und Angehörige**

Sprechzeit: 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

- 10.00 Schatzsuche mit uns, in uns und um uns herum...**
Ein Vormittag mit Frau Rußwurm
Anmeldung erwünscht.
- 10.00 Aktivierende Gymnastik (Frau Radig)**
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste
- 10.00 Spaziergang mit Genuss - Dresden neu entdecken (Frau George)**
Den Treffpunkt erfragen Sie bitte direkt bei Frau George täglich ab 10.00 Uhr,
Tel.: 0173 / 71 83 551.
Ein Rückruf ist nur möglich, wenn Ihre Telefonnummer angezeigt wird.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 13.00 Golden Age Yoga (Frau Reidl)**
Yoga für Senior*innen
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 16.00 Rente und Steuern (Herr Wunderwald)**
Informationsveranstaltung zum Thema Besteuerung der Rente.
Siehe auch Seite 2 im Programmheft.
Anmeldung erwünscht.
- 18.15 Aktivierende Gymnastik (Frau Stagge)**
Anmeldung erwünscht.

- 8.45 Aufrechte Körperhaltung und Koordination – eine ganzheitliche Gymnastikstunde zu Ihrer Gesundheitsförderung**
(Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 10.30 Nordic Walking** (Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 10.00 Englisch Anfängerkurs** (Frau Rudolf)
- 10.15 Englisch I** (Frau Lottes)
- 11.45 Englisch II** (Herr Fischbein)
- 13.00 Englisch III** (Herr Fischbein)
Die Kurse sind zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 14.15 Rommé** (Frau Sichtung)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 19.30 AA (Anonyme Alkoholiker)** (Herr Schauss)
Hilfe zur Selbsthilfe! (Tel.: 0351 / 65 399 117)
Männer und Frauen jeden Alters, welche Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben, sind zu den Treffen willkommen.

Freitag, den 03.04.2020

Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr

- 9.30 Fotografische Spaziergänge** (Herr Engel)
Auswertung und Bearbeitung der Bilder vom
Fotospaziergang durch Pillnitz am PC im BBZ.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Anmeldung erwünscht.
- 10.00 Gedächtnistraining** (Frau Fink / Frau Möller)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 12.30 Tanzen im Sitzen** (Frau Heer)
- 14.15 Mal- und Zeichenkurs** (Frau Krohner)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 14.30 Erlebnistanz** (Frau Reppe)
Ort: Elbhangtreff, Plantagenweg 3 (Niederpoyritz)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Montag, den 06.04.2020

Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

- 8.30 Grundkurs – Internet** (Frau Reinhardt)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

- 10.00 Vertiefungskurs – Computer** (Frau Reinhardt)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 10.00 Musikalisch Kreative Stunde**
Ein Vormittag mit Frau Neumann
Anmeldung erwünscht.
- 10.00 Die feine Hausbäckerei** (Frau Schütte)
Miteinander für andere backen.
Siehe auch Seite 22 im Programmheft.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Anmeldung erforderlich.
- 10.00 Qigong** (Herr Anders)
Siehe auch Seite 23 im Programmheft.
Bei unsicherer Wetterlage erkundigen Sie sich bitte direkt bei Herrn Anders, ob der Kurs stattfindet. Tel.: 0160 / 85 733 49.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Anmeldung erwünscht.
- 11.30 Grundkurs – Smart Phone** (Frau Reinhardt)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 13.00 Grundkurs – Computer** (Frau Reinhardt)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Anmeldung erforderlich.
- 14.30 Vertiefungskurs – Internet** (Frau Reinhardt)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 14.30 Skat** (Frau Dammasch, Herr Steinacker)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

16.00 Weiterführender Vertiefungs- und Internetkurs
(Frau Reinhardt)
Anmeldung erforderlich.

Dienstag, den 07.04.2020

9.00 Aktivierende Gymnastik
(Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

9.45 Wandergruppe (Frau Fink)
Erkundungstouren rund um Dresden
Länge ca. 5 bis 6 km
Treff: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof Dresden /
Kuppelhalle

10.30 Singen in Gemeinschaft (Frau Hartung)
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

10.30 Englisch (Herr Fischbein)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

14.15 Kaffee, Kuchen und Kultur
Unterwegs zu den Osterreitern der Sorben.
Der Bildvortrag mit Herrn Dr. Damme beginnt
15.00 Uhr.

16.30 Mal- und Zeichenkurs (Frau Heydenreich)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

**Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren
und Angehörige**

Sprechzeit: 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

**10.00 Schatzsuche mit uns, in uns und um uns
herum...**

Ein Vormittag mit Frau Rußwurm

Anmeldung erwünscht.

10.00 Aktivierende Gymnastik (Frau Radig)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste

**10.00 Spaziergang mit Genuss – Dresden neu
entdecken (Frau George)**

Den Treffpunkt erfragen Sie bitte direkt bei
Frau George täglich ab 10.00 Uhr,

Tel.: 0173 / 71 83 551.

Ein Rückruf ist nur möglich, wenn Ihre
Telefonnummer angezeigt wird.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

13.00 Golden Age Yoga (Frau Reidl)

Yoga für Senior*innen

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

13.45 Spanisch I Anfänger (Frau Maguiña)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

15.00 Spanisch II (Frau Maguiña)

16.00 Computersprechstunde (Frau Mittasch)

Anmeldung erwünscht.

16.30 Spanisch III (Frau Maguiña)

18.15 Aktivierende Gymnastik (Frau Stagge)
Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 09.04.2020

- 8.45 Aufrechte Körperhaltung und Koordination – eine ganzheitliche Gymnastikstunde zu Ihrer Gesundheitsförderung**
(Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 10.00 Biografisches Schreiben** (Frau Hurth)
Der Kurs ist zurzeit belegt. Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 10.30 Nordic Walking** (Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 10.15 Englisch I** (Frau Lottes)
- 11.45 Englisch II** (Herr Fischbein)
- 13.00 Englisch III** (Herr Fischbein)
Die Kurse sind zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 14.15 Rommé** (Frau Sichtung)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 19.30 AA (Anonyme Alkoholiker)** (Herr Schauss)
Hilfe zur Selbsthilfe! (Tel.: 0351 / 65 399 117)
Männer und Frauen jeden Alters, welche Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben, sind zu den Treffen willkommen.

19.30 AI - Anon (Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker)

Herzliche Einladung an Angehörige und Unterstützende von Alkoholikern.

(Tel.: 01520 / 613 65 51)

Freitag, den 10.04.2020

Heute bleibt unser Beratungs- und Begegnungszentrum geschlossen.

Montag, den 13.04.2020

Heute bleibt unser Beratungs- und Begegnungszentrum geschlossen.

Dienstag, den 14.04.2020

9.00 Aktivierende Gymnastik

(Frau Bredack, Sporttherapeutin)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

10.30 Singen in Gemeinschaft (Frau Hiller)

Das Singen bringt groß Freud...

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

10.30 Englisch (Herr Fischbein)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

14.15 Kaffee, Kuchen und Kultur

Alleinreisende gemeinsam unterwegs.

NICKELREISEN stellen sich und ihre Angebote vor. Siehe auch Seite 22 im Programmheft.

Der Vortrag mit Herrn Nickel beginnt 15.00 Uhr.

16.30 Mal- und Zeichenkurs (Frau Heydenreich)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Mittwoch, den 15.04.2020

Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

10.00 Schatzsuche mit uns, in uns und um uns herum...

Ein Vormittag mit Frau Rußwurm

Anmeldung erwünscht.

10.00 Aktivierende Gymnastik (Frau Radig)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste

10.00 Spaziergang mit Genuss – Dresden neu entdecken (Frau George)

Den Treffpunkt erfragen Sie bitte direkt bei Frau George täglich ab 10.00 Uhr,

Tel.: 0173 / 71 83 551.

Ein Rückruf ist nur möglich, wenn Ihre Telefonnummer angezeigt wird.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

- 13.00 Golden Age Yoga** (Frau Reidl)
Yoga für Senior*innen
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 13.45 Spanisch I Anfänger** (Frau Maguiña)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 15.00 Spanisch II** (Frau Maguiña)
- 16.30 Spanisch III** (Frau Maguiña)

Donnerstag, den 16.04.2020

- 8.45 Aufrechte Körperhaltung und Koordination – eine ganzheitliche Gymnastikstunde zu Ihrer Gesundheitsförderung**
(Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 10.30 Nordic Walking** (Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 10.00 Englisch Anfängerkurs** (Frau Rudolf)
- 10.15 Englisch I** (Frau Lottes)
- 11.45 Englisch II** (Herr Fischbein)
- 13.00 Englisch III** (Herr Fischbein)
Die Kurse sind zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 10.45 Kultur- und Exkursionsgruppe** (Frau Köhler)
Besichtigung der ehemaligen Sächsischen Landesschule.
Treff: 10.45 Uhr, Eingang Pflegeheim Klotzsche, Königsbrücker Landstr. 6b
Siehe auch Seite 24 im Programmheft.
Anmeldung bis 14.04.2020 erforderlich.

- 14.15 Rommé** (Frau Sichtung)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 19.30 AA (Anonyme Alkoholiker)** (Herr Schauss)
Hilfe zur Selbsthilfe! (Tel.: 0351 / 65 399 117)
Männer und Frauen jeden Alters, welche Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben, sind zu den Treffen willkommen.

Freitag, den 17.04.2020

Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr

- 10.00 Gedächtnistraining** (Frau Fink / Frau Möller)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 12.30 Tanzen im Sitzen** (Frau Heer)
- 14.15 Mal- und Zeichenkurs** (Frau Krohner)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 14.30 Erlebnistanz** (Frau Reppe)
Ort: Elbhangtreff, Plantagenweg 3 (Niederpoyritz)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Montag, den 20.04.2020

Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

- 10.00 Musikalisch - Kreative-Stunde**
Ein Vormittag mit Frau Neumann
Anmeldung erwünscht.
- 10.00 Die feine Hausbäckerei** (Frau Schütte)
Miteinander für andere backen.
Siehe auch Seite 22 im Programmheft.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Anmeldung erforderlich.
- 10.00 Qigong** (Herr Anders)
Bei unsicherer Wetterlage erkundigen Sie sich bitte direkt bei Herrn Anders, ob der Kurs stattfindet Tel.: 0160 / 85 733 49.
Siehe auch Seite 23 im Programmheft.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Anmeldung erwünscht.
- 14.30 Skat** (Frau Dammasch, Herr Steinacker)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Dienstag, den 21.04.2020

- 9.00 Aktivierende Gymnastik**
(Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 9.45 Wandergruppe** (Frau Fink)
Erkundungstouren rund um Dresden
Länge ca. 5 bis 6 km
Treff: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof Dresden /
Kuppelhalle

- 10.00 Kreative Nadel**
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Anmeldung erwünscht.
- 10.30 Singen in Gemeinschaft** (Frau Hartung)
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 10.30 Englisch** (Herr Fischbein)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 14.15 Kaffee, Kuchen und Kultur**
Frühlingserwachen
Der Vortrag mit Frau Heer beginnt 15.00 Uhr.
- 16.30 Mal- und Zeichenkurs** (Frau Heydenreich)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Mittwoch, den 22.04.2020

Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

- 10.00 Schatzsuche mit uns, in uns und um uns
herum...**
Ein Vormittag mit Frau Rußwurm
Anmeldung erwünscht.
- 10.00 Aktivierende Gymnastik** (Frau Radig)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste

- 10.00 Spaziergang mit Genuss – Dresden neu entdecken** (Frau George)
Den Treffpunkt erfragen Sie bitte direkt bei Frau George täglich ab 10.00 Uhr,
Tel.: 0173 / 71 83 551.
Ein Rückruf ist nur möglich, wenn Ihre Telefonnummer angezeigt wird.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 13.00 Golden Age Yoga** (Frau Reidl)
Yoga für Senior*innen
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 13.45 Spanisch I Anfänger** (Frau Maguiña)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 15.00 Spanisch II** (Frau Maguiña)
- 16.00 Computersprechstunde** (Frau Mittasch)
Anmeldung erwünscht.
- 16.30 Spanisch III** (Frau Maguiña)
- 18.15 Aktivierende Gymnastik** (Frau Stagge)
Anmeldung erwünscht.

Donnerstag, den 23.04.2020

- 8.45 Aufrechte Körperhaltung und Koordination – eine ganzheitliche Gymnastikstunde zu Ihrer Gesundheitsförderung**
(Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

- 10.00 Bibel im Gespräch** (Herr von der Herberg)
Neustart im Glauben
Matthäus 21, Vers 1 – 14
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 10.30 Nordic Walking** (Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 10.00 Englisch Anfängerkurs** (Frau Rudolf)
- 10.15 Englisch I** (Frau Lottes)
- 11.45 Englisch II** (Herr Fischbein)
- 13.00 Englisch III** (Herr Fischbein)
Die Kurse sind zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 14.15 Rommé** (Frau Sichtung)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 19.30 AA (Anonyme Alkoholiker)** (Herr Schauss)
Hilfe zur Selbsthilfe! (Tel.: 0351 / 65 399 117)
Männer und Frauen jeden Alters, welche Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben, sind zu den Treffen willkommen.
- 19.30 AI – Anon (Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker)**
Herzliche Einladung an Angehörige und Unterstützende von Alkoholikern.
(Tel.: 01520 / 613 65 51)

Freitag, den 24.04.2020

**Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren
und Angehörige
Sprechzeit: 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr**

- 9.30 Fotografische Spaziergänge** (Herr Engel)
Auswertung und Bearbeitung der Bilder vom
Fotospaziergang vom 27. März am PC im BBZ.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Anmeldung erwünscht.
- 10.00 Gedächtnistraining** (Frau Fink / Frau Möller)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 12.30 Tanzen im Sitzen** (Frau Heer)
- 14.15 Mal- und Zeichenkurs** (Frau Krohner)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 14.30 Erlebnistanz** (Frau Reppe)
Ort: Elbhangtreff, Plantagenweg 3 (Niederpoyritz)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Montag, den 27.04.2020

Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

- 10.00 Musikalisch - Kreative-Stunde**
Ein Vormittag mit Frau Neumann
Anmeldung erwünscht.
- 10.00 Die feine Hausbäckerei** (Frau Schütte)
Miteinander für andere backen.
Siehe auch Seite 22 im Programmheft.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Anmeldung erforderlich.

10.00 Qigong (Herr Anders)

Bei unsicherer Wetterlage erkundigen Sie sich bitte direkt bei Herrn Anders, ob der Kurs stattfindet Tel.: 0160 / 85 733 49.

Siehe auch Seite 23 im Programmheft.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Anmeldung erwünscht

14.30 Skat (Frau Dammasch, Herr Steinacker)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Dienstag, den 28.04.2020

9.00 Aktivierende Gymnastik

(Frau Bredack, Sporttherapeutin)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

10.30 Singen in Gemeinschaft (Frau Hiller)

Das Singen bringt groß Freud...

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

14.15 Kaffee, Kuchen und Kultur

Dresdner Heide – Jagdgeschichten und Klimawandel

Der Vortrag mit Revierförster Herrn Stelzig beginnt 15.00 Uhr.

16.30 Mal- und Zeichenkurs (Frau Heydenreich)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

**Soziale Beratung für Seniorinnen, Senioren
und Angehörige**

Sprechzeit: 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

**10.00 Schatzsuche mit uns, in uns und um uns
herum...**

Ein Vormittag mit Frau Rußwurm

Anmeldung erwünscht.

10.00 Aktivierende Gymnastik (Frau Radig)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste

**10.00 Spaziergang mit Genuss – Dresden neu
entdecken (Frau George)**

Den Treffpunkt erfragen Sie bitte direkt bei
Frau George täglich ab 10.00 Uhr,

Tel.: 0173 / 71 83 551.

Ein Rückruf ist nur möglich, wenn Ihre
Telefonnummer angezeigt wird.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

13.00 Golden Age Yoga (Frau Reidl)

Yoga für Senior*innen

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

13.45 Spanisch I Anfänger (Frau Maguiña)

Der Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

15.00 Spanisch II (Frau Maguiña)

16.30 Spanisch III (Frau Maguiña)

18.15 Aktivierende Gymnastik (Frau Stagge)

Anmeldung erwünscht.

- 8.45 Aufrechte Körperhaltung und Koordination – eine ganzheitliche Gymnastikstunde zu Ihrer Gesundheitsförderung**
(Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 10.00 Schreibwerkstatt** (Frau Hurth)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 10.30 Nordic Walking** (Frau Bredack, Sporttherapeutin)
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
- 10.00 Englisch Anfängerkurs** (Frau Rudolf)
- 10.15 Englisch I** (Frau Lottes)
- 11.45 Englisch II** (Herr Fischbein)
- 13.00 Englisch III** (Herr Fischbein)
Die Kurse sind zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 14.15 Rommé** (Frau Sichtung)
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
- 19.30 AA (Anonyme Alkoholiker)** (Herr Schauss)
Hilfe zur Selbsthilfe! (Tel.: 0351 / 65 399 117)
Männer und Frauen jeden Alters, welche Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben, sind zu den Treffen willkommen.
- 19.30 AI – Anon (Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker)**
Herzliche Einladung an Angehörige und Unterstützende von Alkoholikern.
(Tel.: 01520 / 613 65 51)

...aus unserem Beratungs- und Begegnungs- zentrum

Die feine Hausbäckerei – ein neues Angebot für alle die gern backen!

Wir suchen Menschen, die Freude daran haben miteinander für andere zu backen. Die Backgruppe wird sich unter der Leitung von Frau Schütte ab dem 6. April jeden Montag von 10.00 - 13.00 Uhr treffen, um Kuchen für die Senior*innen der Gruppe Kaffee, Kuchen und Kultur am Dienstagnachmittag zu backen.

Vielleicht haben Sie ja ein Lieblingsrezept? Dann bringen Sie es gerne mit.

Neugierig? Dann sprechen Sie uns bitte an, wir freuen uns auf Ihr Interesse!

Alleinreisende gemeinsam unterwegs

Am Dienstag, dem 13. April, 15.00 Uhr stellen NICKELREISEN sich und Ihre Reiseziele in Nah und Fern vor.

Im Angebot sind erlebnisreiche Tages- und Mehrtagestouren, aber auch kulturelle Veranstaltungen, garniert mit kulinarischen Genüssen.

Wanderfreunde finden hier ebenso Angebote, wie Reiselustige, die etwas bequemer reisen wollen oder müssen.

Schauen Sie vorbei, es lohnt sich!

...aus unserem Beratungs- und Begegnungszentrum

Für Ihre Gesundheit - Qigong ab April

Ab April wird es in unserem Begegnungszentrum einen Qigong Kurs unter der Leitung von Herrn Nicolas Anders geben.

Qigong ist ein jahrtausendealtes Übungssystem aus China und ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen unterstützen die Gesundheit und stellen die Balance zwischen Körper, Geist und Seele wieder her. Durch die Kombination aus Bewegung, Atmung und Visualisierung kommen die Übenden in die Entspannung und lassen den Alltagstress hinter sich. Im Kurs wird Herr Anders speziell auf Ihre Bedürfnisse eingehen und Ihnen helfen, wieder in Kraft und Harmonie zu kommen.

Das Angebot beginnt am Montag, dem 6. April, 10.00 Uhr und wird regelmäßig jede Woche stattfinden. Der Kurs wird im Garten oder auf den Elbwiesen durchgeführt.

Erforderlich sind warme, bequeme Kleidung und Sportschuhe. Umkleidemöglichkeiten sind nur bedingt vorhanden.

Bei Fragen zum Kurs oder Ihre Anmeldung wenden Sie sich bitte wie gewohnt per E-Mail, Telefon oder persönlich an die Mitarbeiter*innen vom BBZ.

...aus unserem Beratungs- und Begegnungs- zentrum

Neustart!

Treffen der Kultur- und Exkursionsgruppe

Liebe Interessierte!

Frühlingstage laden ein zum Neubeginn.

Wir laden Sie ein ab April wieder regelmäßig auszuschwärmen, um gemeinsam tolle kulturelle Entdeckungen zu machen.

Unser 1. Ausflug wird uns am Donnerstag, dem 16. April, ab 10.45 Uhr nach Klotzsche zur ehemaligen Sächsischen Landesschule führen, welche nach bewegter Geschichte heute vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung genutzt wird. Nach einer geführten Besichtigung des Geländes bietet sich anschließend Gelegenheit, beim Mittagessen unsere weiteren Planungen zu besprechen.

Ich freue mich auf Ihr Kommen und bitte um Anmeldung bis zum 14. April.

Ihre Antje Köhler

...aus unserem Beratungs- und Begegnungs- zentrum

Vorschau

Jane Walk – spazieren Sie mit?

Auch in diesem Jahr werden wir uns im Mai wieder am Jane Walk Festival beteiligen.

Wir starten unseren Rundgang am 5. April, 10.00 Uhr am Beratungs- und Begegnungszentrum Richtung Wachwitzer Weinberg, genießen dort die herrliche Aussicht auf Dresden und stärken uns für den Weitermarsch mit einem kleinen Picknick. Bergab geht es zum Alten Wachwitzer Dorfkern und auf dem Loschwitzer Wiesenweg zurück zum Ausgangspunkt.

Während der Wanderung werden wir interessante und sehenswerte Plätze und Gebäude streifen, über die wir bestimmt gemeinsam ins Gespräch kommen.

Ich freue mich auf diesen bewegten Vormittag mit Ihnen, lade Sie ein dabei zu sein und freue mich über Ihre Anmeldung!

Ihre Jeannette Lorenz

...aus unserem Beratungs- und Begegnungs- zentrum

Eine Bitte um Mithilfe

Als Mitarbeiterin des BÜLOWH-Teams bin ich meist im Beratungszentrum Klotzsche tätig. An diesem Standort planen wir Anfang September, anlässlich des Jubiläums „15 Jahre Diakonie-Altenpflegeheim“ ein gemeinsames, großes Fest. Ein Höhepunkt soll eine Modenschau im Wandel der Zeiten sein.

Dafür benötigen wir noch passendes Material.

Vielleicht verbergen sich in Ihrem Kleiderschrank oder in Koffern und Kisten auf dem Boden noch erinnerungsträchtige Kleidungsstücke, Hüte, Schuhe oder Accessoires vergangener Jahrzehnte, die Sie uns für diesen Anlass ausborgen oder eventuell sogar selbst präsentieren würden?

Über Ihre Mithilfe sind wir Ihnen sehr dankbar!

Ihre Antje Köhler, Tel.: 0351/88 04 287

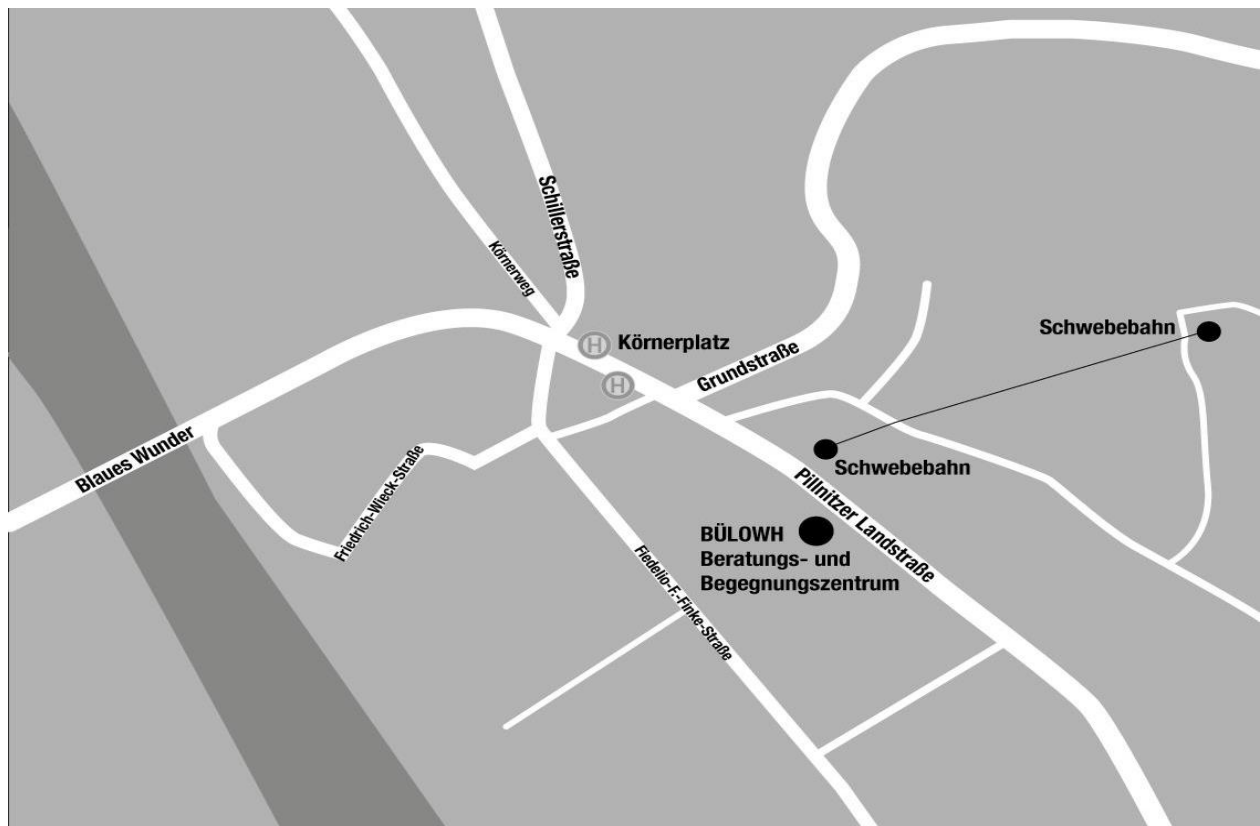
Unabhängiges Beratungsangebot für

Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Wir beraten und unterstützen Sie mit unserem Wissen in folgenden Bereichen:

- häusliche Unterstützungsleistungen wie zum Beispiel Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitdienste
- Wohnformen im Alter und Möglichkeiten der Wohnraumanpassung
- Leistungen der Pflegeversicherung, deren Beantragung und optimale Umsetzung zu Ihrer Erleichterung
- Informationen zu Unterstützungsleistungen bei demenziellen Erkrankungen
- Leistungen des Schwerbehindertengesetzes, Nachteilsausgleiche und deren Beantragung
- materielle Hilfen für einkommensschwache Seniorinnen und Senioren z.B. Wohngeld, Grundsicherung oder Hilfe zur Pflege
- Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen

Gern können Sie mit uns einen kostenlosen Beratungstermin vereinbaren. Bei Bedarf kommen wir zu Ihnen nach Hause.



Sie erreichen uns verkehrsgünstig mit den Buslinien 61, 63, 84 oder 309 bis Haltestelle Körnerplatz. Von dort gehen Sie stadtauswärts etwa 300 m bis zur Pillnitzer Landstr.12 (gegenüber Schwebebahn). Haupteingang Barrierefrei.

Kontaktdaten:

BÜLOWH

Beratungs- und Begegnungszentrum für Senioren

Pillnitzer Landstr.12, 01326 Dresden

Leiterin: Frau Klemm

Tel: 0351-268 89 88 und Fax: 0351-268 38 64

Email: sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

Internet: www.buelowh.de

Der Förderverein unterstützt unsere Angebote.
Durch Ihre Mitgliedschaft können Sie helfen!



Ökumenische Diakonie-Sozialstation
Dresden-BÜLOWH gGmbH