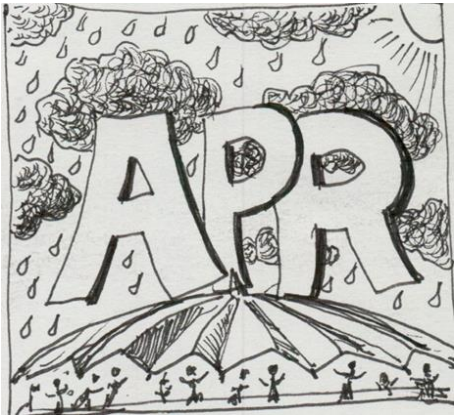
BÜLOWH
Beratungs- und Begegnungszentrum
für Seniorinnen und Senioren
Dresden - Loschwitz

Monatsprogramm

April 2024



Soziale Beratung:

Dipl.-Sozialarbeiter:innen Anja Klemm /
Vanessa Grapenthin
Montag 15.00 - 17.00 Uhr / Mittwoch 13.00 - 15.00 Uhr
Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat 14.00 -16.00 Uhr im
Chinesischen Pavillon, Bautzner Landstraße 17 A
Freitag 10.30 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Begegnungsangebote:

Jeannette Lorenz / Konstanze Braun

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden

Neues Beratungsangebot im Chinesischen Pavillon (Dresden-Weißer Hirsch)

Ab 11. April 2024 wird es zusätzliche Beratungssprechzeiten im Chinesischen Pavillon, Bautzner Landstraße 17 A, 01324 Dresden geben. **Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat** bietet Frau Vanessa Grapenthin (Sozialpädagogin) **zwischen 14 und 16 Uhr** im barrierefreien **Büro der** Qumpan UG (Untergeschoss) soziale Beratung an. Nutzen Sie die angebotene Sprechzeit, um eine rechtzeitige Beratung und Begleitung in Angelegenheiten rund um das Älterwerden zu erhalten. Das Angebot richtet sich an Senioren, Seniorinnen und deren Angehörige zu Themen wie Wohnen im Alter, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Beantragung von Sozialleistungen oder Leistungen der Pflegeversicherung. Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und individuell.

Beratungen sind mit telefonischer Anmeldung
unter: 0351 268 89 88 oder
per E-Mail: loschwitz@buelowh.de
aber auch ohne Termin möglich.

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: loschwitz@buelowh.de

Am Montag, dem 01.04.2024 bleibt unser Beratungs- und Begegnungszentrum geschlossen. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Feiertag.

Dienstag, den 02.04.2024

10:00 Singen in Gemeinschaft
mit Frau Brinker
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich.

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur
„Romanische und gotische Kirchen in Aquitanien“
Der Reisevortrag mit Frau Lamprecht beginnt 15.00 Uhr. Anmeldung erbeten.

Mittwoch, den 03.04.2024

Soziale Beratung
für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 13.00 – 15.00 Uhr.

10:00 Wandergruppe
mit Herrn Schröder
„Wanderung zur Kaitzbachquelle“
Treff: 10.00 Uhr, Bus 63, Haltestelle Cunnersdorfer Straße
Verpflegung aus dem Rucksack.

10:00 Spaziergang mit Genuss
bevorzugt in der Dresdner Heide
mit Frau George
Nähere Informationen zum Angebot entnehmen Sie bitte Seite 24 im Monatsprogramm.

10:30 Aktivierende Gymnastik
mit Frau Radig
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

13:00 Rommé
mit Frau Kuphal
Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

16:30 Mal- und Zeichenkurs
Die Gruppe trifft sich heute in Eigenregie.
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Donnerstag, den 04.04.2024

09:30 Englisch
mit Frau Rudolf
Achtung – der Kurs findet heute nicht statt.

11:00 Englisch
mit Frau Lottes
Achtung – der Kurs findet heute nicht statt.

12:30 Englisch
mit Herrn Fischbein

14:00 Englisch

mit Herrn Fischbein

Bei Interesse an den Englischkursen, sprechen Sie uns bitte an.

15:30 Bibel im Gespräch

mit Herrn von der Herberg
Gedanken- und Gesprächsaustausch zum Thema:
„Susanna im Bade“ von körperlicher und göttlicher Liebe, aus den Spätschriften der Bibel
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

19:00 AA (Anonyme Alkoholiker)

Hilfe zur Selbsthilfe!
Frauen und Männer jeden Alters, welche Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben, sind zu den Treffen willkommen.
Kontakttelefon der AA: 0173 / 4487920

19:30 Al-Anon

(Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker)
Herzliche Einladung an Angehörige und Unterstützende von Alkoholikern
Kontakt: Tel.: 01520 / 613 65 51
Email: Al-AnonBlauesWunder@mail.de
Die Veranstaltung findet als Präsenzmeeting statt.
Zusätzlich besteht die Möglichkeit sich mit der
Einwahlnummer: 0221 9888 2119
Zugangs-Pin: 233 799
bis 19.40 Uhr im Konferenzraum zuzuschalten.

Freitag, den 05.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 10.30 - 12.00 Uhr

09:00 Aufrechte Körperhaltung und Koordination

mit Frau Brandt
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

10:30 Gedächtnistraining

mit Frau Brandt
Verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit und stärken Sie Ihre Konzentration – ohne Druck in angenehmer Atmosphäre. Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

12:30 Tanzen im Sitzen

mit Frau Heer
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

14:30 Mal- und Zeichenkurs

mit Frau Krohner
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.
Achtung – der Kurs findet heute nicht statt.

Montag, den 08.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 15.00 - 17.00 Uhr

08:30 - 18:00 Sprechstunde zu Computer, Internet, E-Mail und Smartphone

mit Frau Reinhardt
Anmeldung erforderlich.

09:00 Qigong im Garten

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

10:00 Treff am Vormittag

mit Frau Scholz
Anmeldung erforderlich.

10:30 Gemeinsam lachen

mit Frau Heydenreich
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.
Siehe auch Seite 23 im Monatsprogramm.

14:30 Skat

mit Frau Dammasch / Frau Kersten
Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

Dienstag, den 09.04.2024

10:00 Spanisch

mit Frau Maguiña
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur

„Messners Himalaya Teil 2 – Heiße Grenzen in eisigen Höhen“
Der Multimediavortrag mit Ehepaar Wolff beginnt 15.00 Uhr. Anmeldung erbeten.

17:00 - 20:30 Uhr Intensiv-Pflegekurs

mit Frau Mirschel
Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte Seite 30 im Monatsprogramm.

Mittwoch, den 10.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 13.00 - 15.00 Uhr

10:00 Spaziergang mit Genuss

bevorzugt in der Dresdner Heide
mit Frau George
Nähere Informationen zum Angebot entnehmen Sie bitte Seite 24 im Monatsprogramm.

10:30 Aktivierende Gymnastik

mit Frau Radig
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

10:00 Kreative Nadel

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

13:00 Rommé

mit Frau Kuphal
Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

16:30 Mal- und Zeichenkurs

mit Frau Krohner
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Donnerstag, den 11.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige im Chinesischen Pavillon, Bautzner Landstraße 17 A
Sprechzeit: 14.00 – 16.00 Uhr.

09:30 Englisch

mit Frau Rudolf

11:00 Englisch

mit Frau Lottes

11:00 Biografisches Schreiben

mit Frau Hurth
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

12:30 Englisch

mit Herrn Fischbein

14:00 Englisch

mit Herrn Fischbein

Bei Interesse an den Englischkursen, sprechen Sie uns bitte an.

AA (Anonyme Alkoholiker)

Hilfe zur Selbsthilfe!
Frauen und Männer jeden Alters, welche Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben, sind zu den Treffen willkommen.
Kontakttelefon der AA: 0173 / 4487920

Freitag, den 12.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 10.30 - 12.00 Uhr

09:00 Aufrechte Körperhaltung und Koordination

mit Frau Brandt
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

10:00 Fotografische Spaziergänge

mit Herrn Groß
Bitte erfragen Sie den Treffpunkt für den Fotospaziergang im Büro des BBZ.
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

10:30 Gedächtnistraining

mit Frau Brandt
Verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit und stärken Sie Ihre Konzentration – ohne Druck in angenehmer Atmosphäre.
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

12:30 Tanzen im Sitzen

mit Frau Heer
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

14:30 Mal- und Zeichenkurs

mit Frau Krohner
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Montag, den 15.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 15.00 - 17.00 Uhr

08:30 - 18:00 Sprechstunde zu Computer, Internet, E-Mail und Smartphone

mit Frau Reinhardt
Anmeldung erforderlich.

09:00 Qigong im Garten

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

10:00 Treff am Vormittag

mit Frau Heeren / Frau Rußwurm
Anmeldung erforderlich.

10:30 Gemeinsam lachen

mit Frau Heydenreich
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.
Siehe auch Seite 23 im Monatsprogramm.

14:30 Skat

mit Frau Dammasch / Frau Kersten
Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

Dienstag, den 16.04.2024

10:00 Singen in Gemeinschaft

mit Frau Brinker
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich.

10:00 Spanisch

mit Frau Maguiña
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur

„Eine Rundreise durch Korsika“
Der Reisevortrag mit Frau Herrn Michael beginnt 15.00 Uhr.
Anmeldung erbeten.

17:00 - 20:30 Uhr Intensiv-Pflegekurs

mit Frau Mirschel
Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte Seite 30 im Monatsprogramm.

Mittwoch, den 17.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 13.00 - 15.00 Uhr

10:00 Spaziergang mit Genuss

bevorzugt in der Dresdner Heide
mit Frau George
Nähere Informationen zum Angebot entnehmen Sie bitte Seite 24 im Monatsprogramm.

10:30 Aktivierende Gymnastik

mit Frau Radig
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

13:00 Rommé

mit Frau Kuphal
Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

16:30 Mal- und Zeichenkurs

mit Frau Krohner
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Donnerstag, den 18.04.2024

09:30 Englisch

mit Frau Rudolf

11:00 Englisch

mit Frau Lottes

12:30 Englisch

mit Herrn Fischbein

14:00 Englisch

mit Herrn Fischbein

Bei Interesse an den Englischkursen, sprechen Sie uns bitte an.

15:30 Gesprächsgruppe für Pflegende Angehörige

mit Pflegeberaterin und Seniorenbegleiterin Frau Förster
Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte Seite 27 im Monatsprogramm.

19:00 AA (Anonyme Alkoholiker)

Hilfe zur Selbsthilfe!
Frauen und Männer jeden Alters, welche Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben, sind zu den Treffen willkommen.
Kontakttelefon der AA: 0173 / 4487920

19:30 Al-Anon
(Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker)

Herzliche Einladung an Angehörige und Unterstützende von Alkoholikern
Kontakt: Tel.: 01520 / 613 65 51
Email: Al-AnonBlauesWunder@mail.de
Die Veranstaltung findet als Präsenzmeeting statt.
Zusätzlich besteht die Möglichkeit sich mit der
Einwahlnummer: 0221 9888 2119
Zugangs-Pin: 233 799
bis 19.40 Uhr im Konferenzraum zuzuschalten.

Freitag, den 19.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 10.30 - 12.00 Uhr

09:00 Aufrechte Körperhaltung und Koordination

mit Frau Brandt
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

10:30 Gedächtnistraining

mit Frau Fischwasser
Verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit und stärken Sie Ihre Konzentration – ohne Druck in angenehmer Atmosphäre.
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

12:30 Tanzen im Sitzen

mit Frau Heer
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

14:30 Mal- und Zeichenkurs

mit Frau Krohner
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Sonnabend, den 20.04.2024

09:00 - 17:30 Nachbarschaftshelferkurs

mit Frau Mirschel
Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte
Seite 30 im Monatsprogramm.

Montag, den 22.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 15.00 - 17.00 Uhr

08:30 - 18:00 Sprechstunde zu Computer, Internet, E-Mail und Smartphone

mit Frau Reinhardt
Anmeldung erforderlich.

09:00 Qigong im Garten

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

10:00 Treff am Vormittag

mit Frau Scholz
Anmeldung erforderlich.

10:30 Gemeinsam lachen

mit Frau Heydenreich
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.
Siehe auch Seite 23 im Monatsprogramm.

14:30 Skat

mit Frau Dammasch / Frau Kersten
Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

Dienstag, den 23.04.2024

10:00 Spanisch

mit Frau Maguiña
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur

„Frühlingssingen“
Ab 15.00 Uhr mit Marion Fiedler.
Anmeldung erbeten.

17:00 - 20:30 Uhr Intensiv Pflegekurs

mit Frau Mirschel
Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte
Seite 30 im Monatsprogramm.

Mittwoch, den 24.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 13.00 - 15.00 Uhr

10:00 Spaziergang mit Genuss

bevorzugt in der Dresdner Heide
mit Frau George
Nähere Informationen zum Angebot entnehmen Sie
bitte Seite 24 im Monatsprogramm.

10:00 Wanderung durch Wald und Flur mit KI

mit Herrn Lutzmannn / Herrn Reuter
Eine Veranstaltung der Seniorenakademie Dresden in
Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrum Dresden.
Treffpunkt: Burgruine Tharandt, Heinrich-Cotta-Straße 19,
01737 Tharandt. Siehe auch Seite 26 im Monatsprogramm.
Anmeldung telefonisch unter: 0351 4906470 oder
per E-Mail unter:
buero-seniorenakademie@dsa-senioren.de erforderlich.

10:30 Aktivierende Gymnastik

mit Frau Radig
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

13:00 Rommé

mit Frau Kuphal
Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

16:30 Mal- und Zeichenkurs

mit Frau Krohner
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Donnerstag, den 25.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige im Chinesischen Pavillon, Bautzner Landstraße 17A
Sprechzeit: 14.00 – 16.00 Uhr.

09:15 Schreibwerkstatt

mit Frau Hurth
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

09:30 Englisch

mit Frau Rudolf

10:00 Kultur- und Exkursionsgruppe

Frau Lorenz / Herr Neukirch
„Führung durch das Palitzsch Museum“
Näherer Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte Seite 28 + 29 im Monatsprogramm.

11:00 Englisch

mit Frau Lottes

12:30 Englisch

mit Herrn Fischbein

14:00 Englisch

mit Herrn Fischbein

Bei Interesse an den Englischkursen, sprechen Sie uns bitte an.

19:00 AA (Anonyme Alkoholiker)

Hilfe zur Selbsthilfe!
Frauen und Männer jeden Alters, welche Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben, sind zu den Treffen willkommen.
Kontakttelefon der AA: 0173 / 4487920

Freitag, den 26.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 10.30 - 12.00 Uhr

09:00 Aufrechte Körperhaltung und Koordination

mit Frau Brandt
Dieser Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

09:30 Fotografische Spaziergänge

mit Herrn Groß
Auswertung und Bearbeitung der Fotos vom 12. April.
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

10:30 Gedächtnistraining

mit Frau Fischwasser
Verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit und stärken Sie Ihre Konzentration – ohne Druck in angenehmer Atmosphäre.
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

12:30 Tanzen im Sitzen

mit Frau Heer
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

14:30 Mal- und Zeichenkurs

mit Frau Krohner
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

Montag, den 29.04.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige
Sprechzeit: 15.00 - 17.00 Uhr

08:30 - 18:00 Sprechstunde zu Computer, Internet, E-Mail und Smartphone

mit Frau Reinhardt
Anmeldung erforderlich.

09:00 Qigong im Garten

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

10:00 Treff am Vormittag

mit Frau Heeren / Frau Rußwurm
Anmeldung erforderlich.

10:30 Gemeinsam lachen

mit Frau Heydenreich
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.
Siehe auch Seite 23 im Monatsprogramm.

14:30 Skat

mit Frau Dammasch / Frau Kersten
Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

Dienstag, den 30.04.2024

10:00 Spanisch

mit Frau Maguiña
Der Kurs ist zurzeit belegt.
Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur

„Paul Kuhn - der Mann am Klavier“
Der Vortrag mit Frau Hoppe beginnt 15.00 Uhr.
Anmeldung erbeten.

17:00 - 20:30 Uhr Intensiv Pflegekurs

mit Frau Mirschel
Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte
Seite 30 im Monatsprogramm.

Montag - Freitag, Individuell für Sie!

Fragen zu Tablet und Smart Phone?

mit Frau Morgenstern
Gern können Sie einen individuellen Termin vereinbaren.
Bitte melden Sie sich dafür bei uns persönlich, telefonisch oder per E-Mail.

Herzliche Einladung zum „Gemeinsamen lachen“

…wir praktizieren im Sitzkreis und Bewegungsmodus, Atemübungen / Lachübungen die das Immunstem stärken und intonieren kleine Lieder in fröhlicher Runde, in welcher auch Vertrautheit wächst.
Lachen stärkt das Immunsystem und die seelische Befindlichkeit. Beim Lachen werden rund 300 Muskeln angespannt. Die Lunge nimmt beim Lachen viel Luft auf. Der Sauerstoff gelangt in die roten Blutkörperchen und das Herz pumpt das sauerstoffreiche Blut durch den Körper. Probieren Sie es aus, ein fröhlicher Start in den Tag wirkt wahre Wunder.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Annuschka

Wichtige Informationen zum Angebot:
„Spaziergang mit Genuss“

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.
Bitte beachten Sie, dass die Spaziergänge einen Umfang von 1,5 bis 2 Stunden haben.
Es wird nicht im Wanderschritt, aber zügig gelaufen.
Sitzgelegenheiten sind nur bedingt vorhanden.

Ist die Glühlampe kaputt, stört der Teppich, hängt die Gardinenstange schief, fehlt auf dem Fahrradreifen Luft oder fehlt ein Knopf an Bluse oder Hemd?

Wir bieten älteren Menschen in ihrer Wohnung Unterstützung und Hilfe an.
Dabei handelt es sich um kleinere Reparaturen und handwerkliche Hilfestellungen sowie Näharbeiten.
Ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werden durch das Beratungs- und Begegnungszentrum an Sie vermittelt.
Wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an die Projektleiterin Vanessa Grapenthin - direkt im Büro oder unter
Tel.: 268 89 88 oder über loschwitz@buelowh.de
In einem persönlichen Gespräch beantworten wir Ihre Fragen, prüfen mit Ihnen, ob die Voraussetzungen für die Hilfe gegeben sind und planen den Einsatz der „Mobilen Werkzeugkiste“.

Digitale Kompetenz für Senioren und Seniorinnen

Die Veranstaltungsreihe „Digitale Kompetenz“ ist eine gemeinsame Veranstaltungsreihe der Dresdner Seniorenakademie und des Medienkulturzentrum Dresdens. Die Angebote in dieser Reihe richten sich an ältere Menschen, die sich zum Thema Smartphone und Internet fortbilden möchten. Diese Möglichkeit stellt eine wertvolle Ergänzung zu den digitalen Angeboten unseres Beratungs- und Begegnungszentrums dar. Ausgewählte Veranstaltungen werden in unserem Monatsprogramm veröffentlicht.
Das vollständige Programm finden sie im Internet unter: www.medienkulturzentrum.de/seminar/digitale-kompetenz

Unser Veranstaltungshinweis für April 2024 - Wanderung durch Wald und Flur mit Künstlicher Intelligenz Teil 2 am Mittwoch, dem 24.04.2024, 10.00 Uhr

Bei einer kleinen Wanderung durch den Tharandter Wald werden die in der Veranstaltung vom 10.03.2024 besprochenen Anwendungen in der Praxis getestet.
Wie kann uns das Smartphone helfen, mehr von unserer Umwelt zu erfahren? Wie finde ich den richtigen Weg? Welche Pflanze wächst am Wegesrand und welcher Vogel singt so eindrucksvoll?
Die Geoparkführerin der TU Dresden Heike Gerlach unterstützt diese Veranstaltung tatkräftig.
Siehe auch Seite 18 im Monatsprogramm.

Gesprächsgruppe – Pflegende Angehörige

Jeden 3. Donnerstag im Monat trifft sich in unserem Beratungs- und Begegnungszentrum eine Gesprächsgruppe für Pflegende Angehörige. Begleitet wird das Angebot von Pflegeberaterin und Seniorenbegleiterin Frau Förster.
Die Gesprächsgruppe richtet sich an alle Menschen die eine nahestehende Person pflegen. Nutzen Sie den Austausch mit Betroffenen und stellen Sie gern Ihre Fragen rund um die Pflege an Frau Förster.
Das nächste Treffen findet am Donnerstag, dem 18. April 2024 von 15.30 - 17.30 Uhr statt.
Die Gruppe freut sich über weitere interessierte Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Gern können Sie uns, bei Fragen zu diesem Angebot oder Ihre Anmeldung dafür, kontaktieren.

Kultur- und Exkursionsgruppe am Donnerstag, dem 25. April 2024, 10.00 Uhr

Führung durch das Palitzsch Museum

Das Palitzsch-Museum ist der 7000-jährigen Siedlungsgeschichte des heutigen Stadtteiles Prohlis und dem Prohliser Bauern und Naturwissenschaftler Johann George Palitzsch gewidmet, der 1758 als Erster den damals mit großer Spannung erwarteten Halleyschen Kometen sah und dadurch europaweit bekannt wurde.
Der denkmalgeschützte Palitzschhof ist das einzige erhaltene Gehöft des historischen Prohliser Dorfkerns. Direkt am Palitzschhof fließt Gerberbach. Die ständige Ausstellung berichtet von den jungsteinzeitlichen Spuren im heutigen Dresdner Südosten, dem Dorf und späteren Neubaugebiet Prohlis. Leben und Wirken des Prohliser Bauernastronomen Johann George Palitzsch bilden das zweite Kapitel. Er sorgte mit der Entdeckung von Edmond Halley vorausgesagten gleichnamigen Kometen an den Akademien Europas für Aufsehen. Außerdem vermittelt die Ausstellung besonders anschaulich die Grundlagen der Astronomie. Hauptattraktion ist ein digitales Planetarium. Museumsleiter, Peter Neukirch, wird uns im Rahmen einer Führung durch das Palitzsch Museum leiten und spannende Einzelheiten preisgeben. Im Anschluss lassen wir den Tag bei einem kleinen Imbiss und netten Gesprächen vor Ort ausklingen.

Für diese Exkursion ist Ihre Anmeldung bis 23. April erforderlich. Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,- EUR, darin enthalten ist der Eintritt, die Führungsgebühr und ein kleiner Imbiss.

Treffpunkt: 9.45 Uhr, vor dem Palitzsch Museum, Gamigstraße 24

Ich freue mich über viele interessierte Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Wichtige Information!
Ab sofort haben Sie Möglichkeit sich über unserem online Tool zu ausgewählten Veranstaltungen anzumelden. Diesen finden Sie auf unserer Homepage unter www.buelowh.de (Blauer Button „Veranstaltungen“)

Intensiv Pflegekurs und Nachbarschaftshelferkurs im April 2024

Im Intensiv Pflegekurs für pflegende Angehörige und Interessierte werden unterstützende Pflegetechniken, krankheitsspezifisches Wissen und viele relevante Fragen rund um das Thema Pflegen zu Hause besprochen.
Der Intensiv Pflegekurs gliedert sich in vier Module und findet jeweils am Dienstag, dem 9. + 16. + 23. + 30. April von 17.00 – 20.30 Uhr statt.

Nachbarschaftshelfer unterstützen pflegebedürftige Menschen stundenweise beim Einkauf, Begleitung zum Arzt oder leisten Gesellschaft. Dafür werden sie nach Abschluss eines Nachbarschaftshelferkurses von den Pflegekassen finanziell entschädigt. Der zertifizierte Kurs beinhaltet relevante rechtliche und pflegerische Grundlagen.
Der Nachbarschaftshelferkurs wird am Sonnabend, dem 20. April in der Zeit von 9.00 – 17.30 Uhr durchgeführt.

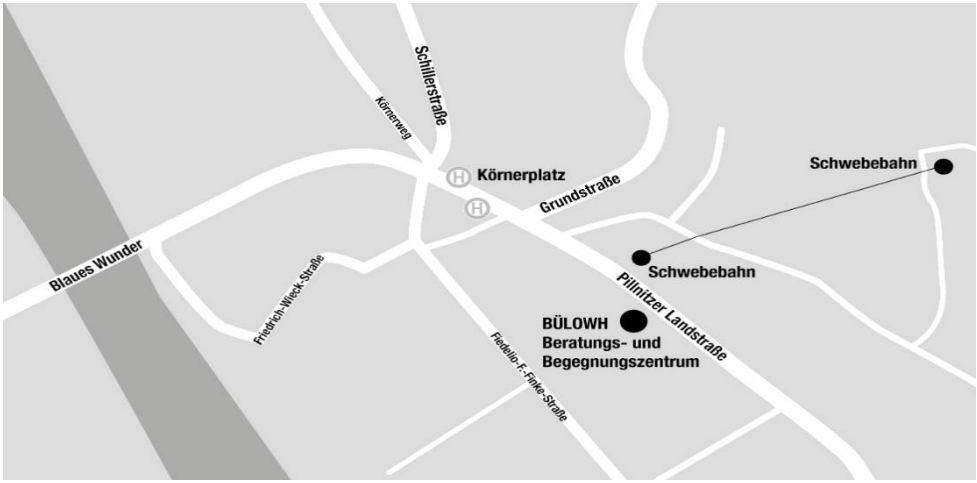
Für beide kostenfreien Kurse ist Ihre Anmeldung erforderlich. Diese ist im BBZ oder direkt bei Frau Mirschel, der Leiterin beider Kursangebote, unter:
marlen.mirschel@web.de oder Tel.: 0152 / 55339901 möglich.
Weitere Termine unter: www.pflege-coach.com

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. Ergänzend besteht die Möglichkeit der Onlineberatung.



Sie erreichen uns verkehrsgünstig mit den Buslinien 61, 63, 84 oder 521 bis Haltestelle Körnerplatz. Von dort gehen Sie stadtauswärts etwa 300 m bis zur Pillnitzer Landstr. 12 (gegenüber der Schwebebahn).
Der Haupteingang ist barrierefrei.

Kontaktdaten:

BÜLOWH Beratungs- und Begegnungszentrum für Seniorinnen und Senioren Dresden - Loschwitz
Pillnitzer Landstr.12, 01326 Dresden
Leiterin: Frau Klemm
Tel: 0351 / 26 88 988 und Fax: 0351 / 26 83 864
Email: loschwitz@buelowh.de
Internet: www.buelowh.de

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

Ökumenische Diakonie-Sozialstation
Dresden-BÜLOWH gGmbH