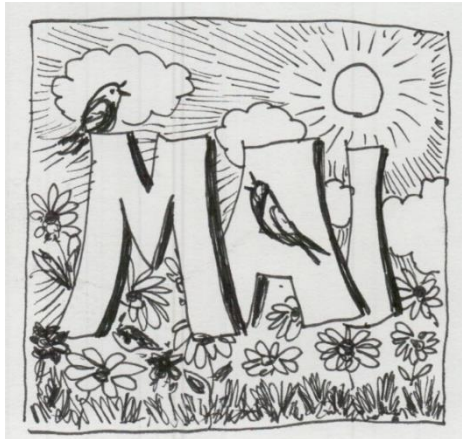


BÜLOWH

Beratungs- und Begegnungszentrum
für Seniorinnen und Senioren Dresden - Loschwitz

Monatsprogramm

Mai 2024



Soziale Beratung:

Dipl.-Sozialarbeiter:innen Anja Klemm /

Vanessa Grapenthin

Montag 15.00 - 17.00 Uhr / Mittwoch 13.00 - 15.00 Uhr

Freitag 10.30 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat 14.00 -16.00 Uhr im
Chinesischen Pavillon, Bautzner Landstraße 17 A

Begegnungsangebote:

Jeannette Lorenz / Konstanze Braun

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresden.

Neues Beratungsangebot im Chinesischen Pavillon (Dresden-Weißer Hirsch)

Seit April 2024 gibt es zusätzliche Beratungssprechzeiten im Chinesischen Pavillon, Bautzner Landstraße 17 A, 01324 Dresden. **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 Mittwoch, dem 01.05.2024 bleibt unser Beratungs- und Begegnungszentrum geschlossen. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Feiertag.

Donnerstag, den 02.05.2024

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.

15:30 Bibel im Gespräch
mit Herrn von der Herberg
Gedanken- und Gesprächsaustausch zum Thema:
„Mach was, wenn du begabt bist!“ Matthäus 25, 14-30
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 03.05.2024

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.

Achtung – der Kurs findet heute nicht statt.

10:30 Gedächtnistraining

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.

Die Gruppe trifft sich heute in Eigenregie.

12:30 Tanzen im Sitzen

mit Frau Peritz

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 06.05.2024

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 07.05.2024

10:00 Singen in Gemeinschaft

mit Frau Brinker

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich.

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur

„Messners Himalaya Teil 3“

Wilder Westen Karakorum

Der Multimediavortrag mit Ehepaar Wolff beginnt 15.00 Uhr. Anmeldung erbeten.

17:00 Know How für die Pflege zu Hause
mit Frau Mirschel
Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte
Seite 30 im Monatsprogramm.

Mittwoch, den 08.05.2024

Soziale Beratung

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

10:00 Wandergruppe (ca. 8km)

Die Gruppe wandert heute in Eigenregie.

„Helfenberg – Eichbusch – Schönfeld –
Cunnersdorf – Gönnsdorf“

Treff: 10.00 Uhr, Bushaltestelle der Linie 61,
Alte Dorfstraße Gönnsdorf

Eine Einkehr in Schönfeld ist möglich.

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

ein kreativer Vormittag rund um Näh- Strick- und Häkelnadel

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

Achtung – der Kurs findet heute nicht statt.

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.

Am Donnerstag, dem 09.05.2024 bleibt unser Beratungs- und Begegnungszentrum geschlossen. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Feiertag.

Freitag, den 10.05.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 10.30 - 12.00 Uhr

Achtung – die Sprechzeit findet heute nicht statt.

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

Fotospaziergang durch die „Katholische Hofkirche“.

Treff: 10.00 Uhr vor der „Katholischen Hofkirche“

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.

Achtung – der Kurs findet heute nicht statt.

Montag, den 13.05.2024

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 14.05.2024

10:00 Spanisch

mit Frau Maguiña

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur

„Ein Streifzug durch die Geschichte und Gegenwart des Königsberger Gebietes“

Der Vortrag mit Herrn Dr. Findeis beginnt 15.00 Uhr.
Anmeldung erbeten.

17:00 Gesprächsgruppe für Pflegende Angehörige

mit Pflegeberaterin und Seniorenbegleiterin Frau Förster
und Gastreferentin Frau Mirschel

Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

Anmeldung erbeten. Nähere Informationen entnehmen
Sie bitte Seite 25 im Monatsprogramm.

Mittwoch, den 15.05.2024

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 16.05.2024

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.

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 17.05.2024

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.

Am Montag, dem 20.05.2024 bleibt unser Beratungs- und Begegnungszentrum geschlossen. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Feiertag.

Dienstag, den 21.05.2024

10:00 Singen in Gemeinschaft

mit Frau Brinker

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich.

10:00 Spanisch

mit Frau Maguiña

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur

„In Dresden vor hundert Jahren –

Die Sopranistin Meta Seinemeyer“

Ab 15.00 Uhr mit Marion Fiedler.

Der Vortrag mit Frau Dr. Reinhart beginnt 15.00 Uhr.
Anmeldung erbeten.

17:00 Know How für die Pflege zu Hause
mit Frau Mirschel
Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte
Seite 30 im Monatsprogramm.

Mittwoch, den 22.05.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 13.00 - 15.00 Uhr

Achtung – die Sprechzeit findet heute nicht statt.

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 23.05.2024

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

Achtung – der Kurs findet heute nicht statt.

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 24.05.2024

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.

Achtung – bei schlechtem Wetter fällt der Kurs aus.

09:30 Fotografische Spaziergänge

mit Herrn Groß

Auswertung und Bearbeitung der Fotos vom
10. Mai im 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.

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 25.05.2024

09:00 - 17:30 Nachbarschaftshelferkurs
mit Frau Mirschel
Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte
Seite 30 im Monatsprogramm.

Montag, den 27.05.2024

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
Achtung - der Kurs findet heute nicht statt.

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 28.05.2024

10:00 Spanisch

mit Frau Maguiña

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur

„Hildegard von Bingen –

ihr Leben, ihre Ernährungslehre und ihre Heilweisen“

Der Vortrag mit Frau Rabe beginnt 15.00 Uhr.

Anmeldung erbeten.

17:00 Know How für die Pflege zu Hause

mit Frau Mirschel

Anmeldung erforderlich.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte

Seite 30 im Monatsprogramm.

Mittwoch, den 29.05.2024

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 30.05.2024

08:30 Kultur- und Exkursionsgruppe

mit Frau Lorenz

„Führung durch das Deutsche Uhrenmuseum Glashütte“

Näherer Informationen zur Veranstaltung entnehmen
Sie bitte Seite 27 +28 + 29 im Monatsprogramm.

09:15 Schreibwerkstatt

mit Frau Hurth

Dieser Kurs ist zurzeit belegt.

Gern notieren wir Sie auf unserer Warteliste.

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.

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 31.05.2024

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 10.30 - 12.00 Uhr

Achtung – die Sprechzeit findet heute nicht statt.

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.

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 - 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 bewegen uns im Sitzkreis zu Atem- und Lachübungen welche das Immunsystem stärken und intonieren kleine Lieder in fröhlicher Runde.

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.



Gesprächsgruppe - Pflegende Angehörige

„Einblick in die praktische Pflege mit Raum für ihre Fragen“

Am Dienstag, dem 14. Mai 17.00 Uhr ist in der Gesprächsgruppe für Pflegende Angehörige Frau Mirschel (Krankenschwester) als Gastreferentin vor Ort. Stellen Sie Ihre Fragen rund um die Pflege. Kompetent und einfühlsam wird Ihnen Frau Mirschel diese beantworten und gern mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Die Gruppe freut sich über weitere interessierte Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

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

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.

Das vollständige Programm finden Sie unter:

www.medienkulturzentrum.de/seminar/digitale-kompetenz

Das vollständige Semesterprogramm der Seniorenakademie Dresden finden Sie unter:

www.senak.inf.tudresden.de

Veranstaltungshinweis für Mai 2024

Digitalsprechstunde Smartphone, Tablet und rund um das Internet am 8. + 15. Mai 2024, 12.00 Uhr

Ort: Deutsches Hygiene-Museum Dresden, Seminarraum, Lingnerplatz 1

Die Sprechstunde wird vom Team Online durchgeführt.

Anmeldung über:

teamonline@dsasenioren.onmicrosoft.com

Bei Bedarf werden weitere Termine angeboten.

**Kultur- und Exkursionsgruppe am Donnerstag,
dem 30. Mai 2024, 08:50 Uhr**

Führung durch das Uhrenmuseum Glashütte

Erleben Sie eine geführte Zeitreise durch mehr als 175 Jahre Glashütter Uhrmacherkunst in der Dauerausstellung des Deutschen Uhrenmuseum Glashütte.

Ob technikbegeistert, geschichtsinteressiert oder einfach nur neugierig - es ist für jeden etwas dabei.

Zur Sammlung des Deutschen Uhrenmuseum Glashütte gehören neben Taschenuhren, Präzisionspendeluhren und Armbanduhrn auch Marinechronometer, Gangmodelle, historische Werkzeuge und Arbeitsmittel der Uhrmacher aus vergangenen Epochen. Bereits nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges erkannten die Glashütter Uhrmacher die Bedeutung der Uhrmacherkunst und der Weitergabe dieses kulturellen Erbes. Trotz der schwierigen finanziellen Bedingungen, einschließlich der bescheidenen Mittel des Kultur- und Sozialfonds, gelang es eine der bedeutendsten technischen Sammlungen der Glashütter Uhrmachergeschichte zusammenzutragen.

Erst mit der Privatisierung und der damit einhergehenden Entflechtung der Glashütter Uhrenbetriebe fand auch die Öffentlichkeit Zugang zu der Sammlung.

In den ersten Jahren erfuhr das Uhrenmuseum zwei herbe Schicksalsschläge. 1990 wurden zwei wertvolle Chronometer aus dem Museum gestohlen. Am 12. August 2002 folgte die zweite Katastrophe. Ausgelöst durch die

heftigen Niederschläge, die zum Elbehochwasser in Dresden führten, brach 16.30 Uhr der Prießnitztal-Damm oberhalb Glashüttes. Nur knapp 30 Minuten später bewegte sich eine 50.000 Kubikmeter umfassende Walze aus Wasser und Schlamm durch Glashütte. Die Menschen in Glashütte, die Uhrenindustrie und das Deutsche Uhrenmuseum wurde bei dieser Flut schwer getroffen. Durch die Mithilfe Glashütter Bürger, Sammler Glashütter Uhren, vieler Sachsen und zahlreicher Spendenaktionen konnten die Schäden und Verluste kompensiert werden. Am 22. Mai 2008 konnte das Deutsche Uhrenmuseum, im liebevoll rekonstruierten Gebäude der Deutschen Uhrmacherschule Glashütte, eröffnet werden. Innerhalb kurzer Zeit entwickelte sich das Museum zu einem touristischen Anziehungspunkt.

Für diese Exkursion ist Ihre Anmeldung bis 27. Mai erforderlich. Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,50 EUR, darin enthalten ist der Eintritt und die Führungsgebühr. Die Führungsdauer beträgt 90 Minuten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Einkehr. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie daran teilnehmen möchten.

Treffpunkt: 8.30 Uhr, Bahnhof Dresden Neustadt, vor Drogerie Rossmann

Abfahrt: 8.50 Uhr, S1, Gleis 2

Die Rückfahrt ist gegen 15.00 Uhr geplant, kann aber auch individuell gestaltet werden.

Bitte kaufen Sie rechtzeitig selbst Ihre Fahrkarte.

Deutschlandticket oder VVO Tageskarte / Verbundraum
(TZ Altenberg, TZ Bad Gottleuba, TZ Pirna, TZ Dresden)

Freie Plätze im Spanisch Kurs am Dienstag

Im Spanisch Kurs gibt es freie Plätze. Wenn Sie Interesse haben, diese schöne Sprache zu erlernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf.

Die Gruppe freut sich über Verstärkung.

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“)

„Know How für die Pflege zu Hause“ und Nachbarschaftshelferkurs im Mai

Im Kurs „Know How für die Pflege zu Hause“ für pflegende Angehörige und Interessierte werden unterstützende Pflege Techniken, krankheitsspezifisches Wissen und viele relevante Fragen rund um das Thema Pflegen zu Hause besprochen. Er findet am 7. + 21. + 28. Mai in der Zeit von 17.00 – 20.30 Uhr statt.

Der Nachbarschaftshelferkurs wird am Sonnabend, dem 25. Mai in der Zeit von 9.00 – 17.30 Uhr durchgeführt. 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.

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

Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen gesucht

Unterstützung für unseren Fahrdienst gesucht

Wir suchen für die Veranstaltung „Treff am Vormittag“ immer montags dringend Unterstützung für unseren Fahrdienst im Zeitraum zwischen 09.00 und 13.00Uhr für die Hin- und Rückfahrt. Die Seniorinnen, die zu dieser Veranstaltung abgeholt werden, schaffen den Weg nicht mehr allein und sind sehr dankbar für Ihre Unterstützung. Die Beförderung erfolgt mit dem vorhandenen Dienstfahrzeug.

Computer, Tablet und Smartphone

Sie haben Freude an digitaler Technik und können sich vorstellen Ihren Wissensschatz an Senior:innen weiterzugeben? Dann haben wir das passende Ehrenamt für Sie! Die Sprechstunden können individuell nach Absprache gestaltet werden.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie Kontakt zu uns aufnehmen.

Einsamkeit – wir tun etwas dagegen!

Vorschau für Juni – Loschwitzer Nachbarschaftsfrühstück

Bei einem leckeren Frühstück haben Sie die Möglichkeit Menschen aus Ihrer Nachbarschaft kennenzulernen, alte Kontakte aufzufrischen und sich auszutauschen.

Kaffee, Tee und Wasser stehen bereit und für Brötchen, Butter, Käse sowie Aufstrich ist gesorgt. Bringen Sie gerne weitere Leckereien wie Obst, Marmelade oder Kuchen mit.

Die Mitarbeitenden des Beratungs- und Begegnungszentrums für Seniorinnen und Senioren stehen Ihnen bei Fragen vor und während des gemeinsamen Frühstücks zur Verfügung.

Wann: Sonntag, 23.06.2024

Start: 10.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr

Wo: Im Garten des Beratungs- und Begegnungszentrums für Seniorinnen und Senioren Dresden Loschwitz

Bei schlechter Witterung findet die Veranstaltung in den Räumen des BBZ statt.

Vorschau für Juni

**Thematische Lesungen der Autorenvereinigung
„Dresdner Literaturner e.V.“ zum Elbhangfest am
Sonnabend, dem 29. Juni 2024, 14.00 Uhr und 16.00 Uhr**

Von alten Schulen und bösen Lehrern

Die Distanz vieler Jahre gestattet es uns, schmunzelnd auf Schule, Bildung und alle damit verbundenen Probleme und Unzulänglichkeiten zurückzublicken.

Wir turnen und tanzen dem Tod auf der Nase herum

Lassen Sie uns das Thema Altern und Sterben mit Humor betrachten, damit es sich zu einem großen Ja zum Leben und zum freudvollen miteinander wandelt!

Von Katzen, Spatzen, Affen, Giraffen und anderem seltsamen Getier

Hören Sie drei skurrile Geschichten, eingebettet in heitere Tierverse!

Die Lesung wird umrahmt von Kaffee und Kuchen und Sie haben die Möglichkeit in dieser schönen Atmosphäre mit den „Literaturnern“ ins Gespräch zu kommen.

Alle weiteren Informationen zu dieser Veranstaltung entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm Juni.

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“.



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.

Kontakt Daten:

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