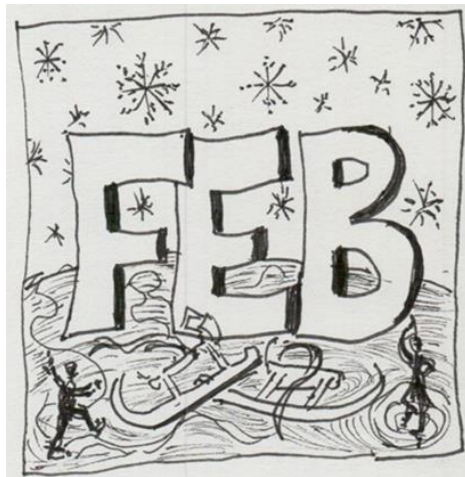


BÜLOWH

Beratungs- und Begegnungszentrum
für Seniorinnen und Senioren Dresden-Loschwitz

Monatsprogramm

Februar 2025



Soziale Beratung:

Anja Klemm / Vanessa Grapenthin

Montag 15.00 – 17.00 Uhr

Freitag 10.30 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Jeden 1. + 3. Dienstag im Monat 10.00 – 12.00 Uhr
im „Elbhangtreff“, Plantagenweg 3

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

Begegnungsangebote:

Doreen Herrmann / Annett Kobisch

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
DIEZQUR

Beratungs- und Begegnungszentrum für Seniorinnen und Senioren Schönfeld-Weißig

Wir bieten Ihnen kostenfreie Beratung und Unterstützung zu folgenden Themen:

- Leistungen der Pflegeversicherung
- Häusliche Unterstützungsleistungen (z.B. Hausnotruf, Begleitsdienste, Essen auf Rädern)
- Wohnformen im Alter, Wohnraumanpassung
- Schwerbehindertengesetzes, Nachteilsausgleiche
- Wohngeld, Grundsicherung, Hilfe zur Pflege
- Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügungen u.a.

Gern können Sie mit uns einen Termin vereinbaren. Bei Bedarf kommen wir zur Beratung auch zum Hausbesuch.

Aktuell planen wir Begegnungsangebote für Seniorinnen und Senioren in der Ortschaft Schönfeld-Weißig für das Jahr 2025.

Wir sind für Sie erreichbar...

Ansprechpersonen: Doreen Hänig, Andree Reiningner

Besucheradresse: Bautzner Landstraße 291,
01328 Dresden, 2. Etage, links

Offene Sprechzeit: Dienstag 14-16 Uhr

Termine: nach Vereinbarung

Telefon: 0351 - 16 09 74 33 | 0176 - 17 97 39 87

Email: weissig@buelowh.de

Neues im Februar!

Zeiten kommen, Zeiten gehen! Veränderungen sind planbar oder auch nicht? Bereits im Januarheft haben wir es Ihnen angekündigt, es wird sich etwas verändern. Gern würden wir, ab Februar einige Piktogramme einführen, damit das Monatsprogrammheft für Sie noch einfacher und schneller zu lesen ist. (Ein Piktogramm ist ein grafisches Symbol, dass Informationen oder Daten durch eine klare und vereinfachte Darstellung vermittelt.)

Wissen Sie, dass wir jeden Dienstag zu Kaffee, Kuchen und Kultur gegen einen kleinen Unkostenbeitrag einen Fahrdienst anbieten? Sie werden an Ihrer Haustür abgeholt und nach der Veranstaltung wieder nach Hause gebracht. Nehmen Sie den Fahrdienst gern in Anspruch! Wenn Sie sich zu Kaffee, Kuchen und Kultur anmelden, sagen Sie uns einfach, dass Sie abgeholt werden möchten. Denn niemand soll es schwer haben, zu uns zu kommen.

Wir dürfen Ihnen ankündigen, dass sich auch im April etwas in der Personalstruktur im BBZ verändert. Mehr dazu erfahren Sie im Monatsprogramm März.

Vielleicht ist Ihnen bereits aufgefallen, dass es seit Januar einen neuen Kurs „*Aufrechte Körperhaltung und Koordination*“ gibt? Ab Februar wird es einen neuen Anfängerkurs „*Englisch*“ geben. Herr Schröder wird ab Februar regelmäßig eine zweite *Wanderung* im Monat anbieten. Weiterhin können Sie sich auf eine *Vernissage*

der Künstlerin Frau Drechsler sowie der Fotogruppe und eine *Lesung* der Literaturner bei uns im Haus freuen. Herr Fischbein, Herr Schröder, Frau Drechsler, die Fotogruppe, die Literaturner und wir, das BBZ-Team, laden Sie zu allen Veranstaltungen recht herzlich ein.

Aufgrund einer beschädigten Abwasserleitung im Dezember, ist es möglich, dass es weiterhin zu Einschränkungen im Außengelände sowie bei der Benutzung der Sanitären Einrichtung kommen kann. Wir bitten dafür um Ihr Verständnis.

Ihr BÜLOWH-TEAM

Piktogramm:



Ein Fahrdienst ist möglich.



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



Ein neuer Kurs im BBZ, neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.



Achtung – Der Kurs/Die Sprechzeit findet heute nicht statt!

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

Montag, den 03.02.2025

Soziale Beratung – Offene Sprechstunde
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 Gut bewegt von Kopf bis Fuß
mit Frau Heydenreich
Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie
bitte Seite 28 vom Monatsprogramm.

10:00 Origami – Die Kunst des Papierfaltens 
mit Frau Drescher
Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie
bitte Seite 26 vom Monatsprogramm.

10:30 Gemeinsam Lachen
mit Frau Heydenreich
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.
Siehe auch Seite 27 im Monatsprogramm.

14:30 Skat
mit Frau Dammasch / Frau Kersten
Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.

Dienstag, den 04.02.2025

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige im
„Elbhangtreff. – Alte Schule Niederpoyritz e.V.“,
Plantagenweg 3
Sprechzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

10:00 Singen in Gemeinschaft !

mit Frau Brinker

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur

„Bilder von einer Reise durch das grüne Nordspanien“
Der Lichtbildervortrag mit Frau Lamprecht, 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 29 im Monatsprogramm.

Mittwoch, den 05.02.2025

10:00 Wandergruppe (ca. 8km)

mit Herrn Schröder

„Durch das Prießnitztal zur Heeresbäckerei“

Treff: 10.00 Uhr Haltestelle der Linie 13 Alaunplatz

Verpflegung aus dem Rucksack. Neue Wanderlustige
willkommen.

10:00 Im Wanderschritt durch die Dresdner Heide
mit Frau George
Nähere Informationen zum Angebot entnehmen Sie
bitte Seite 27 im Monatsprogramm.

10:30 Aktivierende Gymnastik 
mit Frau Radig

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

16:30 Mal- und Zeichenkurs 
mit Frau Krohner

Donnerstag, 06.02.2025

09:30 Englisch 
mit Frau Löchner

11:00 Englisch 
mit Frau Lottes

14:00 Englisch für Anfänger NEU!
mit Herrn Fischbein

15:30 Bibel im Gespräch
mit Herrn von der Herberg
Gedanken und Gesprächsaustausch zur Jahreslosung:
"Lass dich nicht zur Gewalt provozieren!"
1. Samuel 24, 3-14

19:00 AA (Anonyme Alkoholiker)

Hilfe zur Selbsthilfe!

AA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

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 07.02.2025

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 10.30 – 12.00 Uhr

09:00 Aufrechte Körperhaltung und Koordination  mit Frau Brandt

10:30 Aufrechte Körperhaltung und Koordination ^{NEU!} mit Herrn Brandt

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

10:30 Gedächtnistraining 
mit Frau Fischwasser

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

Montag, den 10.02.2025

Soziale Beratung - Offene Sprechstunde
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 Gut bewegt von Kopf bis Fuß
mit Frau Heydenreich
Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie
bitte Seite 28 vom Monatsprogramm.

10:00 Doppelkopf – Spielrunde
mit Frau Heeren
Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie
bitte Seite 23 vom Monatsprogramm.
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.

10:30 Gemeinsam Lachen

mit Frau Heydenreich

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

Siehe auch Seite 27 im Monatsprogramm.

14:30 Skat

mit Frau Dammasch / Frau Kersten

Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

Dienstag, den 11.02.2025

10:00 Spanisch

mit Frau Maguiña

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur

„Allerlei Allotria“ es wird lustige und Unsinn-Dichtung geben – passend zur beginnenden Faschingszeit Die Lesung mit Frau Hoppe, 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 29 im Monatsprogramm.

Mittwoch, den 12.02.2025

10:00 Im Wanderschritt durch die Dresdner Heide

mit Frau George

Nähere Informationen zum Angebot entnehmen Sie bitte Seite 27 im Monatsprogramm.

10:00 Kreative Nadel

ein kreativer Vormittag rund um Näh-, Strick- und Häkelnadel

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

10:30 Aktivierende Gymnastik

mit Frau Radig

11:00 Erlebnistanz

mit Frau Blümel

Die Veranstaltung findet im Elbhangtreff,
Plantagenweg 3, statt.

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte Seite 23 im Monatsprogramm.

13:00 Rommé

mit Frau Kuphal

Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

16:30 Mal- und Zeichenkurs

mit Frau Krohner

Donnerstag, den 13.02.2025

Soziale Beratung

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

09:30 Englisch 

mit Frau Löchner

11:00 Biografisches Schreiben 

mit Frau Hurth

11:00 Englisch 

mit Frau Lottes

14:00 Englisch für Anfänger NEU!

mit Herrn Fischbein

19:00 AA (Anonyme Alkoholiker)

Hilfe zur Selbsthilfe!

AA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Kontakttelefon der AA: 0173 / 4487920

Zugangs-Pin: 233 799

bis 19.40 Uhr im Konferenzraum zuzuschalten

Freitag, den 14.02.2025

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 10.30 – 12.00 Uhr

09:00 Aufrechte Körperhaltung und Koordination 

mit Frau Brandt



09:30 Fotografische Spaziergänge

mit Herrn Groß

Ziel und Treffpunkt des Fotospaziergang erfragen Sie bitte direkt im Büro des BBZ. Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

10:30 Aufrechte Körperhaltung und Koordination ^{NEU!}

mit Herrn Brandt

10:30 Gedächtnistraining

mit Frau Fischwasser

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

15:00 Herzliche Einladung zur Vernissage

der Ausstellung:

Der Fotografengruppe und Frau Sylvia Drechsler

Nähere Informationen zur Vernissage entnehmen Sie bitte Seite 24 + 25 im Monatsprogramm.

Montag, den 17.02.2025

Soziale Beratung - Offene Sprechstunde

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 Gut bewegt von Kopf bis Fuß

mit Frau Heydenreich

Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen

Sie bitte Seite 28 vom Monatsprogramm.

10:00 Origami – Die Kunst des Papierfaltens 

mit Frau Drescher

10:30 Gemeinsam Lachen

mit Frau Heydenreich

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.

Siehe auch Seite 27 im Monatsprogramm.

14:30 Skat

mit Frau Dammasch / Frau Kersten

Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.

Dienstag, den 18.02.2025

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige im
Elbhangtreff. – Alte Schule Niederpoyritz e.V.,
Plantagenweg 3

Sprechzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

10:00 Singen in Gemeinschaft 

mit Frau Brinker

10:00 Spanisch  
mit Frau Maguiña

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur
Das Musikprogramm mit Frau Fiedler, beginnt
15.00 Uhr. Anmeldung erbeten.



Mittwoch, den 19.02.2025

10:00 Wandergruppe (ca. 8km) NEU!
mit Herrn Schröder
„Durch die Heide zum Schillerplatz“
Treff: 10.00 Uhr Haltestelle der Linie 74, Mathias Oeder
Str. Einkehr ist vorgesehen. Neue Wanderer willkommen.

10:00 Im Wanderschritt durch die Dresdner Heide
mit Frau George
Nähere Informationen zum Angebot entnehmen
Sie bitte Seite 27 im Monatsprogramm.

10:30 Aktivierende Gymnastik 
mit Frau Radig

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

16:30 Mal- und Zeichenkurs 
mit Frau Krohner

Donnerstag, den 20.02.2025

09:30 Englisch 
mit Frau Löchner

11:00 Englisch 
mit Frau Lottes

14:00 Englisch für Anfänger NEU!
mit Herrn Fischbein

15:30 Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige
mit Frau Mirschel
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.
Siehe auch Seite 29 im Monatsprogramm.

19:00 AA (Anonyme Alkoholiker)
Hilfe zur Selbsthilfe!
AA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die
miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um
ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur
Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.
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 21.02.2025

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 10.30 – 12.00 Uhr

09:00 Aufrechte Körperhaltung und Koordination 
mit Frau Brandt

10:30 Aufrechte Körperhaltung und Koordination  **NEU!**
mit Herrn Brandt
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.

10:30 Gedächtnistraining 
mit Frau Brandt

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

17:00 Lesung der „Dresdner Literaturner e.V.“
„Wer auf dem Teppich bleibt, kann nicht darunter
schauen“

Sonnabend, 22.02.2025

09:00 – 17:30 Nachbarschaftshilfekurs
mit Frau Mirschel
Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen Seite 30

Montag, den 24.02.2025

Soziale Beratung - Offene Sprechstunde
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 Gut bewegt von Kopf bis Fuß
mit Frau Heydenreich
Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen
Sie bitte Seite 28 vom Monatsprogramm.

10:00 Doppelkopf – Spielrunde
mit Frau Heeren
Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie
bitte Seite 23 vom Monatsprogramm.
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.

10:30 Gemeinsam Lachen
mit Frau Heydenreich
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.
Siehe auch Seite 27 im Monatsprogramm.

14:30 Skat
mit Frau Dammasch / Frau Kersten
Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.

Dienstag, den 25.02.2025

10:00 Spanisch  
mit Frau Maguiña

14:15 Kaffee, Kuchen und Kultur 
„An der Schwelle zum Glück – Der Mensch Franz Kafka“
Der Literaturvortrag mit Frau Hirsch beginnt 15.00 Uhr.

17:00 Lesung
„Offene Zeit“
Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen
Sie bitte Seite 26 im Monatsprogramm.

Mittwoch, den 26.02.2025

10:00 Im Wanderschritt durch die Dresdner Heide
mit Frau George
Nähere Informationen zum Angebot entnehmen
Sie bitte Seite 27 im Monatsprogramm.

10:30 Aktivierende Gymnastik 
mit Frau Radig

11:00 Erlebnistanz
mit Frau Blümel
Die Veranstaltung findet im Elbhangtreff,
Plantagenweg 3, statt.
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.
Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen
Sie bitte Seite 23 im Monatsprogramm.

13:00 Rommé
mit Frau Kuphal

16:30 Mal- und Zeichenkurs  
mit Frau Krohner

Donnerstag, den 27.02.2025

Soziale Beratung

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

09:15 Schreibwerkstatt 
Frau Hurth

09:30 Englisch 
mit Frau Löchner

11:00 Englisch 
mit Frau Lottes

14:00 Englisch für Anfänger NEU!
mit Herrn Fischbein

19:00 AA (Anonyme Alkoholiker)
Hilfe zur Selbsthilfe!

AA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die
miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um
ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur
Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.
Kontakttelefon der AA: 0173 / 4487920

Freitag, den 28.02.2025

Soziale Beratung

für Seniorinnen, Senioren und Angehörige

Sprechzeit: 10.30 – 12.00 Uhr

09:00 Aufrechte Körperhaltung und Koordination 
mit Frau Brandt

10:00 Fotografische Spaziergänge
mit Herrn Groß

Auswertung und Bearbeitung der Fotos vom 14. Februar
im BBZ.

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten

10:30 Aufrechte Körperhaltung und Koordination NEU!
mit Herrn Brandt
Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich
willkommen. Anmeldung erbeten.

10:30 Gedächtnistraining 
mit Frau Brandt

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

Montag – Freitag, Individuell für Sie!

Fragen zu Tablet und Smart Phone?

mit Frau Morgenstern / Frau Dutoit

Gern können Sie einen individuellen Termin vereinbaren.

Bitte melden Sie sich dafür bei uns persönlich, telefonisch oder per E-Mail.



Sie haben die Möglichkeit sich über unser Online-Tool zu ausgewählten Veranstaltungen anzumelden. Diesen finden Sie auf unserer Homepage unter www.buelowh.de

(Blauer Button „Veranstaltungen“)

Erlebnistanz

Beim Tanzen gibt es keine Fehler, nur Variationen...
Was zählt ist die Freude am Tanzen in der Gemeinschaft. Es können sowohl Einzelpersonen als auch Paare an diesem schönen Angebot teilnehmen. Tanzen fördert die Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Reaktion. Alles Dinge, die auch im Alltag notwendig sind.
Einfach ein fröhlicher, beschwingter, ganz wunderbarer Kurs, geleitet von Tanzpädagogin Frau Blümel.
Der nächste Erlebnistanz findet am Mittwoch, dem 12. Februar, 11.00 Uhr im „Elbhangtreff“, Plantagenweg 3, statt. Sie erreichen den „Elbhangtreff“ mit Bus 63 HST bis Staffelsteinstraße.

Kommen Sie vorbei, probieren Sie es aus, Sie werden es nicht bereuen! Anmeldung erbeten.

Doppelkopf

Seit November 2024 wird im BBZ Doppelkopf gespielt. Das Spiel besitzt einige Gemeinsamkeiten mit dem Skatspiel. Geplant ist zweimal im Monat, montags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr zu spielen. Der Treff findet montags, am 10. und 24. Februar statt.

Die Leitung des Angebotes liegt in den Händen von Ute Heeren. Interesse geweckt? Dann melden Sie sich gern bei Fragen dazu oder Ihre Anmeldung dafür.

Jede Menge Kunst im Februar ...

Gleich zwei Ausstellungseröffnungen an einem Tag, zu denen wir Sie am 14.02.2025 um 15:00 Uhr herzlich in Bülowh einladen!

... Vernissage der Künstlerin Sylvia Drechsler

Mein Name ist Sylvia Drechsler. Anlässlich der Eröffnung der Ausstellung mit Arbeiten von mir in den Räumen von Bülowh lade ich Sie ganz herzlich am 14. Februar 2025, 15 Uhr, zur Vernissage ein. Bei einem Glas Sekt oder einem Glas Saft und einer Knabberei können alle Gäste die gezeigte Kunst genießen. Bereits seit vielen Jahren bin ich sehr gern Teilnehmerin des Malkurses im Bülowh, den Frau Krohner leitet; vor ihr hatte Frau Heydenreich die Leitung dieses Kurses inne. Es ist mir ein großes Anliegen, unter ihrer künstlerischen Anleitung in unterschiedlichen malerischen Gebieten zu arbeiten sowie mich kreativ auszuprobieren und mit den anderen KursteilnehmerInnen auszutauschen. Das gelingt im Loschwitzer Begegnungszentrum am Körnerplatz aus meiner Sicht sehr gut. Dafür möchte ich mich bei allen verantwortlichen Akteuren ausdrücklich bedanken.

... Vernissage der Fotogruppe

Ein besonderer Spaziergang unserer Fotogruppe im Jahr 2024, war ein Besuch mit Führung in der Sächsischen Staatskanzlei.

Im Herzen der Landeshauptstadt spiegelt sie sowohl die Geschichte als auch die Architektur des Freistaates Sachsen auf eindrucksvolle Weise wider.

Mit einer Länge von 154 Metern und einer Breite von 58 Metern galt das Gebäude bei seiner Fertigstellung vor 120 Jahren als der längste Monumentalbau im deutschsprachigen Raum.

Seit 1904 prägt die Staatskanzlei das Stadtbild und verbindet Elemente des Barocks und Jugendstils zu einem harmonischen Gesamtwerk.

Heute beherbergt die Staatskanzlei die Amtsräume des Ministerpräsidenten, das Staatsministerium für Regionalentwicklung, sowie weitere wichtige Bereiche der sächsischen Landesverwaltung.

Unsere individuellen Eindrücke können in dieser Fotoausstellung besichtigt werden.

Herzliche Einladung zur Lesung am 25.02.2025 um 17:00 Uhr

Wir schreibenden Dresdnerinnen schauen zurück auf unsere ganz eigenen Erfahrungen in der „OFFENEN ZEIT“. So haben wir auch unser Buch über die Wendezeit bis zu den frühen Neunzigern genannt. Noch sind nicht alle Erfahrungen und Geschichten aufgeschrieben und erzählt. Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserer Lesung und zum Austausch am 25.2.2025 um 17Uhr!

Origami

Origami ist eine Papierfaltkunst, die vor etwa 2000 Jahren mit der Erfindung des Papiers in Japan ihren Anfang nahm. Bereits im November 2024 wurden nach dem bekanntesten deutschen Papierfaltkünstler Friedrich Fröbel in unserem BBZ Weihnachtssterne gefaltet. Nun wird dieses schöne Angebot, aus Papier zauberhafte Dinge entstehen zu lassen, im Februar fortgesetzt.

Lassen Sie sich inspirieren von Frau Drescher und falten aus Papier Tiere, kleine Schachteln oder Blumen. Insgesamt steht das Papierfalten für eine sehr angenehme, zum Teil meditative, Möglichkeit der Freizeitgestaltung. Außerdem stärkt es die Feinmotorik und macht viel Freude.

Herzliche Einladung zum „Gemeinsamen Lachen“

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

Im Wanderschritt durch die Dresdner Heide

Den Treffpunkt für die wöchentlich stattfindenden Wanderungen 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.

Die Wanderungen nehmen einen Zeitumfang von 1,5 bis 2 Stunden in Anspruch. Das Angebot eignet sich für Menschen, die gut zu Fuß sind und sich regelmäßig an der frischen Luft bewegen möchten.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Gut bewegt von Kopf bis Fuß

in den Monaten Januar + Februar kann Qigong leider nicht stattfinden. Damit Sie trotzdem gut in den Montagmorgen starten, wird es ein „Ersatzangebot“ für diesen Zeitraum geben. Anette Heydenreich möchte mit Ihnen „Gut bewegt von Kopf bis Fuß“ in den Tag starten. Das Angebot findet montags von 9.00 – 10.00 Uhr im großen Raum in unserem BBZ statt. Es muss also niemand frieren...

Nutzen Sie die Möglichkeit, mit Schwung in den Tag zu starten.

Geleitet wird das Angebot von Anette Heydenreich.

Gruppe der pflegenden Angehörigen

„Austausch, Motivation und Inspiration“ ist das Motto der Gruppe für pflegende Angehörige. Wir treffen uns einmal im Monat, jeder kommt zu Wort, bei Sorgen und Nöten schauen wir gemeinsam nach Lösungen und teilen wertvolle Erfahrungen und Erkenntnisse. Es gibt externe Dozentinnen und Dozenten zu interessanten Themen oder auch Selbsterfahrungsmöglichkeiten. Ziel ist es, Sie als pflegenden Angehörigen zu stärken und zu unterstützen.

Die Gruppe trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat von 15:30 bis 17:00 Uhr

Pflege zu Hause- Kurs für pflegende Angehörige und Freunde

Die häusliche Pflege kommt meist überraschend oder schleicht sich in den Alltag und bevor man sich versieht, ist man mittendrin.

Im Abendkurs mit vier aufeinanderfolgenden Terminen erfahren Sie alles über Leistungen der Krankenversicherung, außerdem widmen wir uns ganz pflegepraktischem Wissen u.a. zum Thema Körperpflege, Kontinenz, Demenz, Mobilisation sowie Sturzprophylaxe. Sie selbst werden auch nicht zu kurz kommen, mit wertvollen Hinweisen zur Stressbewältigung können Sie gestärkt und motiviert die häusliche Versorgung meistern.

Der Nachbarschaftshilfekurs

Nachbarschaftshelfer unterstützen Menschen mit einem Pflegegrad.

In erster Linie geht es um den Aufbau einer zwischenmenschlichen Beziehung bei Gesprächen oder Spaziergängen. Auch Unterstützung bei Einkäufen oder Belangen des täglichen Lebens sind typische Aufgaben der Nachbarschaftshelferin und -helfer. Für pflegende Angehörige können Sie eine Entlastung sein und für etwas Freizeit sorgen, z.B. in der Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen.

Die Nachbarschaftshilfe als bürgerschaftliches Engagement wird mit 10,- € pro Stunde durch die Pflegeversicherung gefördert.

Der Grundkurs ist die Voraussetzung für Ihre Tätigkeit als Nachbarschaftshelferin und -helfer, sie werden von der Krankenkasse hierfür zertifiziert. Inhalt des Kurses ist die gesetzliche Grundlage sowie Abrechnungsmodalitäten, wir sprechen über Demenz und andere Krankheiten des Alters sowie über Kommunikation und Stressmanagement, um Sie für diesen wertvollen Dienst vorzubereiten.

Für die auf Seite 29 + 30 genannten Kurse ist Ihre Anmeldung erforderlich. Diese ist im BBZ oder über Frau Mirschel, der Leiterin der Kursangebote möglich.

marlen.mirschel@web.de oder Tel.: 0152 / 55339901

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 Schwebobahn). Der Haupteingang ist barrierearm.

Kontaktdaten:

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

Pillnitzer Landstr.12, 01326 Dresden

Leiterin: Frau Klemm

Tel: 0351 / 26 88 988

E-Mail: loschwitz@buelowh.de

Internet: www.buelowh.de

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