

Lebensbilder

Magazin der Volkssolidarität Dresden Ausgabe 01 / 2026



Dresden sagt Danke

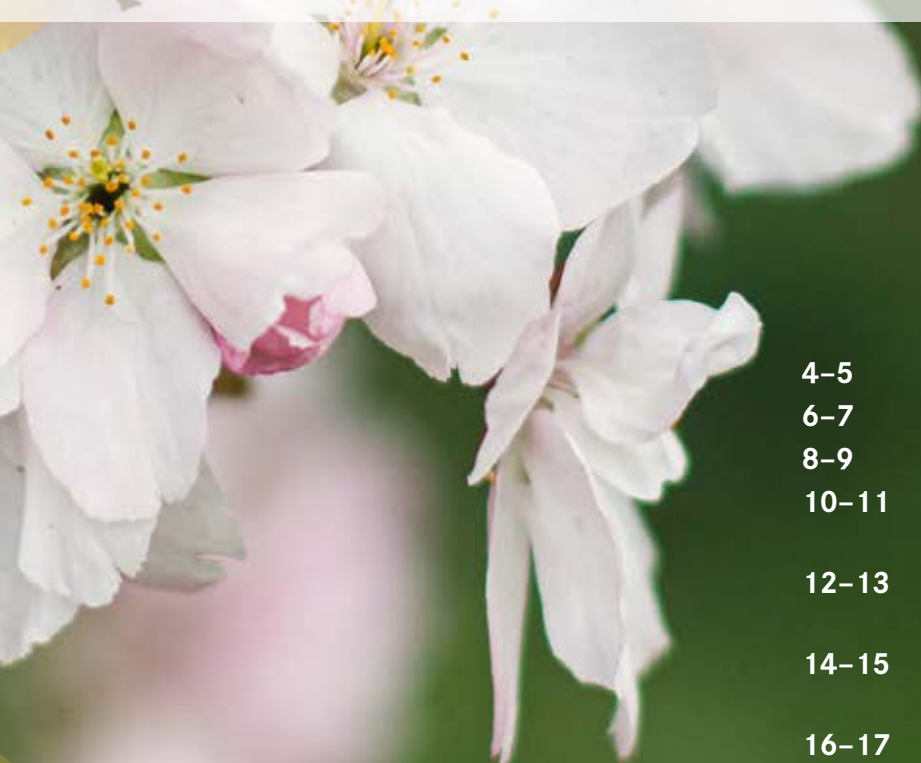
Eine Martin-Richter-Straße wäre richtig

Gut vorbereitet in die letzte Lebensphase

KOMPASS70+ für eine GVP-A

Hilfe, meine Eltern werden alt

Zwischen Liebe, Verantwortung und Realität



Inhalt

- 4–5 Editorial
- 6–7 Dresden sagt Danke: Martin-Richter-Straße
- 8–9 Kompass70+ startet in nächste Runde
- 10–11 Die wissenschaftliche Begleitung durch die EHS – Prof. Dr. Irén Horváth im Interview
- 12–13 Die Berufsausbildung in der Volkssolidarität Dresden – Werte mit Weitblick
- 14–15 „Hilfe, meine Eltern werden alt!“ – Ein Erfahrungsbericht
- 16–17 Interview mit Katja Schiekel, Leiterin Hauswirtschaftspflege, zum Thema
- 18 Unser Kinotipp für Sie
- 19 Gemeinsam statt einsam - Tagespflege Gorbitz
- 20–21 Dankeschön Ausflug an unser Ehrenamt
- 22 Gern gesehener Gast in der Tagespflege Gruna: Ex-Dynamospieler Ulf Kirsten
- 24–28 Veranstaltungen in unseren Begegnungsstätten
- 29 Jubiläen unserer Mitglieder
- 30 Mach dich fit



IMPRESSUM Herausgeber: Volkssolidarität Dresden e. V., Vorstand, Altgorbitzer Ring 58, 01169 Dresden **Telefon:** (03 51) 50 10-170 **E-Mail:** info@volkssoli-dresden.de
Redaktion: Kathleen Parma **Titelbild:** Anja Tittel **Bildnachweis:** Kathleen Parma, Volkssolidarität Dresden e. V. **Illustrationen:** Anja Tittel **Redaktionsschluss nächste Ausgabe:** 25. April 2026 **Anzeigenschluss:** 25. Mai 2026 **Erscheinungstermin:** 25. Juni 2026 **Gestaltung:** Anja Tittel **Druck:** WIRmachenDRUCK.de
V.i.S.d.P.: Christian Seifert

Alle Rechte vorbehalten. Für die Richtigkeit der abgedruckten Anzeigen übernimmt der Herausgeber keine Verantwortung. Nachdruck der redaktionellen Beiträge, Fotos und veröffentlichten Anzeigen nur nach ausdrücklicher Zustimmung. Zuwiderhandlungen werden straf-/zivilrechtlich verfolgt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Dresden.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



**80 Jahre Volkssolidarität
in Dresden – Ein Blick zurück.
Ein Versprechen für morgen.**



Schauen Sie sich unser Video zu
80 Jahre Volkssolidarität in Dresden an.





Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling hält Einzug in Dresden – eine Zeit der Erneuerung, die uns daran erinnert, wie wichtig ein starkes Fundament für unser Zusammenleben ist. Als Volkssolidarität blicken wir auf ein bewegtes Jubiläumsjahr 2025 zurück. Es ist dem Beirat ein wichtiges Anliegen, den Vorständen unserer Mitgliedergruppen bei unserem Ausflug nach Oskarshausen persönlich für ihr ehrenamtliches Engagement für das Gemeinwohl, zu danken.

Dieses Fundament unserer Gemeinschaft wurde von Persönlichkeiten wie Martin Richter gelegt. Als Mitbegründer der Volkssolidarität in Sachsen und erster Sozialbürgermeister Dresdens nach 1945 war er einer der Initiatoren des historischen Aufrufs „Volkssolidarität gegen Wintersnot“. Sein Erbe ist aktueller denn je. In dieser Ausgabe der Lebensbilder berichten wir von unserem Empfang im Rahmen der Charity Gala anlässlich 80 Jahre Volkssolidarität in Dresden, bei der Landesbischof Tobias Bilz und der Vorstandsvorsitzende des Landesverbandes der Volkssolidarität Sachsen, Steffen Lemme sein Lebenswerk würdigten und die spontane Forderung aufstellten, eine Straße oder einem Platz in Dresden nach ihm zu benennen.

In der Tradition von Richters Vision der solidarischen Hilfe setzen wir heute fort, die Versorgungssituation im Alter wissenschaftlich fundiert zu verbessern. Das Projekt Kompass70+ und die Begleitung durch die Evangelische Hochschule Sachsen sind hierfür entscheidend. Frau Prof. Dr. Horváth erklärt im Interview, warum diese Arbeit so wichtig ist, um den Herausforderungen des Älterwerdens aktiv zu begegnen.

Dabei dürfen wir die menschliche Seite in den Blick nehmen: Der Artikel „Hilfe, meine Eltern werden alt“ zeigt, dass Älterwerden ein gemeinsamer Prozess von Senioren und Angehörigen ist, der viel Verständnis füreinander fordert.

Um diese wichtige Arbeit für die Menschen in unserer Stadt fortzuführen, wird jede Unterstützung benötigt. Ob durch Ihr Engagement im Ehrenamt, eine Mitgliedschaft oder eine gezielte Spende für das Projekt Kompass70+, jeder Beitrag zählt. Auch eine langfristige Sicherung unserer sozialen Aufgaben durch eine Zustiftung an unsere Stiftung Volkssolidarität Dresden hilft uns, auch in Zukunft füreinander da zu sein.

Der Beirat wird auch in Zukunft mit voller Tatkraft gemeinsam mit Ihnen für unsere Mitglieder wirken.

Herzlichst,

Ihr Dietmar Haßler

Vorsitzender des Beirats der Volkssolidarität Dresden



Steffen Lemme

Es ist an der Zeit, dass diese Stadt eine Straße nach Martin Richter benennt



Martin Richter

Als der Landesbischof der Evangelisch Lutherischen Landeskirche Sachsens, Tobias Bilz, am 18. Oktober 2025 auf seinem Profil über die Charity Gala anlässlich 80 Jahre Volkssolidarität in Dresden schrieb, klangen seine Worte wie ein Echo des Vorabends. Wer seine Rede am 17. Oktober miterlebt hatte, spürte sofort: Hier sprach jemand, der die Geschichte der Volkssolidarität nicht nur kannte, sondern in ihr einen Auftrag für die Gegenwart und Zukunft sah. Im Mittelpunkt seines Beitrages stand ein Mann, dessen Name im Gedächtnis der Stadt zu leise geworden ist: **Martin Richter**.



"Martin Richter, überzeugter evangelischer Christ, Diakon, Synodaler, engagiert in der Bekennenden Kirche, prägte zu Beginn die Volkssolidarität wesentlich mit."



Landesbischof Tobias Bilz bei Empfang und Gala aus Anlass „80 Jahre Volkssolidarität“.



Darum brauchen wir eine Martin Richter-Straße

meint Christian Seifert, hauptamtlicher Vorstand Volkssolidarität Dresden

Martin Richter war:

1. Mitinitiator des regionalen Antifaschistisch-Demokratischen Blocks in Sachsen
2. Mitgründer der Volkssolidarität 1945
3. Erster Sozialbürgermeister nach der Zerstörung Dresdens 1945

! Lesen Sie mehr dazu in unserer Ausgabe II/2026.

Ein Vermächtnis, das verpflichtet

Der Landesbischof schloss seinen Beitrag mit einem Appell, der die Haltung Martin Richters in die Gegenwart holt:

„Lasst uns das Licht, das Martin entzündet hat, nicht nur bewahren – sondern weitertragen.“

Für die *Lebensbilder* bleibt festzuhalten: Die Geschichte der Volkssolidarität ist untrennbar mit Martin Richter verbunden. Sein Mut, seine Weitsicht und sein Glaube an die Kraft der Gemeinschaft wirken bis heute – und verdienen es, im Stadtbild Dresdens sichtbar zu werden.

Würdigung auf der Gala

Der Landesbischof brachte diese Haltung in seiner Rede eindrucksvoll auf den Punkt:

„Martin Richter hat uns vorgelebt, dass Solidarität kein großes Wort braucht. Sie beginnt im Kleinen – und wächst, wenn wir sie miteinander teilen.“

Auch **Christian Seifert**, Vorstand der Volkssolidarität Dresden, knüpfte daran an. Seine Worte machten deutlich, dass Richters Vermächtnis nicht abgeschlossen ist:

„Wenn wir von Martin sprechen, sprechen wir nicht über Vergangenheit. Wir sprechen über einen Auftrag, der weitergeht – durch jeden von uns.“



Christian Seifert und Steffen Lemme

Steffen Lemmes Impuls: Geschichte sichtbar machen

Einen besonderen Moment des Abends setzte **Steffen Lemme**, Vorstandsvorsitzender der Volkssolidarität Landesverband Sachsen. In seiner Rede erinnerte er daran, dass Dresden viele Straßen nach Persönlichkeiten benannt hat – doch kaum eine steht so unmittelbar für gelebte Solidarität wie der Name Martin Richter.

Sein Vorschlag war klar, mutig und längst überfällig: **„Es ist an der Zeit, dass diese Stadt eine Straße nach Martin Richter benennt – damit sein Name nicht nur in unseren Archiven lebt, sondern im Alltag der Menschen sichtbar bleibt.“**

Der Applaus im Saal zeigte, wie sehr dieser Gedanke die Anwesenden bewegte. Denn die Volkssolidarität ist nicht nur eine Organisation – sie ist ein Stück Dresdner Identität. Und Martin Richter ist einer ihrer Gründungsväter.

Ein Leben, das Verantwortung formte

Martin Richter, geboren am 23. Februar 1886 in Dresden, war ein Politiker, Mitbegründer der CDU in Sachsen – und vor allem ein Mensch, der in den dunkelsten Monaten nach dem Zweiten Weltkrieg eine Idee hatte, die bis heute trägt.

Sein Engagement zum **„Aufruf zur Wintersnot“**, veröffentlicht am 19. Oktober 1945 in der Sächsischen Volkszeitung, war der Beginn eines solidarischen Bündnisses, das Vereine, Kirchen, Parteien und unzählige Bürger zusammenführte. Aus dieser Bewegung entstand die **Volkssolidarität** – eine Organisation, die bis heute Menschen unterstützt, die auf Hilfe angewiesen sind.

Als Vorsitzender der Volkssolidarität im Land Sachsen prägte Richter die junge Organisation entscheidend. Er schuf Strukturen, die über den ersten Nachkriegswinter hinaus Bestand hatten, und formte eine Haltung, die bis heute das Fundament der Volkssolidarität bildet: **Solidarität ist kein Wort, sondern eine Tat.**

KOMPASS70+

Gut vorbereitet in die letzte Lebensphase



In unseren letzten Ausgaben haben wir Ihnen **KOMPASS70+** vorgestellt. Unser Anliegen bleibt: Menschen sollen ihre letzte Lebensphase selbstbestimmt, gut informiert und in Würde gestalten können. Denn das Lebensende betrifft uns alle – und gute Vorbereitung gibt Sicherheit.

Für Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen ist eine Beratung zur gesundheitlichen Versorgungsplanung gesetzlich verankert (§ 132g SGB V). Für zu Hause gepflegte Menschen fehlt dieser Anspruch bislang. **KOMPASS70+** setzt genau hier an und macht diese wichtige Unterstützung auch ambulant zugänglich.

Das spendenfinanzierte soziale Pilotprojekt wird von der Volkssolidarität Dresden gemeinsam mit dem JOSUA Palliativzentrum und der Evangelischen Hochschule Dresden umgesetzt.

Die wissenschaftliche Begleitung erfolgt durch die Evangelische Hochschule Dresden und wird von der **Stiftung Lebendige Stadt** gefördert.



Kontaktieren Sie uns zum Projekt Kompass 70+

Ansprechpartner: Stefanie Szymanski
Postelwitzer Straße 2, 01277 Dresden
Telefon: 0351/50 10-600
E-Mail: ost@volkssoli-dresden.de

Spendenkonto Volkssolidarität Dresden e. V.

Ostsächsische Sparkasse Dresden
BIC: OSDDDE81XXX
IBAN: DE83 8505 0300 3200 0677 98
Verwendungszweck: Kompass70plus



Alternativ öffnen Sie einfach Ihr Paypal-Konto und spenden Sie zugunsten an info@volkssoli-dresden.de mit der Nachricht: Kompass70plus.



- kostenfrei -

Vorträge, Kurse & Beratung



Kurs

„Letzte Hilfe“-Kurse –
1×1 der Sterbebegleitung

04.06.2026
14:30 – 18:30 Uhr



Vorträge

Selbstbestimmt im Alter – Den eigenen Willen zum Ausdruck bringen

21.05.2026
14:30 Uhr

Wenn ein Mensch stirbt – Was kann ich für Nahestehende tun?

17.09.2026
14:30 Uhr

Unterstützung bei schwerer Krankheit und am Lebensende – Hospizarbeit und Palliativ

19.11.2026
14:30 Uhr



Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich. **Tel: 0351/50 10-600**

Was ist GVP-A?

Gesundheitliche Versorgungsplanung für das Lebensende in der ambulanten Versorgungssituation

Kompass70+ – Sicherheit gewinnen, Wünsche klären, gut vorbereitet sein

Wie geht es Ihnen im Moment – gesundheitlich, im Alltag, mit Blick auf die Zukunft? Viele Menschen, die zu Hause gepflegt werden, stehen irgendwann vor wichtigen Fragen:

- Sind Sie pflegebedürftig (Pflegegrad 2 oder höher) und werden zu Hause versorgt?
- Möchten Sie festlegen, welche medizinischen Maßnahmen am Lebensende für Sie in Frage kommen – und welche nicht?
- Wünschen Sie sich eine qualifizierte Beratung dazu, welche Dokumente sinnvoll sind und welche Inhalte zu Ihrer persönlichen medizinischen Situation passen?
- Ist es Ihnen wichtig, dass Ihre Angehörigen über Ihre Überlegungen Bescheid wissen?

Kompass70+ unterstützt Sie genau dabei.

Im Ambulanten Pflegekompetenzzentrum der Volkssolidarität Dresden bieten wir Ihnen die **Gesundheitliche Versorgungsplanung für das Lebensende (GVP-A)** an – ein strukturiertes Beratungsangebot, das Ihnen hilft, Ihre Wünsche klar zu formulieren und gut informiert Entscheidungen zu treffen.

Qualifizierte Beraterinnen des JOSUA Palliativzentrums stehen Ihnen dafür zur Seite.

Viele Menschen erstellen Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten oder Notfallverfügungen, ohne dass ihre konkrete gesundheitliche Situation oder die Erfolgsaussichten medizinischer Maßnahmen wirklich berücksichtigt werden. Die GVP-A schließt genau diese Lücke: Sie ermöglicht Menschen in ambulanter Pflegesituation dieselbe umfassende Beratung, wie sie beim Einzug in ein Pflegeheim verpflichtend angeboten wird.

Nach telefonischer Terminvereinbarung beraten wir Sie in den Räumen des Ambulanten Pflegekompetenzzentrums individuell, einfühlsam und fachlich fundiert. Die Gespräche können – je nach Bedarf – auch in mehreren Terminen stattfinden.

Kompass70+ möchte Sie stärken, Orientierung geben und Ihnen helfen, selbstbestimmt vorzusorgen. Damit Sie und Ihre Angehörigen wissen, was Ihnen wichtig ist – heute und in Zukunft.



Beratung

Ambulante Gesundheitliche Versorgungsplanung (GVP-A) für die letzte Lebensphase (nicht in SGB V, § 132 g verankert) – Beratung zur individuellen Vorsorge

► Ab April jeden 2. Donnerstag
ab 13:00–17:00 Uhr

09.04.2026 ■ 07.05.2026 (wegen Feiertag) ■ 11.06.2026
09.07.2026 ■ 13.08.2026 ■ 10.09.2026 ■ 08.10.2026
12.11.2026 ■ 10.12.2026

KOMPASS70+
Vernetzt. Selbstbestimmt. Planen.

Veranstaltungsort aller Angebote:



Pflegekompetenzzentrum
Postelwitzer Straße 2
01277 Dresden

Mehr Infos und Inhalte zu unseren Angeboten finden Sie unter:

www.kompass70plus.de



Interview mit

Frau Prof. Dr. Irén Horváth

Frau Prof. Dr. Irén Horváth

Vorstellung des Projektteams

Das Projektteam bilden drei Wissenschaftlerinnen aus der Evangelischen Hochschule Dresden (ehs). Während Frau Prof. Dr. Horváth die Projektleitung inne hat und eher im Hintergrund agiert, werden Frau Gierer und Frau Schramm mit Teilnehmenden der Informations- und Beratungsangebote ins Gespräch kommen. Beide stellen sich daher kurz vor: Frau Gierer ist seit 2023 Mitarbeiterin an der ehs Dresden. Sie forschte bisher zu jungen pflegenden Angehörigen und hat eine Internetseite zu deren Unterstützung mitentwickelt.

Frau Schramm ist Projekthilfskraft, hat bereits ein Pflegestudium an der ehs absolviert und aktuell ein weiterführendes Pflegestudium begonnen. Sie arbeitet auf einer onkologischen Station.



Frau Schramm



Frau Gierer

Das Projekt widmet sich der „letzten Lebensphase“. Warum sind eine frühzeitige Gesundheitsplanung und Beratung gerade für Menschen über 70 so entscheidend für ein würdevolles Altern?

Eine Gesundheitsplanung ermöglicht eine selbstbestimmte, würdevolle letzte Lebensphase, in der Bedürfnisse früh benannt und berücksichtigt werden. Proaktive Planung sorgt für Entscheidungen, die persönlichen Präferenzen entsprechen, stärkt die Selbstbestimmung und verbessert die Lebensqualität. Frühzeitiges Festlegen von eigenen Wünschen hinsichtlich der letzten Lebensphase entlastet zudem pflegende Angehörige.

Kompass70+ setzt auf niederschwellige Bildungsangebote. Welche Erkenntnisse erhoffen Sie sich aus wissenschaftlicher Sicht von diesem partizipativen Ansatz?

Bessere Akzeptanz und Wirksamkeit ergeben sich, wenn Angebote auf den tatsächlichen Bedarfen basieren. Realistische Einschätzungen zu Informationen, Formaten und Zugangswegen für ältere Menschen helfen, passende und wirksame Angebote zu initiieren. Erwartet werden Erkenntnisse zur Wirksamkeit der Angebote in Bezug auf Wissen und Entscheidungsfähigkeit im letzten Lebensabschnitt. Nicht zuletzt ermöglicht ein partizipativer Ansatz Entscheidungen älterer Menschen zur eigenen Gesundheitsplanung.

Frau Prof. Dr. Horváth, welche konkreten Aufgaben übernimmt die EHS Dresden im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung von Kompass70+?

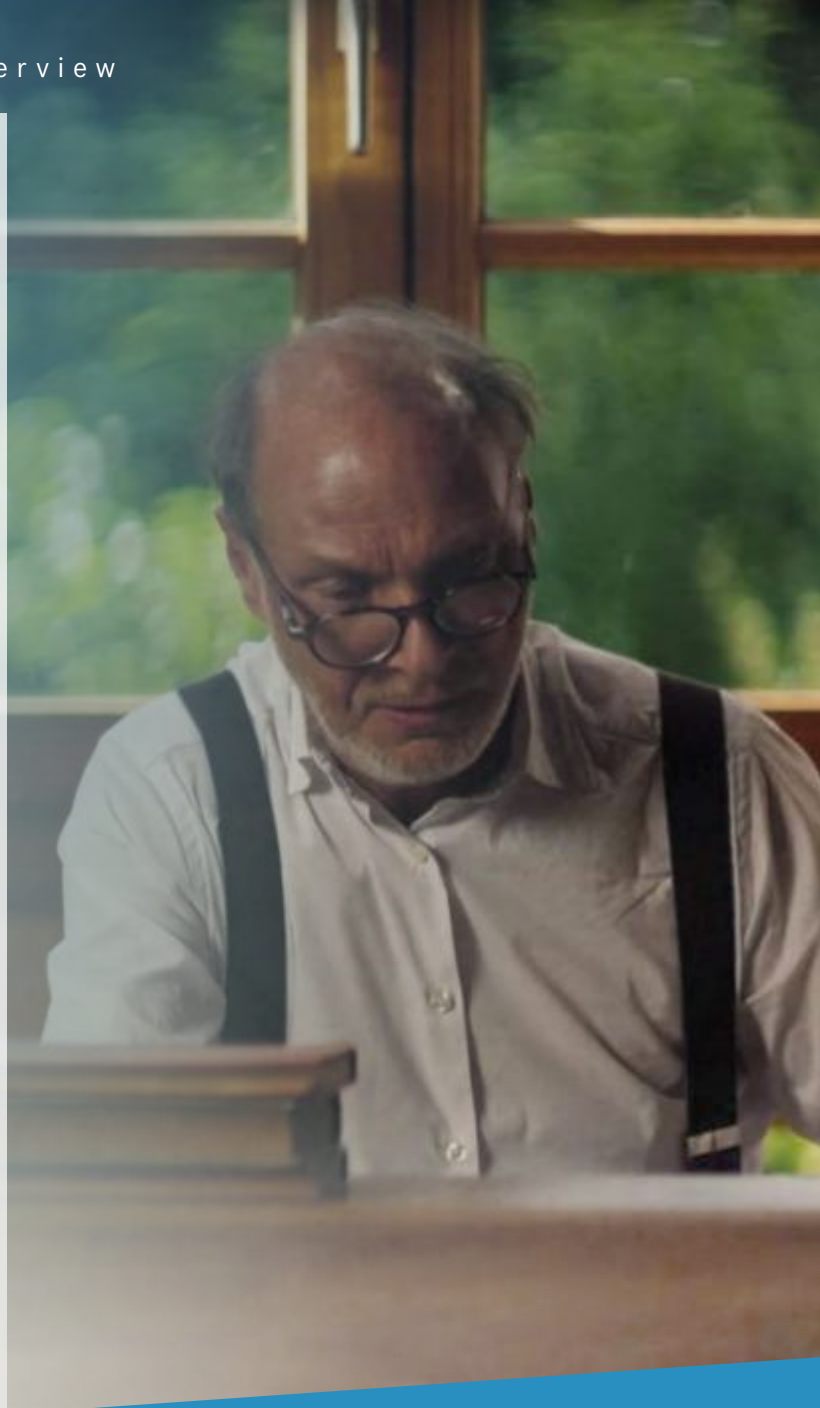
Ziel ist es, Einschätzungen der Nutzerinnen und Nutzer zu den Angeboten zu erfassen, um Anpassungen und Weiterentwicklungen abzuleiten. Zentrale Frage ist, ob die Angebote die Bedürfnisse der

Zielgruppe erfüllen. Da bei Beratungs- und Informationsangeboten zunächst nie die gesamte Zielgruppe erreicht wird, gilt es Wege für eine breitere Ansprache zu finden, um eine dauerhafte Verstärkung zu sichern. Zudem sollen erste Effekte sichtbar werden: mehr Wissen und bessere Entscheidungsfähigkeit in der Gesundheitsplanung der letzten Lebensphase sowie eine Zunahme von Willensäußerungen und Vorsorgevollmachten.

Wie kann ein Projekt wie dieses dazu beitragen, die Versorgungssituation für ältere Menschen in Dresden langfristig zu verbessern?

Niedrigschwellige Informations- und Beratungsangebote im Stadtteil bieten Teilhabemöglichkeiten für ältere Menschen, die hinsichtlich ihrer Mobilität oft eingeschränkt sind. Nach erfolgreicher Evaluierung ist die Ausweitung der Angebote in andere Stadtteile denkbar und wünschenswert, um dem Bedarf aufgrund der hohen Anzahl an älteren Menschen in Dresden gerecht zu werden. Wir wollen diesen Bedarf greifbarer machen und möchten dazu eine Umfrage unter der älteren Stadtbevölkerung durchführen. Als Mitglied der Steuerungsgruppe PflegeNetz kann ich die Erkenntnisse aus der wissenschaftlichen Begleitung zügig in den sozialpolitischen Diskurs in Dresden einzubringen.

Besuchen Sie die EHS bei der „Dresdner Langen Nacht der Wissenschaften“ – Kompass70+ ist dabei!
www.wissenschaftsnacht-dresden.de
 26. Juni 2026 | 17-24 Uhr



Schauen Sie sich unser Video mit Martin Brambach auf Youtube an.





Ausbildung mit Wert

Jugendliche zeigen, was ihnen wichtig ist

Ende 2025 nahm die Volkssolidarität Dresden am Netzwerktreffen des Arbeitskreises SCHULEWIRTSCHAFT teil und hielt ein Impulsreferat zum Thema: „Ausbildung mit Wert – Jugendliche zeigen, was ihnen wichtig ist“.

Der Arbeitskreis SCHULEWIRTSCHAFT ist ein sachsenweit agierender Interessenverband, in dem Akteure der Berufsorientierung, Organisationen und Unternehmen verschiedenster Größe und Branchen zusammenkommen, um über aktuelle Themen der Berufsorientierung zu sprechen. Als Volkssolidarität Dresden wollen wir hier einen aktiven Part übernehmen und damit nicht nur vom Erfahrungsschatz anderer profitieren, sondern eigene Perspektiven und Projekte einbringen.

Hintergrund des Referats war ein simples, aber aufschlussreiches Projekt: Auf unserer letzten Jobmesse im Oktober 2025 haben wir alle Schülerinnen und Schüler gebeten, Zettel in unsere Wertebox zu werfen und zu beantworten, was ihnen für ihr Praktikum oder ihre Ausbildung besonders wichtig ist.

Das Ergebnis: 79 Zettel – und eine klare Top 3:

1. Freundlichkeit
2. Spaß bei der Arbeit
3. Teamarbeit

Im Netzwerktreffen haben wir dann gemeinsam überlegt, wie diese Werte konkret in die Ausbildung integriert werden können. Dafür braucht es:

- Eine klare Mission
- Ein von allen getragenes Ausbildungsverständnis
- Gemeinsame Zeiten des Austauschs
- Regelmäßige Feedbackrunden
- Digitale Tools zur Unterstützung

Wir nehmen viele wertvolle Impulse mit und freuen uns darauf, diese Erkenntnisse weiter in unsere Ausbildung bei der Volkssolidarität Dresden einfließen zu lassen.

Interessiert an Ausbildung oder Praktikum?

 **0351 5010136**

 ausbildung@volkssoli-dresden.de

 volkssoli

 @volkssolidaritaet_dresden



**Jetzt bewerben per Anruf,
Mail oder online.**



Früh ansetzen, nachhaltig gewinnen

Berufsorientierung bei der Volkssolidarität Dresden



Von November 2025 bis Januar 2026 fanden mehrere spannende Projektstage in Dresden statt – zunächst mit der 138. Oberschule in Gorbitz und anschließend an der 25. Oberschule „Am Pohlandplatz“. Diese beiden Schulen sind enge Partner der Volkssolidarität Dresden und ermöglichen es uns, stadtteilübergreifend präsent zu sein und junge Menschen frühzeitig zu erreichen.



Die Projektstage sind Teil eines umfassenden Berufsorientierungskonzeptes. Ziel ist es, Jugendlichen nicht nur soziale und pflegerische Berufsfelder vorzustellen, sondern unsere Einrichtungen als Praktikums- und Ausbildungsorte erlebbar zu machen und so den Übergang von der Von November 2025 bis Januar 2026 fanden mehrere spannende Projektstage in Dresden statt – zunächst mit der 138. Oberschule in Gorbitz und anschließend an der 25. Oberschule „Am Pohlandplatz“. Diese beiden Schulen sind enge Partner der Volkssolidarität Dresden und ermöglichen es uns, stadtteilübergreifend präsent zu sein und junge Menschen frühzeitig zu erreichen. Die Projektstage sind Teil eines umfassenden Berufsorientierungskonzeptes. Ziel ist es, Jugendlichen nicht nur soziale und pflegerische Berufsfelder vor-

zustellen, sondern unsere Einrichtungen als Praktikums- und Ausbildungsorte erlebbar zu machen und so den Übergang von der Schule in die berufliche Praxis aktiv zu begleiten.

Das Projekt kombinierte theoretische Inhalte in der Schule mit praktischen Erfahrungen im Pflegeheim. Die Schülerinnen und Schüler setzten sich zunächst mit der Würde im Alter auseinander und lernten, welche Aufgaben und Verantwortlichkeiten verschiedene Berufsgruppen übernehmen, um älteren Menschen einen würdevollen Alltag zu ermöglichen. Der Schwerpunkt lag auf dem praktischen Erleben. Im Pflegeheim konnten die Jugendlichen selbst aktiv werden und unterschiedliche Perspektiven einnehmen. Dazu gehörten Gespräche mit Bewohnerinnen und Bewohnern, das Begleiten von Denksportaufgaben, das Erkunden der Wohnbereiche sowie unterstützende Tätigkeiten wie das Reichen von Getränken. Besonders eindrücklich war für viele das eigene Erleben im Rollstuhl und die damit verbundene Erfahrung, auf Hilfe und Rücksichtnahme angewiesen zu sein.

Diese praktischen Einblicke ermöglichten einen Perspektivwechsel und vermittelten anschaulich, wie viel Verantwortung, Teamarbeit und Menschlichkeit in der Pflege und in sozialen Berufen stecken. Gleichzeitig wurde deutlich, wie vielfältig die beruflichen Möglichkeiten innerhalb der Volkssolidarität Dresden sind – vom Praktikum über die Ausbildung bis hin zu langfristigen beruflichen Perspektiven.

Die Projektstage haben gezeigt, wie wirkungsvoll Berufsorientierung zum Anfassen sein kann. Durch echte Begegnungen, praktische Tätigkeiten und offene Gespräche werden Berührungspunkte abgebaut, Interesse geweckt und eine nachhaltige Grundlage geschaffen, um junge Menschen langfristig für eine Ausbildung oder Tätigkeit bei der Volkssolidarität Dresden zu gewinnen.



Hilfe, meine Eltern werden alt

Wenn das Leben plötzlich kippt: Vom Abschied auf Raten und dem Mut, Hilfe anzunehmen

Es gibt Momente im Leben, in denen die Zeit nicht einfach nur weiterläuft, sondern einen heftigen Ruck macht. Einen dieser Momente erlebte ich erst kürzlich. Ich stand am Krankenhausbett meiner Mutter und sah sie an – verwirrt, erschöpft, frisch operiert. Für mich fühlte es sich an wie der Anfang vom Ende, ein Gedanke, den ich jahrelang erfolgreich verdrängt hatte und der doch so wichtig ist.

Meine Eltern sind beide 85 Jahre alt. Mein Vater, der selbst mit schmerzenden Knien kämpft und eine längst überfällige Operation vor sich herschiebt, kümmert sich seit Jahren sehr intensiv um meine Mutter. Sie hat Pflegegrad 3. Ihre Demenz ist wie ein leiser, tückischer Nebel, der sich über ihr Wesen gelegt hat – mal dichter, mal dünner, aber er weicht nicht mehr zurück.

Im Oktober hofften wir noch, dass ein neues Kniegelenk ihr Mobilität zurückgeben würde. Doch eine Nacht riss alle Hoffnungen jäh fort: Ein Sturz, das Gelenk sprang aus dem Oberschenkel, ein komplizierter Bruch. Wieder Krankenhaus, wieder Vollnar-

kose – ein massives Risiko für einen Geist, der ohnehin schon ums Festhalten an der Realität kämpft. Als ich sie besuchte, sah ich die pure Hilflosigkeit. Sie verstand nicht, warum sie liegen musste. Sie versuchte aufzustehen, wollte in ihren Alltag flüchten, der längst nicht mehr existierte. In diesem Moment schwankten wir alle zwischen Sorge, Verantwortung und Überforderung.

Umso dankbarer waren wir, als die Geriatrie Klinik in Radeburg sie nach Neujahr aufnahm. Ich verbrachte den Jahreswechsel allein – nicht aus Einsamkeit, sondern um nachzudenken. Ich dachte an die Frau, die meine Mutter einmal war: Eine der schönsten Frauen, die ich kannte. Lebensfroh, witzig, eine Gastgeberin, die ganze Räume unterhalten konnte. Sie war Wärme, Struktur und Geborgenheit. Wir reisten, trieben Sport, wanderten, lachten. In den letzten Jahren war sie meine Freundin geworden. Ein Satz von ihr hallt bis heute in mir nach: „Mir kannst du alles sagen. Ich bin deine Mutter und werde nie etwas wollen, was dir schadet.“

Doch der Nebel wurde dichter. Das Haus war nicht mehr so sauber wie früher. Wir begannen, heimlich Staub zu wischen, um sie nicht zu verletzen. Bei Feiern wurde sie stiller, sturer. Es wurde schwer, ihr zu

helfen, ohne ihren Stolz zu verletzen. Wir wussten, es ist die Demenz. Schon 2015, als der Film „Honig im Kopf“ in die Kinos kam, bat sie mich inständig, ihn anzusehen. Heute frage ich mich: Hat sie es damals schon geahnt?

Der wahre Ausbruch kam mit 80. Doch nichts bereitet einen wirklich darauf vor, wenn Rollen sich verschieben. Wenn man plötzlich Entscheidungen für die Eltern treffen muss, die früher die eigenen Beschützer waren. Es ist ein Abschied – nicht auf einmal, sondern Stück für Stück.

Für meinen Vater war die Zeit in der Klinik am schwersten. Sie bat ihn bei jedem Besuch, sie mit nach Hause zu nehmen – fünfmal in einer Stunde. Es zerrte an seinen Kräften und an seinem Herzen. Er wollte ihr die Welt zurückgeben, die sie verlangte, doch diese Welt existiert nicht mehr.

Heute ist sie wieder zu Hause. Die Sorgen bleiben, aber es gibt ein neues Licht am Horizont: Mein Vater hat sich endlich Hilfe geholt. Ein Schritt, der längst überfällig war. Ein ambulanter Dienst und eine Haushaltshilfe unterstützen ihn nun, darüber hinaus besucht sie zweimal wöchentlich eine Tagespflege. Es zeigt: Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche, sondern die höchste Form der Fürsorge für sich selbst und den Partner.

Einen besonderen Moment schenkte mir mein 12-jähriger Enkel Paul. Er fand seinen Besuch bei der Uroma gruselig. Doch dann spielten sie gemeinsam „Mensch ärgere dich nicht“. In diesem Spiel blühte sie auf. Sie lachte, schimpfte, war uns überlegen. Ein Stück von „Früher“ blitzte auf. Ich erklärte Paul später, dass wir alle eines Tages alt werden. Dass wir den Stolz auf das gelebte Leben dieser Menschen bewahren müssen – auch wenn Zimmer ungelüftet bleiben oder die Sauberkeit keine Priorität mehr hat. Schmerz kostet Energie, die woanders fehlt. Paul hörte zu und sagte: „Daran werde ich denken.“

Ein Gespräch mit Frau Schiekkel, der Leiterin der Haushaltshilfe unserer Volkssolidarität Dresden, hat mich darin bestärkt, diese Gedanken zu teilen. Altwerden ist kein persönliches Versagen. Es ist ein gemeinsamer Prozess des Loslassens und des Liebens. Und es ist ein Weg, den man nicht alleine gehen muss.

Kathleen Parma



Sie haben eine eigene Geschichte zum Thema „Älter werden gehört zum Leben“? Schreiben Sie diese an

parma@volkssoli-dresden.de

Zwischen Liebe, Verantwortung und Realität



Interview mit Frau Schiel, Leiterin Hauswirtschaftshilfe

Als ich an einem dieser Tage ins Krankenhaus fahren wollte, musste ich vorher noch bei meinen Eltern vorbeischauen, um etwas für meine Mutter zu holen. In der Küche blieb mein Blick am Boden hängen. Für mich war klar: Hier müsste dringend gewischt werden. Also fragte ich meinen Vater vorsichtig, ob er nicht Unterstützung brauche.

Er seufzte und sagte, dass eigentlich zum ersten Mal die Haushaltshilfe kommen sollte – sie aber wieder gegangen sei, weil meine Mutter nicht zu Hause war und die Leistung so nicht über die Förderung abgerechnet werden könne. Ich rief daraufhin Frau Schiel an, die Leiterin unserer Haushaltshilfe. Sie bestätigte den Vorgang, erklärte mir aber auch, dass mein Vater die Hilfe hätte privat bezahlen können.

Im Gespräch erzählte sie mir etwas, das mich nachdenklich machte: Viele ältere Menschen sehen Verschmutzungen gar nicht mehr. Nicht aus Gleichgültigkeit, sondern weil die Augen es schlicht nicht mehr wahrnehmen. Krankheiten wie die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) lassen bestimmte Bereiche des Sichtfeldes verschwimmen oder ganz ausfallen.

Mir blieb eine Frage, die sicher viele Angehörige kennen: **Wie sage ich meinen Eltern, dass es nicht mehr richtig sauber ist – ohne sie zu verletzen?** Genau darüber wollte ich mehr erfahren. Und so entstand dieses Gespräch mit Frau Schiel.



Kontakt Haushaltshilfe

Adresse: Postelwitzer Str. 2, 01277 Dresden

Telefon: 0351 5010-631

E-Mail: haushaltshilfe@volkssoli-dresden.de



Frau Schiekkel, viele Angehörige kennen die Situation: Man kommt zu den Eltern und merkt, dass der Haushalt nicht mehr so gepflegt ist wie früher. Woran liegt das?

Das hat selten mit Nachlässigkeit zu tun. Viele ältere Menschen sehen Verschmutzungen schlicht nicht mehr. Augenkrankheiten wie AMD oder Grauer Star führen dazu, dass bestimmte Bereiche des Sichtfeldes verschwimmen oder ausfallen. Dazu kommt, dass Kraft und Beweglichkeit nachlassen. Was früher selbstverständlich war, wird plötzlich mühsam. Für Angehörige wirkt das oft wie „nicht mehr wollen“, dabei ist es meist „nicht mehr können“.

Wie spricht man das Thema Sauberkeit an, ohne die Eltern zu verletzen?

Mit viel Fingerspitzengefühl. Wichtig ist, nicht zu kritisieren, sondern Unterstützung anzubieten. Sätze wie „Ich helfe dir gern, damit du dich wohler fühlst“ kommen besser an als „Hier sieht’s aber nicht gut aus“. Man kann auch über sich selbst sprechen: „Ich merke, dass dir vieles schwerfällt – lass uns gemeinsam überlegen, wie wir es dir leichter machen.“ Wertschätzung ist entscheidend. Niemand möchte das Gefühl haben, nicht mehr zu genügen.

Wer nimmt Ihren Service typischerweise in Anspruch?

Meist sind es Angehörige, die merken, dass ihre Eltern Unterstützung brauchen. Viele sind berufstätig oder wohnen weiter weg. Aber auch ältere Menschen selbst melden sich – oft dann, wenn sie sich unsicher fühlen oder merken, dass der Haushalt ihnen über den Kopf wächst. Die Hemmschwelle ist groß, aber der Bedarf ist meist schon länger da.

Was begegnet Ihnen in der Praxis besonders häufig?

Viele ältere Menschen versuchen, ihre Einschränkungen zu verbergen. Sie wollen ihre Kinder nicht belasten. Wir sehen dann ungeöffnete Post, volle Wäschekörbe, schlecht gelüftete Räume oder Stolperfallen. Oft fällt uns zuerst auf, dass etwas nicht stimmt – etwa beginnende Demenz, Überforderung oder körperliche Schmerzen. Haushaltshilfe ist deshalb viel mehr als Putzen. Sie ist ein Blick auf den Alltag.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, Hilfe anzunehmen?

Früher, als viele denken. Wenn Routinen schwerfallen, wenn man sich häufiger unsicher fühlt, wenn der Haushalt liegen bleibt oder wenn Angehörige merken, dass sie an ihre Grenzen kommen. Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, die Selbstständigkeit zu verlieren. Im Gegenteil: Wer früh Unterstützung bekommt, bleibt länger selbstbestimmt. Bei Beratungsgesprächen fühle ich oft die Zurückhaltung, manchmal auch Bedenken, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen, fremde Leute in die Wohnung zu lassen oder gar die Leistung der Kranken-/Pflegekasse zuzulassen. Ich versuche dann zu vermitteln, dass man doch ein Arbeitsleben lang in diese Kasse eingezahlt hat und jetzt dieser „Entlastungsbeitrag“ (so heißt das in der Fachsprache) für die Hilfe im Haushalt bereitsteht. Nicht zuletzt „entlastet“ es auch die Angehörigen. „Gönnen Sie sich das doch“, sage ich dann. Ein Lächeln auf den Gesichtern gibt Bestätigung.

Was empfehlen Sie der jüngeren Generation im Umgang mit älteren Eltern?

Geduld und echtes Hinsehen. Viele ältere Menschen sagen nicht, was sie brauchen. Man sollte auf kleine Veränderungen achten: Wird jemand stiller, unordentlicher, vergesslicher, unsicherer. Und man sollte offen über Unterstützung sprechen – ohne Vorwürfe. Wichtig ist auch, die Lebensleistung der Eltern zu

würdigen. Wer versteht, was sie geleistet haben, begegnet ihnen mit mehr Respekt und Gelassenheit.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der häuslichen Unterstützung?

Mehr Offenheit und weniger Scham. Haushaltshilfe und Pflege sollten genauso selbstverständlich sein wie ein Arztbesuch. Und ich wünsche mir, dass Angehörige früher entlastet werden. Niemand muss alles allein schaffen. Wenn wir das gemeinsam verstehen, können ältere Menschen würdevoller altern – und Familien bleiben stabiler. Nicht zuletzt wünsche ich mir mehr Anerkennung und Wertschätzung für die Leistung meiner Mitarbeiter in der Haushaltshilfe, dann gäbe es möglicherweise nicht so viele Nachwuchsprobleme.

Viele ältere Menschen sehen nicht, was wir sehen – und das ist niemandes Schuld.

„IT'S ABOUT A LOVE STORY“ *VARIETY*

HARALD
KRASSNITZER

DAGMAR
MANZEL

AUGUST
ZIRNER

DER VERLORENE MANN



EIN FILM VON WELF REINHART

MAVERICK BR arte WDR 5 CINEPOST FFF Bayern HERBESFILM ZUMBIEREN FFA german films ARRI Rental FILMVELT

[f/FilmweltVerleihagentur](#) [@/Filmwelt.Verleih](#)

DER VERLORENE MANN erzählt eine berührende Geschichte über Liebe und Freundschaft, über Vergessen und Erinnern, über das Älterwerden und Jungbleiben, über Abschied und den Mut, neu zu beginnen. Mit großer Sensibilität und einem feinen Gespür für die Zwischentöne zeigt er die tragischen genau wie die komischen Momente, die gerade das Alter mit sich bringt und die unser Leben zu dem machen, was es ist. Im Zentrum des Films stehen Dagmar Manzel, Harald Krassnitzer und August Zirner, die zwischen Ernsthaftigkeit und leisem Humor als Hanne, Kurt und Bernd brillieren.



AB 7. MAI IM KINO

Gemeinsam statt einsam:

Ein Tag voller Leben in der Tagespflege Gorbitz



Wer sagt, dass man im Alter allein sein muss? Ursula Hampel hat für sich eine Antwort gefunden: Zweimal pro Woche tauscht die 80-Jährige die Stille ihrer Wohnung gegen das lebendige Miteinander in der Tagespflege der Volkssolidarität Dresden.

Wenn der Fahrdienst gegen 8:00 Uhr vorfährt, beginnt für sie ein Tag voller Begegnungen. „Die Entscheidung, hierherzukommen, fiel nach dem Tod meines Mannes“, erzählt sie. Seit Dezember 2025 ist die Einrichtung in Gorbitz ihr zweites Zuhause – ein Ort, an dem sie Gemeinschaft erlebt und den Alltag aktiv mitgestaltet.

Geborgenheit in kleiner Runde

Mit maximal 13 Gästen bleibt die Atmosphäre familiär. Einrichtungsleiter Kenny Gomez erklärt: „Unsere kleine Gruppe ermöglicht eine individuelle Betreuung, bei der wir auf die Wünsche jedes Einzelnen eingehen.“ Ob Rätselrunden, leichte Bewegung oder gemeinsames Mittagessen – das Miteinander steht im Mittelpunkt.

Blütenzauber & Gartentherapie

Ein Highlight war der Ausflug zur Ausstellung „Blütenwunder“ in Oskarshausen. In kleinen Gruppen blieb genügend Raum für persönliche Betreuung. Schon jetzt freut sich Ursula Hampel auf die Gartentherapie direkt auf dem Gelände. Unter Anleitung der Expertin Sylvi Schill fördern pflanzenorientierte Aktivitäten Lebensqualität und Gesundheit.

Riechen, Fühlen und Arbeiten im Grünen wirkt stimmungsaufhellend und aktiviert alle Sinne.

Einfach kennenlernen

Der Schritt in eine Tagesbetreuung ist für viele Familien wichtig. Wer sich frühzeitig informiert, baut Berührungsängste ab und findet leichter Anschluss.

Herzliche Einladung zum „Oma-Opa-Tag“

Lernen Sie unsere modernen Räume und das Team unverbindlich kennen:

Montag, 27. April | 14–18 Uhr

Mittwoch, 13. Mai | 14–18 Uhr

Bei Spiel, Gespräch und Beratung erhalten Sie einen persönlichen Eindruck. Unsere Mitarbeitenden beantworten gern Ihre Fragen.



KONTAKT & ANMELDUNG:

Tagespflege Gorbitz

Altgorbitzer Ring 58, 01169 Dresden

Ihr Ansprechpartner: Kenny Gomez

Telefon: 0351 / 50 10 211

E-Mail: tp-gorbitz@volkssoli-dresden.de



Ursula Hampel, Tagespflege Gorbitz

Wir haben noch freie Plätze.

Dankeschön - Ausflug

Ehrenamtliche entdecken
Oskarshausen mit frühlingshafter
Kulisse



Es ist eine neue und gute Tradition geworden, dass der Beirat der Volkssolidarität Dresden und der Vorstand einmal im Jahr „Danke“ sagen an jene, die das Herz der Volkssolidarität Dresden bilden – die Vorstände unserer Mitgliedergruppen. Diese jährlichen Treffen dienen dem Austausch der ehrenamtlich Tätigen der Mitgliedergruppen und der Vereinsarbeit. Die Reise begann gemeinschaftlich am Stand der Stadtrundfahrt am Dr.-Külz-Ring, wo die über 30 Gäste bereits voller Vorfriede zusammenkamen. Neben dem Beiratsvorsitzenden Dietmar Haßler lieben es sich auch der Verbandsratsvorsitzende Dietmar Kammerschen und der hauptamtliche Vorstand der Volkssolidarität Dresden, Christian Seifert, nicht nehmen, die Ehrenamtlichen persönlich zu begrüßen und ihre unverzichtbare Arbeit für den Verband



zu würdigen. Von dort aus brachte die Dresdner Stadtrundfahrt die Reisegruppe bei bestem Frühlingswetter direkt nach Freital zu Oskarshausen.

Dort angekommen, kamen die Teilnehmer aus dem Staunen kaum heraus. Die Marketingleiterin des Freizeitparks Oskarshausen, Theresa Tamme, begrüßte unsere Mitglieder herzlich und betonte, dass die Beständigkeit der Ausstellung, die bis zum 10. Mai zu sehen ist, in ihrer Kombination aus Blüten und Sandsteinfiguren einmalig ist. „Oskarshausen ist ein Ort für alle.“ Das Timing hätte nicht besser sein können: Neben der beeindruckenden Ausstellung „Blütenwunder“ durften die Gäste bereits die farbenfrohe Osterwelt bewundern. Ein besonderes Highlight waren zudem die filigranen Sandskulpturen,

die für große Begeisterung sorgten. Nach dem Erfolg der letztjährigen Fahrt in den Zoo Dresden, aus der eine lebendige Kooperation erwuchs, die heute von unseren Mitgliedern und Einrichtungen aktiv genutzt wird, war auch dieser Tag ein voller Erfolg. Bei einem gemeinsamen Mittagessen und dem anschließenden Kaffeetrinken wurde gelacht, sich ausgetauscht und neue Kraft für das kommende Jahr getankt. Stellvertretend für alle Teilnehmer dankte Angelika Tonk für den schönen Tag und die rundum gelungene Organisation – Motivation pur!

Wir sagen: Gemeinschaft und Wertschätzung sind der Motor unseres Verbandes. Wir danken allen Beteiligten für diesen unvergesslichen Ausflug!



La Ola in der Tagespflege

Ulf Kirsten in der Tagespflege Gruna

Mit einer La-Ola-Welle wurde Ulf Kirsten, Dynamo-Legende und Markenbotschafter der SG Dynamo Dresden standesgemäß von den Gästen unserer Tagespflege Gruna am 10. Dezember 2025 empfangen. Seit 2025 verbindet die Volkssolidarität Dresden und Dynamo Dresden eine Sozialpartnerschaft, in deren Rahmen Ulf Kirsten den Gästen Rede und Antwort stand. Die Tagespflegegäste waren für diesen Besuch bestens vorbereitet, brachten Dynamo-Sammlerstücke mit – von Schals über Trikots bis hin zu einem Spielball in Dynamofarben – und ließen sie von der Legende signieren. Natürlich durfte auch das gemeinsame Erinnerungsfoto nicht fehlen, sodass dieser besondere Tag für alle festgehalten wurde.

Nebenbei informierte sich Kirsten zu Themen der Pflegefinanzierung sowie über das vielfältige Angebot der Volkssolidarität Dresden und ihres Tochterunternehmens Betreutes Wohnen gGmbH, in dessen Räumlichkeiten der Kipsdorfer Straße 93 sich die VS-Tagespflege Gruna befindet. Beeindruckt zeigte sich der ehemalige Nationalspieler von den thematisch und liebevoll gestalteten Details der BeWo-Wohnanlage, in der

Bilder von Bewohnern gestalterisch über alle Etagen hinweg Identifikation schaffen. Daneben gibt es Orte für Gemeinschaftsaktivitäten, wie Hochbeete im Kräutergarten, eine Bouleanlage und einen Veranstaltungsgarten.

Ulf Kirsten, der mit seiner Jugendstiftung selbst sozial engagiert ist, bedankte sich für diesen exklusiven Einblick in die Altenhilfe mit einem herzlichen Kompliment: „Das ist eine tolle Einrichtung, hier sind alle sehr nett und es wird jedem etwas geboten. Mein Dank geht an alle, die sich hier so einfühlsam engagieren“. Den Dank geben wir gerne zurück und freuen uns auf die Fortsetzung der Sozialpartnerschaft mit der SG Dynamo Dresden.





Stimmen gesucht

**Der Chor „Freyfax“ der Dresdner Volkssolidarität
Dresden möchte wieder von sich hören lassen.**

Musik verbindet Generationen, hält jung und macht vor allem gemeinsam am meisten Freude. Unter dem Dach der Volkssolidarität ist über Jahre eine herzliche Chorgemeinschaft gewachsen, die mit Begeisterung singt und ihr Publikum mitreißt. Nach einer Phase der Neuausrichtung starten wir nun mit frischer Energie und einem vielseitigen Repertoire – von Volksliedern über Evergreens bis zu kleinen musikalischen Überraschungen. Damit unser Klang wieder volle Stärke entfalten kann, suchen wir neue Stimmen: Ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass – willkommen ist jede und jeder mit Freude am Gesang, ganz ohne Vorkenntnisse. Schauen Sie einfach unverbindlich bei einer Schnupperprobe vorbei!

Außerdem freuen wir uns auf Auftritte bei Festen, Begegnungsstätten oder Feiern im Raum Dresden. Lassen Sie uns gemeinsam die Stadt zum Klingen bringen!



Kontakt & Anmeldung

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Ob als neues Chormitglied oder als Veranstalter – wir freuen uns über Ihre Nachricht!

Ansprechpartner: Luise Eitze

Telefon: 015771437849

E-Mail: luise-dd@gmx.de



LESERZUSCHRIFT

Diese Fotos erreichten uns von Christa Fechner und berührten uns beim Erhalt sehr. Sie schickte an unseren Beiratsvorsitzenden Dietmar Haßler:

Hallo Dietmar,

anbei das Foto meiner Enkelin mit der kleinen Schildkröte. Diese begleitet sie zu allen Reha-Maßnahmen und gibt ihr Kraft und Ansporn, das geforderte Pensum zu erreichen. Diesmal gelang es ihr, mit diesem Lauftrainer eine Strecke von 60m zurückzulegen. Das ist echt anstrengend für sie, aber es macht sie so glücklich! Ich danke dir nochmals ganz herzlich dafür, dass du uns die Schildkröten überlassen hast.

Mit besten Grüßen Christa



Seniorenzentrum „Amadeus“

Striesener Straße 2, 01307 Dresden | Tel.: 0351 447 28 69

Anmeldung: amadeus@volkssoli-dresden.de

09.04. / 28.05. / 17.06. 14:00 – 15:30 Uhr	Plaudern wie bei Tante Emma	Herzliche Gesprächsrunde über Alltägliches und Besonderes
14.04. / 12.05. / 09.06. 16:00 – 17:30 Uhr	Rechtsberatung	Vorsorgevollmacht und Erbrecht mit RA i.R. Prof. Dr. Deichsel. Anmeldung erforderlich.
15.04. / 20.05. / 11.06. 14:00 – 16:00 Uhr	Unterhaltsame Stunde mit Petra	Geschichten und Rätsel bei Kaffee und Kuchen (<i>Vorbestellung mgl.</i>).
16.04. / 21.05. / 18.06. ab 14:00 Uhr	„Darf ich bitten?“	Tanznachmittag mit DJ und Bewirtung. <i>Eintritt: 5,00 €.</i>
04.05. / 01.06. 10:00 Uhr	„Das ist der Frühling“	Musikalischer Dresden-Spaziergang mit dem Duo Musiquette. <i>Anmeldung erbeten.</i>
04.05. / 01.06. 10:00 Uhr	Sozialberatung	Hilfe bei Pflegeanträgen und Wohngeld durch das DRK (Fr. Herold). <i>Kostenfrei.</i>
27.05. 14:00 Uhr	Lesecafé für Genießer	Bianca Grau liest aus Romanen; Austausch bei Kaffee & Kuchen. <i>Anmeldung erbeten.</i>
Wöchentlich	Technikprechstunde	Individuelle Hilfe bei Smartphone-Fragen. Terminvereinbarung via Telefon 447 28 69.

Seniorenbegegnungszentrum „Michelangelo“

Räcknitzhöhe 52, 01217 Dresden | Tel.: 0351 213 97 09

Anmeldung bitte bis vier Tage vor Termin: michelangelo@volkssoli-dresden.de

25.04. 14:00 – 16:00 Uhr	Ü60-Treff	Neue Kontakte knüpfen und gemeinsam Zeit verbringen bei Kaffee & Kuchen.
22.05. / 19.06. 09:30 – 11:00 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück	Reichhaltiges Buffet für 7 € (<i>alles inklusive</i>).
03.06. 15:00 – 18:00 Uhr	3. Nachbarschaftsfest	Spiele, Sport und Gespräche für alle Generationen (<i>Innenhof Michelangelostraße</i>).
15.06. 09:30 – 14:00 Uhr	Sommermarkt	Handgearbeitetes, Trödel, Bücher sowie frische Waffeln und Crêpes.
15.06. – 19.06.	6. Gesundheitswoche	Vielfältige Angebote in Kooperation mit „Nürnberger Ei“ & „Fidelio“. <i>Details siehe Webseite</i>

BBZ „Am Nürnberger Ei“

Nürnberger Str. 45, 01187 Dresden | Tel.: 0351 471 93 36

Anmeldung: nuernbergerei@volkssoli-dresden.de

15.04. / 27.05. / 24.06. 09:00 – 10:30 Uhr	Begegnungsfrühstück	Gemeinsames Frühstück und Kurzfilm. <i>UKB: 5,00 €.</i>
16.04. 14:00 – 15:00 Uhr	Buchvorstellung	Literarische Tipps der Städtischen Bibliotheken. <i>UKB: 2,00 €.</i>
18.04. 09:30 – 14:00 Uhr	Sozialer Tag (im Michelangelo)	Fachvorträge zu Pflege, Wohnen und Sozialrecht. <i>Kostenfrei.</i>
27.04. 10:00 – 12:00 Uhr	Stadtteilspaziergang	Führung durch die St. Paulus-Kirche mit Herrn Haffner. <i>UKB: 2,00 €.</i>
18.05. 09:00 – 18:00 Uhr	Tag der offenen Tür	Die Einrichtung und ihre Angebote kennenlernen. <i>Kostenfrei.</i>
15.06. – 19.06.	Gesundheitswoche	Aktionswoche in Kooperation mit „Michelangelo“ und „Fidelio“.

Begegnungsstätte Friedrichstadt

Alfred-Althus-Str. 2a, 01067 Dresden | Tel.: 0351 213 59 99 2

Anmeldung: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

08.04. 10:00 Uhr	Großes Osterfrühstück	Festliches Frühstück <i>UKU: 7,50 €. Anmeldung bis 02.04.</i>
15.04. 09:30 Uhr	Digitales Lernen	Smartphone-Kurs für Anfänger. <i>UKB: 3,00 €. Anmeldung erforderlich.</i>
16.04. 10:00 Uhr	Infovortrag Schwerbehinderung	Wissenswertes zu GdB und Ausweis. <i>Kostenfrei.</i>
05.05. 14:00 Uhr	Musikalischer Nachmittag	Mandolinenorchester inkl. Kaffeegedeck, <i>UKB: 7,00 €. Anmeldung bis 30.04.</i>
19.05. 14:30 Uhr	„Unser starker August“	1001 Märchen über den sächsischen Barock. <i>UKB: 3,00 €.</i> Kaffee ab 14:00 Uhr.



BBZ „Fidelio“

Papstdorfer Str. 25, 01277 Dresden | Tel.: 0351 250 21 60

Anmeldung: fidelio@volkssoli-dresden.de

06.05. / 03.06. 14:00 – 15:00 Uhr	Singenachmittag	Volks- und Wanderlieder mit Gitarrenbegleitung. <i>UKB: 2,00 €.</i>
07.05. 14:00 – 15:30 Uhr	Vortrag Demenz	Infos zum Krankheitsbild und Kommunikationstipps. <i>Kostenfrei, Anmeldung erbeten.</i>
15.06. – 19.06.	6. Gesundheitswoche	Kooperationsprojekt mit den BBZ „Michelangelo“ und „Nürnberger Ei“.
17.06. 5:00 – 16:30 Uhr	Sicher mit dem Rollator	Training mit der Verkehrswacht Dresden. <i>Kostenfrei, Anmeldung erbeten.</i>

Bürger- und Freizeittreff „Marie“

Breitenauer Str. 17, 01279 Dresden | Tel.: 0351 250 21 60

Anmeldung: fidelio@volkssoli-dresden.de

24.04. / 29.05. 10:00 – 12:00 Uhr	Erzählcafé	Austausch bei Kaffee & Kuchen mit Sozialarbeiterin A. Hartenfels. <i>UKB: 2,00 €.</i>
---	-------------------	---

SBA „Treff am Waldschlößchen“

Radeberger Str. 58, 01099 Dresden | Tel.: 0351 316 27 92 6

Anmeldung: waldschloessen@volkssoli-dresden.de

07.04. / 12.05. 16:30 – 18:00 Uhr	Rentenberatung	Kostenfreie Einzelberatung (10-Min-Takt). Anmeldung erforderlich, Unterlagen mitbringen.
14.04. 16:30 – 18:00 Uhr	Ruhestand. Und Nun?	Gestaltungstipps für die ersten Jahre nach dem Berufsleben. <i>UKB: 2,00 €.</i>
30.04. 14:00 – 16:00 Uhr	Kräuterwanderung	Entdeckungen in der Heide. <i>UKB: 2,00 €. Anmeldung erforderlich.</i>
19.05. 09:00 – 11:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück	Plaudern in entspannter Atmosphäre. <i>UKB: 6,00 €. Anmeldung bis 15.05.</i>
12.06. / 26.06. 10:00 – 12:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	Hilfe bei individuellen Handyfragen. <i>UKB: 2,00 €. Anmeldung erforderlich.</i>
Wöchentlich Di. 14:00 Uhr	Spielenachmittag	Skat, Rommé oder Kniffel in geselliger Runde. <i>UKB: 2,00 €.</i>



Begegnungs- und Beratungszentrum im Volkshaus Laubegast

Laubegaster Ufer 22, 01279 Dresden, Telefon: 0351 50 10 525

Anmeldung: laubegast@volkssoli-dresden.de/ 0351 50 10 525

17.04. 0:00 – 11:30 Uhr	Digital-Vortrag: Künstliche Intelligenz	Grundlagen & Sicherheit mit dem Medienkulturzentrum Dresden. <i>UKB: 2,00 €.</i>
27.04. 14:30 – 15:30 Uhr	Reise-Vortrag „Tansania“	Kerstin Steidte nimmt Sie mit auf eine spannende Reise voller Kultur, Natur und unvergessliche Eindrücke. <i>UKB: 3,00 €.</i>
30.04. 13:30 – 14:30 Uhr	Info-Vortrag „Pflege zu Hause – gut informiert, betreut und versorgt“	Wo bekomme ich Hilfe? Was gibt es für Hilfen? Wer bezahlt das alles? Mit Stefanie Szymanski, Leiterin Ambulante Dienste Ost, Volkssolidarität Dresden gGmbH. <i>Kostenfrei</i>
04.05. 14:30 – 15:30 Uhr	Lese-Café „Heinz Florian Oertel: Wenn man aufsteht, wird die Verbeugung tiefer“	Lesung mit Marion Noack. <i>UKB: 2,00 €.</i>
12.05. 14:00 – 15:30 Uhr	Kultur-Café „Kästner und andere“	Humorvoller Exkurs durch Geschichten mit etwas Lyrik, Gesang und Gitarre. Begleitung: Wolf Dieter Göck und Rainer Petrovsky. <i>UKB: 4,00 €.</i>
26.05. 14:00 – 16:00 Uhr	Musikalischer Nachmittag „Piano und Saxophon“	Mit Dr. Lutz und Jakowitz. <i>UKB: 5,00 €, zzgl. Getränke und Speisen</i>
01.06. 14:30 – 15:30 Uhr	Lese-Café „An der Oberelbe“	Poesie-Lesung mit Dr. Roland Müller. <i>UKB: 2,00 €.</i>
09.06. 14:00 – 15:30 Uhr	Kultur-Café mit dem Chor Marie	<i>UKB: 3,00 €.</i>
12.06. 10:00 – 12:00 Uhr	Kochvormittag	Neue Rezepte entdecken, miteinander kochen, probieren und genießen mit Frau Vogel vom Gesundheitsamt Dresden.

► Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

Begegnungs- und Beratungszentrum „Walter“

Walter-Arnold-Straße 23, 01219 Dresden | Tel.: 0351 2752110

Anmeldung: walter@volkssoli-dresden.de

02.04. 08:30 – 10:30 Uhr	Großes Osterfrühstück	
07.04. / 21.04. / 05.05. 19.05. / 02.06. / 16.06. 30.06. 14:00 – 17:00 Uhr	Tauschbörse	Nicht mehr benötigte Sachen abgeben, gegen andere Dinge eintauchen oder kostenlos Nützliches mitnehmen.
14.04. / 28.04. / 12.05. 26.05. / 09.06. / 23.06. 14:00 – 17:00 Uhr	Schachzirkel	Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!
Wöchentlich mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr	Heiteres Gedächtnistraining	Für Jung & Alt.
19.03. 13:00 – 15:00 Uhr	Kreativzirkel	Bastelideen für einfache Osterdekoration.
24.04. 10:00 – 13:00 Uhr	Ausflug ins Museum für Sächsische	
30.04. 13:00 – 15:00 Uhr	Nähcafé & Handarbeitszirkel	Wir nähen, basteln und werkeln gemeinsam mit Ihnen an neuen kreativen Ideen in zwangloser, geselliger Runde.
06.05. 13:30 – 15:30 Uhr	Begegnungsangebot „Pralinen zum Muttertag selber machen“	Wir laden Groß & Klein ein, in geselliger Runde selbst Pralinen als liebevolle Geschenkidee zum Muttertag herzustellen.

100 Jahre – Ein besonderes Jubiläum

Zum 100. Geburtstag von unserem langjährigen Mitglied **Ruth Konopka**, ließen es sich unser Beiratsvorsitzender Dietmar Haßler und seine Stellvertreterin Gabriele Heine nicht nehmen, am 12. März persönlich zu gratulieren. Wir schließen uns diesen Wünschen herzlich an.



WIR SAGEN DANKE!

Für langjährige Verbundenheit
zur Volkssolidarität Dresden

IM JANUAR

für 40 Jahre Mitgliedschaft

Ilse Erbrecht, Rosemarie Exner,
Norbert Gäbel, Petra Klemenz, Karin Neubert,
Rainer Pietrusky, Monika Pikowski,
Astrid Roßberg, Annemarie Schäfer,
Ursula Seniger, Waltraud Siegmund

für 50 Jahre Mitgliedschaft

Christa Böhme, Anneliese Dänhardt,
Bernhard Dehmel, Dr. Dagmar Döge,
Günther Franzke, Lothar Glänzel,
Hannelore Hanschmann, Steffen Hiekel,
Ingrid Kühnel, Wolfgang Philipps,
Lothar Schlage, Regina Schlage,
Theo Schumann, Rosemarie Sevcik,
Annelies Strauß, Martina Zimmer

für 60 Jahre Mitgliedschaft

Gisela Bärsch, Klaus Friedrich,
Bernd Konetzny, Günter Schönberger,
Christine Schubert

für 70 Jahre Mitgliedschaft

Margot Häntzschel, Waltraud Karasek,
Waltraut Wahrlich

IM FEBRUAR

für 40 Jahre Mitgliedschaft

Edward Palen

für 60 Jahre Mitgliedschaft

Rochus Brieger

IM APRIL

für 40 Jahre Mitgliedschaft

Kerstin Mieth, Karin Schlaphof

für 50 Jahre Mitgliedschaft

Heidemarie Göhler, Anita Lehmann

für 60 Jahre Mitgliedschaft

Ursula Förster

IM MÄRZ

für 40 Jahre Mitgliedschaft

Christine Haupt, Irmgard Kaulfuß,
Annerose Krug, Regina Parzanka,
Joachim Rexhäuser, Bärbel Schmiedel,
Christian Stübner

für 50 Jahre Mitgliedschaft

Brigitte Gehre, Ilse Kalkstein,
Erika Schallschmidt

für 60 Jahre Mitgliedschaft

Karin Schramm

IM MAI

für 40 Jahre Mitgliedschaft

Hildegard Lohse, Renate Richter

IM JUNI

für 40 Jahre Mitgliedschaft

Dr. Siegmarschöne

für 50 Jahre Mitgliedschaft

Monika Zahn

für 70 Jahre Mitgliedschaft

Rosemarie Kathert, Annelies Richter

Übungen für mehr Leichtigkeit im Alltag

Wir freuen uns, diese Übung mit Yogalehrerin und Osteopathin Claudia Dimter beginnen zu können.



Lachyoga – „Das weite Lächeln“

Wirkung

Löst Kiefer- und Gesichtsspannungen (Zähneknirschen, festes Beißen, Stressmuster), entspannt den Nacken, öffnet den Brustraum und erleichtert die Atmung. Unterbricht Stressreaktionen und bringt Leichtigkeit – oft muss man danach wirklich lachen.

Ideal als kurze Pause – vor oder nach intensiven Gesprächen oder wenn man innerlich oder körperlich „festhält“.

So geht's

- Aufrecht sitzen, Schultern locker, Nacken lang
- Mundwinkel seitlich weit nach hinten ziehen (nicht nach oben grinsen)
- Ruhig weiteratmen, 30–50 Sek. halten
- Spannung lösen, Gesicht komplett entspannen



Claudia Dimter

**Claudia Dimter bietet
Kurse in ganz Dresden**



Mobilitätsübung – Seitliches Drehen auf dem Stuhl

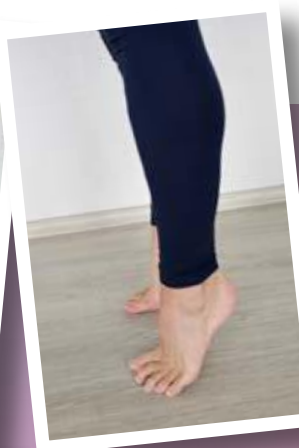
Wirkung

Löst Blockaden im unteren Rücken, zwischen den Schulterblättern und im Brustkorb, verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, entspannt den Bauchraum und beruhigt das Nervensystem.

Als kurze Pause, wenn man körperlich oder innerlich feststeckt,
1–2 Minuten pro Seite reichen.

So geht's

- Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, Füße stabil am Boden
- Seitlich Platz nehmen, Armlehne mit beiden Händen greifen
- Wirbelsäule aufrichten, Brustbein heben
- Beim Ausatmen Oberkörper sanft zur Lehne drehen
- Einatmen: Länge schaffen – Ausatmen: Spannung abgeben, vielleicht etwas tiefer drehen
- Seite wechseln




KURSE UND KONTAKT

Claudia Dimter

Mobil / WhatsApp: 0173 3988095

Auch die Volkssolidarität Dresden bietet zahlreiche Kurse an:
www.volkssoli-dresden.de/beratung-und-begegnung



Komm ins Team „Volkssoli Dresden“ und unterstütze als Praxisanleiter und Pflegefachkraft - stationär oder ambulant -

Das erwartet Dich:

- Spannende und abwechslungsreiche Aufgaben
- Attraktives Gehalt sowie Zahlung von Zuschlägen
- Anteiliges 13. Gehalt und steuerfreie Erholungsbeihilfe
- 30 Tage Urlaub
- Dienstkleidung
- Mitarbeiterangebote wie vergünstigtes Jobticket / Deutschlandticket
- Fahrradleasing
- Bonus für Gesundheitsaktivitäten
- Prämienzahlung für die Vermittlung von neuen Mitarbeitenden
- Zuschuss zur betrieblichen Altersvorsorge
- Und das wichtigste: ein Job mit Herz

**Gestalte mit uns die Zukunft der
Volkssolidarität Dresden –
seit 80 Jahren für Euch da.**

Alle aktuellen Jobangebote unter:
www.volkssoli-dresden.de/karriere



VOLKSSOLIDARITÄT
Miteinander. Füreinander. Leben in Dresden.

#richtigsinnvollejobs

Leistungen und Einrichtungen



Angebot	Anschrift	Ansprechpartner	Tel. 0351-	E-Mail
Mitgliedschaft	Altgorbitzer Ring 58, 01169	Christoph Amberger	50 10-194	amberger@volkssoli-dresden.de
Alltagsbegleitung (für Senioren ohne Pflegegrad)	Altgorbitzer Ring 58, 01169	Astrid Hupka	50 10-175	alltagsbegleitung@volkssoli-dresden.de
Alltags- und Senioren- betreuung (mit Pflegegrad)	Postelwitzer Straße 2, 01277	Claudia Freudenberg	50 10-640	betreuung@volkssoli-dresden.de
Ambulante Pflege und Pflegerberatung				
‡ Ambulante Dienste Nord	Trachenberger Str. 6, 01129	Anke Kopec	50 10-410	nord@volkssoli-dresden.de
‡ Ambulante Dienste West	Mohorner Str. 14 c, 01159 Altgorbitzer Ring 58, 01169	Bernd Krahnfeld	50 10-310 50 10-0	west@volkssoli-dresden.de
‡ Ambulante Dienste Ost	Postelwitzer Str. 2, 01277	Stefanie Szymanski	50 10-600	ost@volkssoli-dresden.de
‡ Ambulante Dienste Hochland	Bautzner Landstr. 128, 01324	Jutta Faethe	21 52-552	hochland@volkssoli-dresden.de
Ambulanter Hospizdienst	Altgorbitzer Ring 58, 01169	Roswitha Struzena	50 10-625	hospizdienst@volkssoli-dresden.de
Begegnung und Beratung				
‡ Begegnungsstätte „Amadeus“	Striesener Str. 2, 01307	Cathrin Bochert	44 72-869	amadeus@volkssoli-dresden.de
Bürgertreff Marie Friedrichstadt	Breitenauer Str. 17, 01279 Alfred-Althus-Str. 2a, 01067	Christiane Hofmann Lena Jasef	21 30-438 21 35 99 92	marie@volkssoli-dresden.de friedrichstadt@volkssoli-dresden.de
„Michelangelo“ Treff „Am Waldschlößchen“	Räcknitzhöhe 52, 01217 Radeberger Str. 58, 01099	Annett Rose Theresa Wildgrube	21 39-709 31 627-926	michelangelo@volkssoli-dresden.de waldschloesschen@volkssoli-dresden.de
‡ Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“	Nürnberger Str. 45, 01187	David Ruttge	47 19-366	nuernbergerei@volkssoli-dresden.de
„fidelio“	Papstdorfer Str. 25, 01277	Jana Baumgart	25 02-160	fidelio@volkssoli-dresden.de
Klotzsche	Langebrücker Str. 4, 01109	Birgit Claus	88 06-345	klotzsche@volkssoli-dresden.de
Laubegast	Laubegaster Ufer 22, 01279	Sabine Born	50 10-525	laubegast@volkssoli-dresden.de
Trachenberge	Trachenberger Str. 6, 01129	Anna Krien	50 10-441	trachenberge@volkssoli-dresden.de
Walter	Walter-Arnold-Str. 23, 01219	Yvonne Haufe-Brosig	27 52-110	walter@volkssoli-dresden.de
Essen auf Rädern	Altgorbitzer Ring 58, 01169	Matthias Pirzkall	50 10-134	essen@volkssoli-dresden.de
Haushaltshilfe	Postelwitzuer Str. 2, 01277	Katja Schiekel	50 10-631	haushaltshilfe@volkssoli-dresden.de
Hausnotruf	Altgorbitzer Ring 58, 01169	Cindy Mix	50 10-173	hausnotruf@volkssoli-dresden.de
Kurzzeitpflege				
‡ Gorbitz	Altgorbitzer Ring 58, 01169	Frank Stöbe	50 10-118	kurzzeitpflege-gorbitz@volkssoli-dresden.de
Pflegeheim				
‡ Gorbitz	Altgorbitzer Ring 58, 01169	Frank Stöbe	50 10-118	belegung-gorbitz@volkssoli-dresden.de
‡ Leubnitz	Spitzwegstr. 57, 01219	Peggy Heber	50 10-730	belegung-leubnitz@volkssoli-dresden.de
Physiotherapie	Altgorbitzer Ring 58, 01169	Katrin Raschke	50 10-162	physio@volkssoli-dresden.de
Seniorenwohnen				
‡ Gorbitz*	Altgorbitzer Ring 58a, 01169	*Vermietung über Thomas Dörschel	50 10-148	vermietung@volkssoli-dresden.de
‡ Leubnitz*	Spitzwegstr. 57, 01219			
‡ Löbtau*	Mohorner Str. 14f, 01159			
‡ Trachenberge*	Trachenberger Str. 6, 01129	*Mietbegleitung über Ramona Piltz	50 10-321	wohnen@volkssoli-dresden.de
‡ Gruna	Postelwitzer Str. 2, 01277			
Tagespflege				
‡ Gruna/Striesen	Kipsdorfer Straße 93, 01277	Ines Seifert	4 999 898	tp-gruna@volkssoli-dresden.de
‡ Laubegast	Laubegaster Ufer 22, 01279	Franziska Quaas	50 10-511	tp-laubegast@volkssoli-dresden.de
‡ Löbtau	Frankenbergstraße 23, 01159	Linda Kuntzsch	50 10-311	tp-loebtau@volkssoli-dresden.de
‡ Trachenberge	Trachenberger Str. 6, 01129	Karsten Gode	50 10-411	tp-trachenberge@volkssoli-dresden.de
‡ Gorbitz	Altgorbitzer Ring 58, 01169	Kenny Gomez	50 10-211	tp-gorbitz@volkssoli-dresden.de