

15.06. - 19.06.2026



Bild KI

Veranstaltungsorte **BZ "Michelangelo"**
BBZ "Fidelio" **BBZ "Am Nürnberger Ei"**

Unsere Angebote für Sie

Montag, den 15.06.



10:00 - 13:30

Tag der offenen Tür - Es erwartet Sie ein kleiner Trödelmarkt / Büchermarkt, Information und zusätzlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Soziale Beziehungen nehmen im Alter häufig ab und viele tun sich schwer damit, neue Menschen kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen. Nichtsdestotrotz sind sie wichtig für die psychische Gesundheit und wirken sich vor allem auch auf ein gesundes Altern aus.

ohne UKB

13:00 - 16:00

Romme´ - leichter Sport für den Kopf

2,00 Euro

13:00 - 15:00

Skat - anspruchsvolles Training für das Gehirn

2,00 Euro

14:00 - 15.00

Offener Begegnungs -und Ideentreff:
Anlässlich der Gesundheitswoche widmen wir uns speziell den Gesundheitsangeboten im Stadtteil Gruna und Seidnitz/Dobritz sowie in der Begegnungsstätte. Teilen Sie uns mit, welche Angebote Sie noch vermissen oder wie wir Sie unterstützen können, damit Sie aktiv werden können. Gesunde Snacks runden den Nachmittag ab.

4,00 Euro



Dienstag, den 16.06.

10:00 - 11:00

Gedächtnistraining - Training für die grauen Zellen, denken Sie mit uns um die Ecke

2,00 Euro

11:00 - 11:45

Gymnastik mit Frau Scheller - Halten Sie Ihren Körper fit.

2,00 Euro

09.45 - 10:45	Ganzheitliches Gedächtnistraining bringt das Gehirn in Trab	3,50 Euro
11:00 - 12:00	Gedächtnistraining - effektives Training fördert Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung	2,00 Euro

Mittwoch, den 17.06.

09:00 - 10:00	Gesundes Frühstück - Genießen Sie mit uns ein leckeres und gesundes Frühstück.	5,00 Euro
15.00 - 16.30	Sicher unterwegs mit dem Rollator: Ein Info - und Trainingsnachmittag mit Herrn Tiesler von der Verkehrswacht Dresden e.V.	ohne UKB
13:30 - 15:00	Ernährung und Gesundheit im Alter: Sie sehen kurze Filme zu diesem Thema und können gesunde Speisen und Getränke verkosten.	5,00 Euro



Donnerstag, den 18.06.

10:00 - 11:00	Laufrunde mit Herrn Ruttge - gemütliches Joggen zum und im Beutlerpark, ca. 5km	ohne UKB
10:00 - 11:00	Gedächtnistraining - Gehirnjogging ist eine gute Möglichkeit, um sein eigenes Gehirn zu trainieren, die Konzentration zu verbessern und sich besser an Dinge erinnern zu können.	2,00 Euro
13:30 - 15:30	Vortrag zum Thema: Was ist Kompass 70+? Ein Angebot für Senioren, Angehörige und Nahestehenden - Gemeinsam für ein würdevolles Lebensende	ohne UKB

Freitag, den 19.06.

10:00 - 11:00 **Sittanz** 3,00 Euro

10:00 - 11:00 **Entspannungstechniken - Lernen Sie, wie Sie mit einfachen Methoden Entspannung in Ihren Alltag bringen** ohne UKB

09:30 - 11:00 **Gesundes Frühstück - Es erwartet Sie ein frisches und abwechslungsreiches Buffet mit vielen Köstlichkeiten** 7,00 Euro



Wo finden Sie uns?

Veranstaltungsorte erkennen Sie an den unterschiedlichsten Farben der Schrift!

Beratungs- und Begegnungszentrum Am Nürnberger Ei

**Nürnberger Str. 45 , 01187 Dresden
Tel: 0351 / 47 19 366**

Begegnungszentrum Michelangelo

**Räcknitzhöhe 52, 01217 Dresden
Tel: 0351 / 213 97 09**

Beratungs- und Begegnungszentrum Fidelio

**Papstdorferstr. 25, 01277 Dresden
Tel: 0351 / 250 21 60**

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen bei uns vorher an. Danke!



gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner