Lebensbilder

Magazin der Volkssolidarität Dresden Ausgabe 02 / 2026



80 Jahre gelebte Solidarität in Dresden Gruna

25 Jahre Begegnung im „Fidelio“

Wenn Alltagsgestalter der Seele Flügel verleihen

Begleiter eines selbstbestimmten Lebens

Loslassen ist ein Prozess der Liebe

Interview zum „richtigen“ Zeitpunkt

VERTRÄGLICHE MIETEN IM »GRUNAER SPARGEL«

Das Wohnhochhaus Postelwitzer Straße in Gruna ist seit dem 1. Februar 1997 bezugsfertig. In 135 topmodernisierten Wohnungen können sich die neuen Mieter heimisch fühlen. Noch vor kurzem war folgender Bericht zu lesen: Derzeit hüllt sich das Haus nach außen noch verschämt in Gerüst und Planen. Was passiert da eigentlich? Seit Anfang August letzten Jahres wird gebaut. recht modernisiert werden kann. Als die Hüllen am Wohnhochhaus fielen, war aus dem häßlichen Entlein ein schöner Schwan geworden. Für die Mieter heißt das, bequem einziehen und komfortabel wohnen. Tapeten, Teppichbzw. Fliesenböden in Küche und Bad – alles ist fertig. Die neue Zweirohrheizung ist individuell durch den Mieter steuerbar, je nach Behaglichkeitsempfinden.

FAKTEN & ZAHLEN

Mit dem 1995 gegründeten Netzwerk *»Ältere Menschen und neue Technologien«* versucht die Europäische Gemeinschaft unter Schirmherrschaft von Eurolink Age – dem europäischen gemeinnützigen Netzverband von Organisationen und Einzelpersonen zu Fragen des Alterns – den

VOLKSSOLIDARITÄT
Miteinander. Füreinander. Leben in Dresden.

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	Ulrike Noack	50 10-525	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 Pflegeberatung				
› Ambulante Dienste Nord	Trachenberger Str. 6, 01129	Anke Kopec	50 10-410	nord@volkssoli-dresden.de
› Ambulante Dienste West	Mohorner Str. 14c, 01159	Bernd Krahnefeld	50 10-310	west@volkssoli-dresden.de
	Altgorbitzer Ring 58, 01169		50 10-0	
› 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	Breitenauer Str. 17, 01279	Christiane Hofmann	21 30-438	marie@volkssoli-dresden.de
Friedrichstadt	Alfred-Althus-Str. 2a, 01067	Lena Jasef	21 35 99 92	friedrichstadt@volkssoli-dresden.de
„Michelangelo"	Räcknitzhöhe 52, 01217	Annett Rose	21 39-709	michelangelo@volkssoli-dresden.de
Treff „Am Waldschlößchen"	Radeberger Str. 58, 01099	Theresa Wildgrube	31 627-926	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	50 10-148	vermietung@volkssoli-dresden.de
› Leubnitz*	Spitzwegstr. 57, 01219	Thomas Dörschel		
› Löbtau*	Mohorner Str. 14f, 01159			
› Trachenberge*	Trachenberger Str. 6, 01129	*Mietbegleitung über		
› Gruna	Postelwitzer Str. 2, 01277	Ramona Piltz	50 10-321	wohnen@volkssoli-dresden.de
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











INHALT

Bitte beachten Sie **unsere Listensammlung** auf Umschlagseite 4!

4–5 **Dresden Gruna - mehr als ein Stadtteil**
Leitartikel von Christian Seifert - Vorstand Volkssolidarität Dresden

6–13 **Gemeinsam stark seit 1945**
Über 80 Jahre gelebte Solidarität in Dresden Gruna

14-16 **Ein Gesicht für unsere Werte** - Interview mit Dietmar Kammerschen, Verbandsratsvorsitzender der Volkssolidarität Dresden

17 **Mitgliederjubiläen**

18–19 **Mehr als nur Kaffeetrinken**
Alltagsgestalter als Begleiter für ein selbstbestimmtes Leben

20–21 **Alltagsbetreuung vorgestellt**

22–23 **Altwerden ist nichts für Feiglinge**
Wenn das Herz der Familie bricht Teil 2

24–25 **Loslassen ist ein Prozess der Liebe** - Gespräch mit Einrichtungsleiterin Katrin Hölzel über Grenzmomente und neue Wege

26–28 **Viel diskutiert: Die Gürtelrosen-Impfung**
Allgemeinmediziner Dr. Conrad Föst analysiert

29 **Raum für Gefühle und neue Wege** - Neue Trauergruppe in Gruna lädt ein

30–31 **Gemeinsam statt einsam:**
Veranstaltungen zur Woche der Demenz in Dresden

32–33 **Ein Kompass+ für die letzte Reise** - Zwischenbilanz und Einladung

34 **Kleine Schritte, große Wirkung** - Fußyoga macht uns „Beine“

35–39 **Veranstaltungen** Juli / August / September in unseren Einrichtungen

IMPRESSUM Herausgeber: *Volkssolidarität Dresden e. V., Vorstand, Altgorbitzer Ring 58, 01169 Dresden* **Telefon:** *(0351) 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. Juli 2026* **Anzeigenschluss:** *25. August 2026* **Erscheinungstermin:** *25. September 2026* **Gestaltung:** *Anja Tittel* **Druck:** *Media Logistik GmbH* **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.





Dresden Gruna - mehr als ein Stadtteil

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere aktuelle Ausgabe der Lebensbilder steht unter dem Motto „80 Jahre gelebte Solidarität in Dresden-Gruna“.

Wir Dresdner sind nicht nur Gründungsort der Volkssolidarität, sondern wir sind bis heute das lebendige und pulsierende Herz einer Bewegung, die sich nach dem Aufruf „Volkssolidarität gegen Wintersnot!“ vom 17. Oktober 1945 zur Linderung von Not und Elend rasch über die gesamte Sowjetische Besatzungszone ausbreitete und bis heute in Ostdeutschland wirkt. Im Mittelpunkt steht seither der Mensch, dessen unveräußerliche Würde es zu wahren und zu schützen gilt. Sie findet ihren Ausdruck im mitmenschlichen Handeln für den Nächsten. Hilfe ist für die Volkssolidarität immer zuerst Selbsthilfe. Dieses Prinzip der primären Selbstverantwortung – jedoch ergänzt durch die Verantwortungsübernahme der übergeordneten Ebene, wenn die darunterliegende Ebene oder eben der einzelne Mensch in seiner Sorge für sich und die ihm anvertrauten überfordert wird - nennt man Subsidiarität. Dieses Leitmotiv ist bereits in dem historischen Aufruf von 1945 verankert.

Wir als in der Subsidiarität tätiger Sozialverein wirken daher in erster Linie auf lokaler Ebene, ganz nah bei den Menschen. Der Dresdener Stadtteil Gruna ist hierfür ein beeindruckendes und lebendiges Beispiel. Erste Aktivitäten der Volkssolidarität in Gruna lassen sich seit 1946 nachweisen. Es sind vielfältige Beispiele der Hilfe, Gemeinschaft, Begegnung, Kultur und nicht zuletzt von Lebensfreude. In Gruna fanden unsere ersten traditionellen Listensammlungen nach dem Zweiten Weltkrieg statt. Mit diesem Engagement wurden und werden bis heute wichtige



soziale Projekte direkt in unseren Nachbarschaften ermöglicht. Wir feiern in diesem Jahr nicht nur 80 Jahre Volkssolidarität in Gruna, sondern auch 25 Jahre Begegnungsstätte Fidelio am Standort Papstdorfer Straße, was wir gebührend begehen wollen. Schon jetzt spreche ich eine herzliche Einladung dazu aus.

Mit dieser Ausgabe der Lebensbilder nehmen wir Sie auf kleine eine Zeitreise mit, für die wir viele interessante historische Fakten zusammengetragen haben. Wussten Sie, dass unser Seniorenchor „Musica74“ eine gemeinsame Gründung der Volkssolidarität und des Kulturpalastes Dresden war und dass er seit 1974 seine Heimat in Dresden-Gruna hat?
Wir wagen auch einen vorsichtigen Blick in die Zukunft, denn die Herausforderung unserer Zeit ist der demografische Wandel. Gruna gehört zu den Stadtteilen von Dresden mit hohen Einwohnerzahlen und mit einem Anteil von 36,13 % im Alter von 60 Jahren und älter. Er zählt damit zu den Gebieten, wo von einer Überalterung der Gesellschaft gesprochen werden kann. Dem wollen wir gemeinsam mit der Landeshauptstadt Dresden und der Stadteilgemeinschaft entgegenwirken. Wir sind bereit mit unserem liebgewordenen Beratungs- und Begegnungszentrum Fidelio ab 2028 in die Villa Akazienhof in der Schneebergstraße 16 umzuziehen, um ein generationsübergreifendes, nachhaltiges Kultur- und Nachbarschaftszentrum zu entwickeln. Ob wir auch nach dem Wunsch der Stadt Dresden Betreiber werden können, hängt nicht zuletzt von einem langfristig wirtschaftlich tragfähigen Konzept ab.

Für die Weiterentwicklung des Quartiers kann auf ein starkes Fundament gebaut werden, denn wir begegnen den Herausforderungen einer alternden Gesellschaft mit modernsten Angeboten. Ein wesentlicher Pfeiler ist dabei das Pflegekompetenzzentrum Dresden Gruna mit der engagierten Alltagsbetreuung unseres Ambulanten Dienstes in Dresden-Ost. Unsere Teams sind täglich vor Ort, um den Menschen Sicherheit und Lebensqualität in den eigenen vier Wänden zu erhalten. Ergänzend dazu schließt unsere Kurzzeitpflege eine kritische Lücke: Sie bietet Betroffenen ein professionelles Umfeld und schenkt pflegenden Angehörigen die dringend notwendige Entlastung und Atempause, wenn die Pflege zu Hause vorübergehend nicht ausreicht.

Wie wichtig dieses engmaschige Netz im Stadtteil ist, zeigt sich besonders beim Thema Demenz. Ich lade Sie herzlich ein, die „Woche der Demenz“ im September zu begleiten. Unsere Einrichtungen haben für diese Aktionswoche zahlreiche Veranstaltungen und Beratungsangebote organisiert, um aufzuklären und Betroffenen wie Angehörigen zu zeigen: Ihr seid nicht allein.

In dieser Ausgabe der Lebensbilder stellen wir den Hausarzt Dr. Conrad Föst aus Dresden-Johannstadt vor, der erstmalig unser Redaktionsteam mit seiner ärztlichen Expertise mit Informationen zur Gürtelrose-Impfung verstärkt.

Einblicke in unsere Arbeit gewähren unsere Gorbitzer Einrichtungsleiterin Katrin Hölzel zum Thema Kurzzeitpflege und unser Aufsichtsratsvorsitzender Dietmar Kammerschen. Letzterer berichtet anschaulich wie man sich auch noch als junger Ruheständler in herausragender Position innerhalb der Volkssolidarität Dresden mit seinen beruflichen Erfahrungen und Fachwissen für das Gemeinwohl einbringt und gleichzeitig beim Schachspielen in der Begegnungsstätte Amadeus in Johannstadt neue Freunde findet.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und viele neue Impulse für ein lebendiges Dresden. Kommen Sie zu uns und werden Sie gerne auch Mitglied der Volkssolidarität Dresden, denn nur gemeinsam sind wir stark!

Christian Seifert

Ihr **Christian Seifert**

Vorstandsvorsitzender des Volkssolidarität Dresden e.V.





GRUNA

Gemeinsam stark seit dem Wiederaufbau nach 1945:

Über 80 Jahre gelebte Solidarität in Dresden-Gruna

Es gibt Momente in der Geschichte einer Stadt, in denen das Schicksal der Menschen untrennbar miteinander verschmilzt. Der Februar 1945 war ein solcher Moment für Dresden. Inmitten von Schutt, Asche und unermesslichem Leid ließen die Dresdnerinnen und Dresdner den Kopf nicht hängen. Auch in Gruna formierte sich eine Bewegung: die Bereitschaft, füreinander einzustehen.

Es war die Geburtsstunde einer Hoffnung, aus der die Volkssolidarität erwuchs. Wenn wir heute auf über 80 Jahre Volkssolidarität in Dresden und speziell in unserem Stadtteil Gruna blicken, schauen wir nicht nur auf nackte Jahreszahlen. Wir schauen auf Mitmenschlichkeit und auf Gesichter, die diese Geschichte geprägt haben.

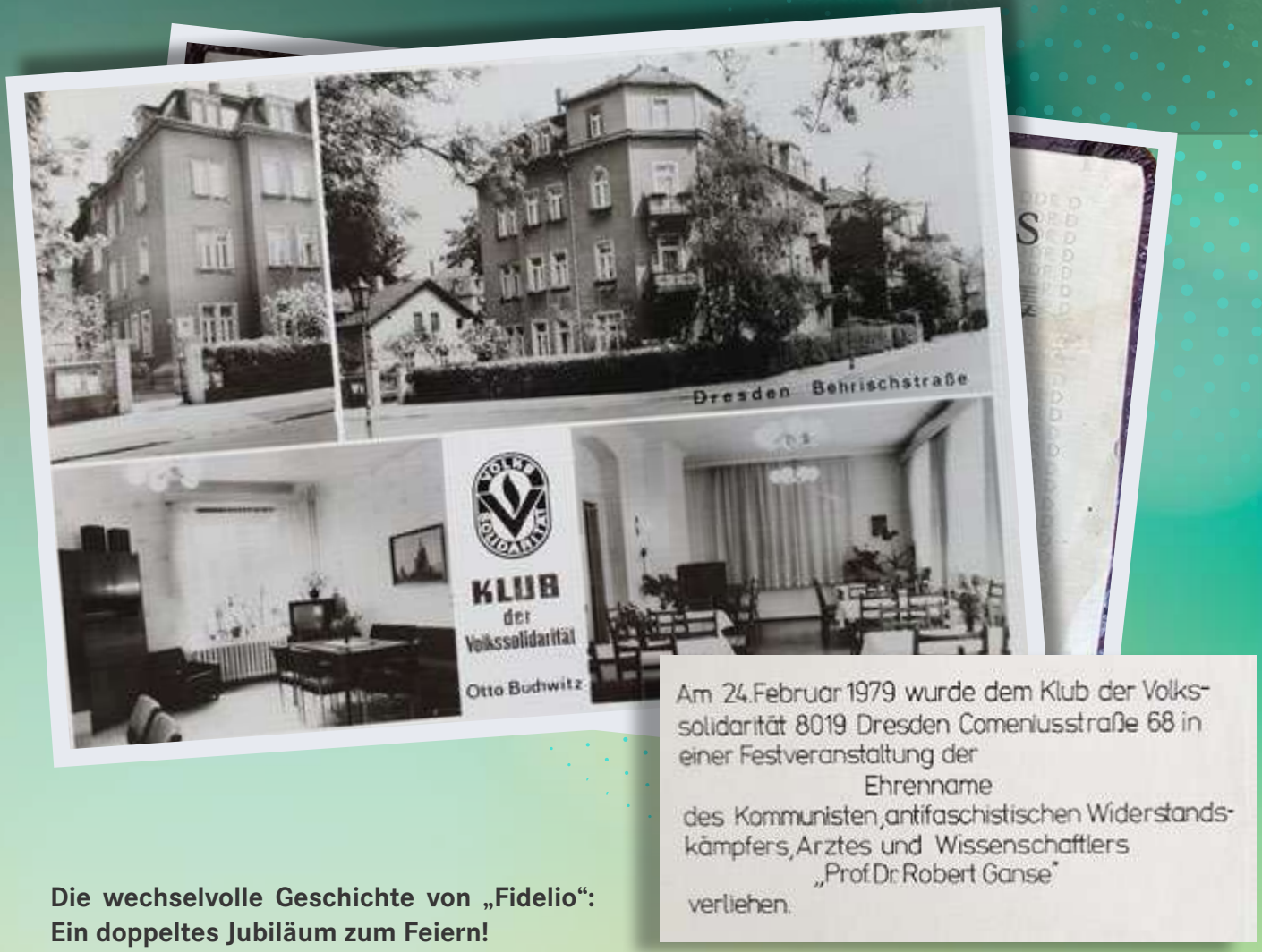
Die Anfänge: Ein Netz der Hilfe entsteht

Schon kurz nach dem Krieg, im Jahr 1946, nahm die Struktur Gestalt an – über den Landesausschuss der Volkssolidarität in der Döbelner Straße und den Kreisausschuss in der Jägerstraße. Gruna und der Dresdner Osten wurden schnell zu Zentren dieser Bewegung. Wer erinnert sich noch an die Stationen unseres Engagements?

- In den 1950er Jahren pulsierte das Leben in der Rosenbergstraße 5 und später in der Friedrich-Wieck-Straße.
- Ab 1956 lenkte der Bezirksausschuss Dresden-Ost von der Hülßestraße 16 aus die Geschicke, gefolgt von Stationen in der Dieselstraße und der Wehlener Straße.

Es ging damals um das nackte Überleben, um Suppenküchen, um warme Kleidung und ein gutes Wort. Doch schon bald ging es um mehr: um Lebensfreude und Gemeinschaft.

Unvergessen bleibt der Veteranenclub in der Behrischstraße (1959–1976), der für viele ältere Grunaer zu einem zweiten Wohnzimmer wurde. Und 1974 schlug die Geburtsstunde der Kultur: In Zusammenarbeit mit dem Kulturpalast wurde der Chor „Musica74“ ins Leben gerufen – Stimmen, die bis heute Trost und Freude spenden.



Die wechselvolle Geschichte von „Fidelio“: Ein doppeltes Jubiläum zum Feiern!

Ein ganz besonderes Herzstück unserer Arbeit im Dresdner Osten feiert eine bewegte Geschichte: Das heutige Begegnungs- und Beratungszentrum „Fidelio“ blickt auf stolze 50 Jahre Klubgeschichte zurück. Alles begann kurz vor Weihnachten, am 20. Dezember 1974, als auf der Comeniusstraße 68 der Klub der Volkssolidarität feierlich eröffnet wurde. 1979 erhielt dieser dann den Namen **„Prof. Dr. Robert Ganse“.**

Schon damals spiegelte sich in den Angeboten das wider, was uns heute noch ausmacht: ein quirliger, bunter Mix aus Kultur, Geselligkeit, Sport, Reisevorträgen und Bildung. Doch der Weg war wechselvoll und führte uns schließlich zu einem zweiten, ganz aktuellen Meilenstein:

- **1997 der Abschied und Neuanfang:** Das Gebäude in der Comeniusstraße war baufällig und musste abgerissen werden. Der Klub zog ins benachbarte Gruna, zunächst in die Postelwitzer Straße 2. In den dortigen Seniorenwohnungen und der Tagespflege war viel Platz, doch die Räume für die Begegnung im ersten Obergeschoss des Hochhauses waren sehr beengt. Dennoch hielt man an Traditionen fest: Nach den großen Sommerfesten im „Großen Garten“ feierte man 1998 ein wunderschönes Sommerfest auf dem Gelände rund um das Hochhaus.

- **Ein Vierteljahrhundert auf der Papstdorfer Straße:** Eine großzügige Alternative musste her. Man fand sie in einem ehemaligen Bekleidungsgeschäft unter Vermietung der WG Aufbau. Es wurde kräftig umgebaut – ein großer heller Eingangsbereich, eine Küche und ein großer Saal entstanden. Am 6. Januar 2001 öffneten sich die Türen auf der Papstdorfer Straße 25 zum ersten Mal unter dem klangvollen Namen „Fidelio“.




Gründung des Chor Musica, 1974

Das bedeutet: In diesem Jahr besteht die vom Sozialamt der Stadt Dresden geförderte Einrichtung „Fidelio“ an ihren heutigen Standort stolze 25 Jahre! Ein Vierteljahrhundert voller interessanter Begegnungen, Engagement, Beratung und gelebter Nachbarschaft, das wir in diesem Jubiläumsjahr natürlich ganz gebührend und feierlich miteinander begehen werden.





Foto: Dieter Lorenz



Jahrhundertflut und Brunnenfest: Ein Stadtteil hält zusammen

Einer, der diese bewegten Jahre hautnah miterlebt und gestaltet hat, ist der Zeitzeuge Dieter Lorenz. Seit 1995 engagiert er sich in der Volkssolidarität Dresden – zu Beginn als aktives Vorstandsmitglied, später als Vorsitzender einer sehr aktiven Mitgliedergruppe in Gruna und bis zum heutigen Tage als die gute Seele, die sich liebevoll um den Schaukasten auf dem Ruppendorfer Weg kümmert. Wohnhaft in Gruna, steht er sinnbildlich für das enge Netzwerk im Stadtteil, das über Jahrzehnte gewachsen ist. So bestand schon immer eine große Nähe zum Kindergarten Liebstädter Straße und zur WG Aufbau, die uns nicht nur als Vermieter, sondern auch als treuer Unterstützer der Brunnenfeste zur Seite steht.

Besonders tief in Dieter Lorenz' Gedächtnis eingebrannt ist das berührende Miteinander während der Jahrhundertflut am 13. August 2002. Als die Flut Dresden traf und auch die frisch bezogene Begegnungsstätte „Fidelio" in Gruna geräumt werden musste, zeigte sich das wahre Fundament unseres Verbandes.

Aus dieser überstandenen Not und dem tiefen Zusammenhalt erwuchs eine wunderschöne Tradition: Als Zeichen des Wiederaufbaus und des ungebrochenen Lebensmutes feierten die Grunaer 2003 das 1. Brunnenfest. Dieses Fest wuchs von Jahr zu Jahr – bis im Juni 2023 sage und schreibe 5.000 Gäste das 17. Brunnenfest feierten.

5.000
Gäste feierten
im Juni 2023
das 17. Brunnenfest



Der Blick nach vorn: Zukunftsmusik und neue Horizonte



In den letzten Jahren hat sich das „Fidelio“ unermüdlich weiterentwickelt. Seit der Umbenennung im Jahr 2024 ist die Einrichtung ein Begegnungs- und Beratungszentrum, wodurch die Soziale Beratung nun direkt vor Ort verankert ist. Zudem streckt das Team seine Fühler aus: In Seidnitz und Dobritz werden – vor allem in Zusammenarbeit mit dem Bürger- und Freizeittreff „Marie“ – neue Sportgruppen und Treffmöglichkeiten aufgebaut. Im Jahr 2025 wurde der Ambulante Dienst Ost zu einem modernen Pflegekompetenzzentrum umgebaut – getreu dem Motto: Alle Dienste unter einem Dach, um die Menschen in Gruna noch herzlicher und professioneller zu begleiten.

Mit dem dort ansässigen Projekt **Kompass 70+** steht die gesundheitliche Vorsorgeplanung älterer Menschen im Vordergrund, die in Dresden Gruna mit einem Anteil der Senioren ab 60 Jahren bei 36,1 Jahren (*Quelle: Landeshauptstadt Dresden, Kommunale Statistikstelle - Bevölkerung und Haushalte 2024*) liegt.

Unsere Vision für Gruna:
25 Jahre Begegnungsstätte

Nach den Wünschen der Landeshauptstadt Dresden soll die Volkssolidarität Dresden künftig als Ankermieter und Betreiber der historischen Villa Akazienhof in der Schneebergstraße 16 fungieren. Geplant ist, nach der für Mai 2026 bis 2028 angesetzten, rund vier Millionen Euro teuren Sanierung des Gebäudes mit einer Seniorenbegegnungsstätte in die neuen Räumlichkeiten einzuziehen. Gemeinsam mit den Aktivitäten im rund 3.000 Quadratmeter großen Bürgergarten soll dort ein lebendiges Kultur- und Nachbarschaftszentrum entstehen.

Begegnungs- und Beratungszentrum „Fidelio“

Adresse: Papstdorfer Straße 25 · 01277 Dresden
Telefon: 0351/25 02-160
E-Mail: fidelio@volkssoli-dresden.de

Wir danken dem Stadtarchiv Dresden für die Unterstützung zur Recherche 80 Jahre Volkssolidarität Dresden in Gruna

SCAN MICH

Chronik der Volkssolidarität Dresden

1946

Gründung & Erste Strukturen
Volkssoli Landesausschuss
Döbelner Straße
Kreisausschuss Jägerstraße 7

1950 – 1956

Umzug Kreisausschuss
Rosenbergstraße 5

1955 – 1965

Erweiterung
Friedrich-Wieck-Straße 4

1956

Strukturreform
Kreisausschuss Bezirksausschuss
(VII – Dresden Ost)
Hülßestraße 16

1959 – 1965

Zusätzlicher Standort
Kreisausschuss Dieselstraße 35

1959 – 1976

Seniorenarbeit
Veteranenclub Behrischstraße 9

1961 – 1975

Kreisausschuss Standort
Wehlener Straße 9

1974

Kultur & Begegnung
20.12.: Eröffnung Klub Commenius-
straße 68, „Prof. Dr. Robert Ganse“
Gründung Chor Musica74 mit Kulturpalast

1976

Zentralisierung
Stadtbezirksausschuss Ost –
Karcherallee 41

1992 – 1997

Großer Garten Ära
1992: 1. stadtoffenes Sommerfest
(2.500 Gäste) BST „Großen Garten“
jährliche Wiederholung bis 1997

1996

Einschnitt Schließung Begegnungs-
stätte (BST) „Großer Garten“

1997

Großprojekt Postelwitzer Straße 2
Eröffnung Begegnungsstätte (500 m²)
135 Seniorenwohnungen, Tagespflege
(13 Plätze), Essen auf Rädern, Sozialer Dienst

2002

Jahrhunderthochwasser
13. August – Flut in Dresden
BST Gruna muss geräumt werden

2003 – 2023

Brunnenfest & BST Fidelio
2003: 1. Brunnenfest in Gruna
Juni 2023: 17. Brunnenfest (5000 Gäste)
BBZ Fidelio auf Papstdorfer Straße 25

2025

Zukunft & Moderne
Umbau Ambulante Dienste Ost
zum Pflegekompetenzzentrum
alle Dienste unter einem Dach

80 Jahre gelebte Nächstenliebe und ein Blick in die Zukunft: Das Jubiläumsjahr in Dresden-Gruna

80 Jahre Volkssolidarität in Dresden-Gruna – das sind acht Jahrzehnte gelebte Nächstenliebe. Der Bogen spannt sich von den Suppenküchen des Jahres 1945 über eine bewegte, die vom Engagement vieler Menschen – darunter Dieter Lorenz – geprägt wurde, bis hin zu den modernen Kompetenzzentren der Zukunft. Wir danken jedem Einzelnen, der diesen Weg als Helfer, Mitglied oder Freund mit uns gegangen ist.

Ein besonderer Meilenstein dieser Geschichte steht in diesem Jahr im Mittelpunkt: Wir feiern das 25-jährige Bestehen unserer Seniorenbegegnungsstätte „Fidelio“ auf der Papstdorfer Straße 25. Am 22. August werden wir dieses Jubiläum mit einem großen Sommerfest und einem Tag der Begegnung gebührend feiern. Schon heute laden wir alle Nachbarn, Wegbegleiter und Interessierten herzlich dazu ein. Das konkrete Festprogramm finden Sie auf unserer Webseite.

Ausgehend von dieser starken Tradition richten wir den Blick voller Vorfreude auf unsere Zukunftsvision für den Stadtteil: Nach den Wünschen der Landeshauptstadt Dresden soll die Volkssolidarität Dresden künftig als Ankermieterin und Betreiberin der historischen Villa Akazienhof in der Schneebergstraße 16 wirken. Im rund 3.000 Quadratmeter großen Bürgergarten soll ein lebendiges Kultur- und Nachbarschaftszentrum entstehen.

Ein bleibendes Fundament für morgen

Dieses neue Kapitel knüpft direkt an unsere tiefsten Werte an, die uns seit der Gründung leiten. Es gilt damals wie heute:

„Die Volkssolidarität basiert darauf, dass der Mensch den ersten Platz in den Sorgen des Volkes einnehmen soll“

(Sächsische Zeitung, 16. Oktober 1948).

25 JAHRE FIDELIO IN GRUNA!

Das Jubiläums-Sommerfest für die ganze Familie

Seit 1945 im Stadtteil – seit 25 Jahren Ihr Nachbar

Feiern Sie mit uns

Eintritt frei





22. August 2026
11 – 17 Uhr

Senioren-Begegnungszentrum
„Fidelio“ (Am Findlingsbrunnen)
Papstdorfer Str. 25
01227 Dresden-Gruna

UNSER PROGRAMM

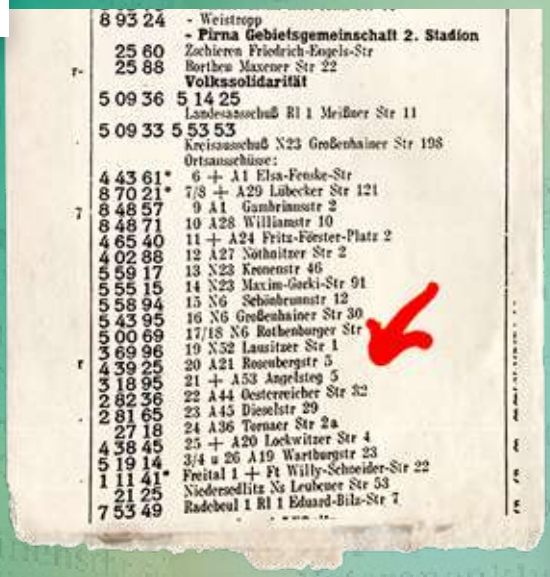
- Unterhaltung: Unser DJ führt Sie mit Musik, Moderation und spannenden Stadtteil-Interviews durch den Tag
- Fidelio in Bewegung: Mitmach-Kurse im Haus (LineDance)
- Spaß für Groß & Klein: Spielebereich, Fröscheangeln
- Das Grunaer „Straßencafé“: Leckeres vom Grill, selbstgebackener Kuchen, Eiswagen & kühle Getränke

1946





1950







1964

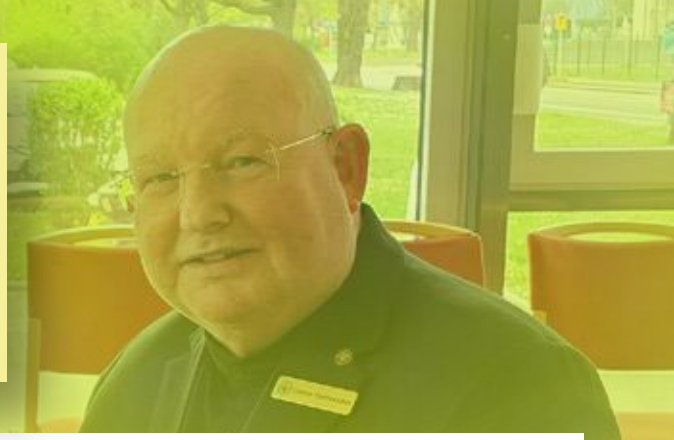


1976



Ein Gesicht für unsere Werte

Im Gespräch mit Dietmar Kammerschen



Miteinander und Füreinander – das ist das Leitmotiv der Volkssolidarität, auf dem die Arbeit der Organisation ruht. Einer, der diese Werte an herausragend verantwortlicher Stelle lebt, ist Dietmar Kammerschen. Als Vorsitzender des Aufsichtsrates der Volkssolidarität Dresden und seiner drei gemeinnützigen Tochtergesellschaften sowie als Vorsitzender des Stiftungsrates unserer Stiftung trägt er eine besondere Verantwortung für bei der Beratung und Begleitung des Vorstandes an dessen strategischen Entscheidungen und Weichenstellungen. Doch wer steckt hinter den Ämtern? Was motiviert ihn, wenn es um das soziale Miteinander in Dresden geht? Wir haben nachgefragt und mit ihm über Herausforderungen, Herzensprojekte und seine Vision für die Volkssolidarität in Dresden gesprochen.

Herr Kammerschen, bevor wir zu den Sachthemen kommen, drei kurze Fragen für den ersten Eindruck: Elbe oder Großer Garten?
Die Elbwiesen zum Durchatmen, aber der Große Garten für die gesellige Runde – am besten beides!

Kaffee oder Tee?
Ganz klassisch: Ein guter Kaffee am Morgen ist der beste Start in den Arbeitstag.

Digitaler Kalender oder Notizbuch aus Papier?
Beruflich geht ohne digital nichts mehr, aber wichtige Gedanken schreibe ich immer noch am liebsten händisch auf.

Motivation & Werte

Sie stehen seit Februar 2025 dem kürzlich von der Delegiertenversammlung in Aufsichtsrat umbenannten Verbandsrat vor; dem Stiftungsrat unserer Stiftung bereits seit Mai 2024. Was ist Ihr persönlicher „Motor“ für dieses Ehrenamt?
Es ist die Überzeugung, dass eine Stadt wie Dresden nur funktioniert, wenn wir füreinander einstehen. Die Volkssolidarität Dresden hat eine enorme Kraft, Menschen aus der Einsamkeit zu holen. Diesen Rahmen mitzugestalten und sicherzustellen, dass wir auch in stürmischen Zeiten stabil bleiben, ist eine Aufgabe, die mich jeden Tag motiviert.

Das Motto der Volkssolidarität ist „Miteinander – Füreinander“. Wo erleben Sie das am stärksten?
Oft in den kleinen Momenten – in den Begegnungsstätten oder wenn ich sehe, mit wie viel Herzblut unsere hauptamtlichen Beschäftigten und ehrenamtlichen Helfer unterwegs sind. Es geht nicht nur um Dienstleistung, sondern um echte menschliche Nähe und Beziehung.

Es geht um echte menschliche Nähe und Beziehung.

Strategie & Zukunft

Die Pflegebranche und soziale Vereine stehen unter Druck. Wo sehen Sie die Volkssolidarität Dresden in fünf Jahren?
Zuallererst müssen wir den Weg der wirtschaftlichen Konsolidierung fortführen ohne die Themen wie Investitionen in Modernisierung und Digitalisierung zu vernachlässigen. Das bedeutet: Wir investieren wirtschaftlich verantwortbar in moderne Pflege mit guten Arbeitsbedingungen und digitale Unterstützung für unsere Teams, damit wieder mehr Zeit für die Menschen, die sich uns anvertrauen, bleibt. Unser gemeinsames Ziel von Vorstand, Geschäftsführungen und Aufsichtsrat ist, dass die Volkssolidarität in Dresden weiterhin eine erste Adresse für soziale Arbeit mit Senioren bleibt und innovativster Anbieter von stadtteilbezogenen Leistungen für Jung und Alt wird. Wir sind mit unserem Vorstand Christian Seifert auf einem sehr guten Weg. Mit seinen Teams hat er schon kräftig mit einer Vielzahl von erfolgreich umgesetzten Projekten und organisatorischen Maßnahmen in unsere 2022 beschlossene Strategie „Volkssolidarität Dresden 2030“ eingezahlt.

Was sind aus Ihrer Sicht aktuell die größten Herausforderungen?
Wir leben in bewegten Zeiten: Kriege, Rezession, Inflation, der andauernde Verlust von Industriearbeitsplätzen bei gleichzeitigen Kostensteigerungen bei Gesundheits- und Pflegekosten. Die größte Unsicherheit kommt aus Berlin. Die bislang bekannten Entwürfe zur Pflegereform lassen nur Schlimmstes befürchten.

Was meinen Sie konkret?
Der Entwurf des Pflegeneuordnungsgesetzes (PNOG) sieht eine befristete Aussetzung der Tarifpflicht und ihrer Refinanzierung vor, um zur Stabilisierung der Finanzierung der sozialen Pflegeversicherung beizutragen. Das bedeutet, dass beim Pflegebudget keine Tarifsteigerungen refinanziert werden sollen. Das finde ich skandalös.

Weshalb?
Meine zentrale Kritik an der geplanten befristeten Aussetzung ist, dass einerseits die Pflegeeinrichtungen durch das Tariftreuegesetz verpflichtet sind Tariflohn oder regional übliches Entgelt, was auch nur der regionale Durschnitt von Tariflöhnen ist, zu zahlen, aber zugleich sozialrechtlich die sichere Refinanzierung entzogen werden soll. Das ist ein struktureller Widerspruch, denn die Einrichtungen blieben verpflichtet, Tarifsteigerungen weiterzugeben, während Kostenträger diese nicht mehr zwingend vollständig refinanzieren müssten. Die entstehende Finanzierungslücke müssten die Träger selbst tragen. Ärgerlich ist dabei, dass es dieselben Politiker sind, die diesen Zustand - trotz aller Warnungen - erst mit der Einführung von Pflegemindestlohn und Tariftreuegesetz herbeigeführt haben.

Was raten Sie unseren beiden Geschäftsführern der Pflegeunternehmen Volkssolidarität Dresden gGmbH und deren Tochtergesellschaft BeWo gGmbH?
Die Politik sorgt für Planungsunsicherheit. Damit muss angemessen umgegangen werden. Ich rate daher den Geschäftsführern Christian Seifert und Holger Bayn zu höchster Umsicht und im Zweifel zu harten Maßnahmen. Ich will deutlich werden: in der Branche steigen die Insolvenzen, das betrifft ambulante Pflegedienste und stationäre Einrichtungen. Es droht eine systematische Unterfinanzierung, der im Zweifel nur mit dem Abbau von Pflegeplätzen, weniger ambulante Angeboten zu begegnen wäre. Wir wollen keine Versorgungslücken, aber noch viel weniger werden wir es zulassen, dass die Volkssolidarität Dresden in eine wirtschaftliche Schieflage gerät. Christian Seifert und seine Führungsmannschaft haben das im Blick und sind professionell aufgestellt. Wir fahren gemeinsam auf Sicht.

Die Landeshauptstadt Dresden möchte, dass wir in Dresden-Gruna ab 2028 ein Kultur- und Nachbarschaftszentrum in der Villa Akazienhof betreiben sollen. Was sagen Sie dazu?
Wir stehen hierzu mit dem Vorstand Christian Seifert in einem engen Austausch. Mit einem solchen kulturellen Zentrum würden wir wieder an eine alte Tradition im Stadtteil anknüpfen. Auch finden wir im Aufsichtsrat den Ansatz einer generationsübergreifenden Begegnung im Stadtgebiet spannend und perspektivisch die Entwicklung zu einer echten Care-Community zielführend. Es passt gut in unsere Strategie „Volkssolidarität Dresden 2030“. Aber auch hier gilt: Es muss zwingend wirtschaftlich betrieben werden können.

Bleiben Sie kritisch, bleiben Sie aktiv und vor allem: Bleiben Sie uns verbunden.

Aus meiner langjährigen Erfahrung mit der öffentlichen Verwaltung rate ich dem geschäftsführenden Vorstand zur Vorsicht. Verwaltung neigt nämlich dazu, den freien Trägern gerne die volle wirtschaftliche Verantwortung und die damit verbundenen Risiken zu übertragen, möchte aber maximal beim Betrieb solcher Einrichtungen mit hineinreden. Wenn das Ganze dann auch noch mit unklaren Verantwortlichkeiten der beteiligten Akteure aus Stadtverwaltung und Stadtteil verbunden ist, dann sehe ich das sehr skeptisch. Auch bin ich persönlich kein Freund von Projektförderung. Stattdessen favorisiere ich eine langfristige und nachhaltigere institutionelle Förderung mit entsprechender Zweckbindung. Das Kultur- und Nachbarschaftszentrum in Gruna wäre dazu eine gute Gelegenheit.

Welchen Stellenwert hat dabei die Stiftung?
Die Stiftung hat momentan eine untergeordnete Rolle und wird rein ehrenamtlich von den Vorständen Henning Horn, Christian Seifert und Christoph Amberger geführt. Stifter war 2010 der Verein. Sie ist organisatorisch streng von der Struktur, den Betrieben und Tochtergesellschaften des Volkssolida-

rität Dresden e.V. zu trennen. Sie ermöglicht uns aber kleinere Projekte der Kinder- und Jugendarbeit zu fördern. Damit setzt die Stiftung bewusst einen anderen Akzent gegenüber dem operativen Hauptbetätigungsfeld der VS Dresden als Dienstleister der Senioren- und Altenhilfen und professionellen Pflege.

Ein Wort an die Mitglieder und Leser

Viele unserer Leserinnen und Leser engagieren sich selbst seit Jahrzehnten. Was möchten Sie ihnen sagen?
Ein riesiges Dankeschön! Sie sind das Fundament der Volkssolidarität Dresden. Ohne Ihre Treue und Ihr Engagement wäre Dresden ein ganzes Stück ärmer. Bleiben Sie kritisch, bleiben Sie aktiv und vor allem: Bleiben Sie uns verbunden.

Ich für meinen Teil bin gut in meiner Mitgliedergruppe 063 „Am Trinitatisplatz“ aufgenommen worden. Unser Vorsitzender Rainer Reißig ist sehr aktiv und organisiert mit seinem ehrenamtlichen Vorstand interessante Veranstaltungen. Richtig gut finde ich auch die von Frau Cathrin Bochert geführte Begegnungsstätte Amadeus in der Striesener Straße 2. Wenn ich in Dresden bin, versuche ich jeden Dienstag dort Schach zu spielen. Hier habe ich zwei Schachfreunde gefunden. Wir können jedoch mehr Mitspieler gebrauchen. Die VS Dresden stellt in den insgesamt 11 Begegnungsstätten jeden Monat ein so vielfältiges Angebot an Veranstaltungen, Interessengruppen und Aktivitäten auf die Beine, dass eigentlich niemand vereinsamen muss.

Schauen Sie doch einmal bei uns vorbei. Man muss nicht Mitglied der Volkssolidarität sein, denn wir stehen für alle offen. Freuen tun wir uns aber trotzdem, wenn sich daraus eine Mitgliedschaft entwickelt.

Lieber Herr Kammerschen, vielen Dank für das interessante Gespräch.



Einmal wöchentlich trifft sich Dietmar Kammerschen in der Begegnungsstätte „Amadeus“ zum Schach. Im Bild (v. l. n. r.): Manfred Behrendt, Hannes Terner, Dietmar Kammerschen.

Zur Person: Dietmar Kammerschen

- Geburtsjahr & -ort: 1958 in Neuss
- Beruf: Stiftungsdirektor i.R.
- Schwerpunkte: Überwachung und strategische Beratung von Vorständen und Geschäftsführungen

Ehrenamt & Engagement (Volkssolidarität Dresden e. V.)

- **Seit 2023:** Mitglied des Vereins
- **Seit 2024:** Vorsitzender des Stiftungsrates der Stiftung Volkssolidarität Dresden
- **Seit 2025:** Vorsitzender des Aufsichtsrates (bis April 2026 als Verbandsrat bezeichnet)

Auszeichnungen

2004: Träger der Sächsischen Verfassungsmedaille

Beruflicher & Politischer Werdegang

- **1985:** Studienabschluss (Staatsexamen) in Geschichte, Politikwissenschaften, VWL, Germanistik, Philosophie und Erziehungswissenschaft (Universitäten Köln, Wien und Bonn)
- **1989–1990:** Assistent im Deutschen Bundestag / Referent für Deutschlandpolitik der CDU/CSU-Bundestagsfraktion
- **1990–1991:** Referatsleiter in der Sächsischen Staatskanzlei
- **1992–2000:** Leiter der Zentralstelle des Sächsischen Staatsministeriums für Umwelt und Landesentwicklung bzw. Landwirtschaft (ab 1998)
- **2000–2024:** Stiftungsdirektor und Vorstand der Sächsischen Landesstiftung Natur und Umwelt, Dresden
- **Seit 2025**: Vorsitzender des Aufsichtsrates (bis April 2026 als Verbandsrat bezeichnet)

WIR SAGEN DANKE!

Für langjährige Verbundenheit zur Volkssolidarität Dresden

IM JULI

für 40 Jahre Mitgliedschaft

Ursula Mothes, Renate Stürz

für 50 Jahre Mitgliedschaft

Karin Dörschel, Gudrun Marcus, Rosemarie Schönberger, Siegfried Sünderhof

für 70 Jahre Mitgliedschaft

Sonja Marksteiner

IM AUGUST

für 40 Jahre Mitgliedschaft

Rainer Just

für 60 Jahre Mitgliedschaft

Rochus Brieger

IM SEPTEMBER

für 40 Jahre Mitgliedschaft

Günter Kluttig

für 70 Jahre Mitgliedschaft

Klaus-Dieter Näfelt



Ostermesse

- Ein Rückblick -

Zur Ostermesse lud der Beiratsvorsitzende der Volkssolidarität Dresden Dietmar Haßler, die Kassierer der Mitgliedergruppen ein. Im Beisein des Aufsichtsratsvorsitzenden Dietmar Kammerschen dankte er ihnen für die geleistete ehrenamtliche Arbeit und überraschte alle mit einem kleinen Imbiss, den der, auf der Messe vertretende Stadtverband des Dresdner Gartenfreunde e.V., stiftete. Lieber Dietmar, danke für den schönen Tag und das gelungene Miteinander.



Mehr als nur Kaffeetrinken – Wenn Alltagsgestalter der Seele Flügel verleihen

„Ach, das bisschen Unterhalten und Kaffeetrinken." Wer so über die Alltags- und Seniorenbetreuung denkt, verkennt, wie wichtig die Pflege der Seele für die Lebensqualität im Alter ist. Die professionellen Alltagsgestalter der Volkssolidarität Dresden beweisen jeden Tag das Gegenteil: Sie schenken Zeit, hören zu und bringen Sicherheit sowie Freude zurück in den Alltag.

Nicht nur der Körper benötigt Pflege und Aufmerksamkeit. Wenn Einschränkungen den Alltag erschweren, schwindet oft auch die Unbeschwertheit. Hier setzen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Alltags- und Seniorenbetreuung an. Ihr Ziel ist es, jedem Einzelnen ein gutes Gefühl zu geben und bestehende Hürden einfühlsam auszugleichen. Bei ihnen ist niemand eine Last – im Gegenteil: Die gemeinsame Zeit steht für echte Wertschätzung.

Gemeinsam geht alles leichter

Ob es der Wocheneinkauf ist, ein Spaziergang an der frischen Luft oder der gemeinsame Besuch eines Theaterstücks – zu zweit machen diese Dinge einfach mehr Spaß. Auch vermeintlich anstrengende Verpflichtungen verlieren ihren Schrecken: Ein Arztbesuch ist mit einer vertrauten Begleitung an der Seite wesentlich weniger belastend. Und selbst bürokratische Hürden wie ein schriftlicher Antrag werden gemeinsam im Handumdrehen erledigt.

Entlastung für die ganze Familie

Das Betreuungskonzept bindet auch die Angehörigen eng mit ein. Oft scheitert die Begleitung zu wichtigen Therapieterminen im Alltag an Zeitmangel, beruflichen Verpflichtungen oder der eigenen Gesundheit. Die Alltagsbetreuung springt hier zuverlässig ein und begleitet Seniorinnen und Senioren sicher mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Krankentransport (Taxi). Unter Einhaltung aller gesetzlichen Bestimmungen werden die Angehörigen im Anschluss gern über den Verlauf des Termins informiert, um eine lückenlose Betreuung zu gewährleisten.

Gut zu wissen: Die Angebote stehen jedem offen. Bei Vorliegen eines Pflegegrades besteht zudem die Möglichkeit, dass die Kosten vollständig oder teilweise von der Pflegekasse übernommen werden. Das Team um Frau Mix und Frau Freudenberg berät Sie hierzu gern und erstellt ein individuelles Angebot.

NACHGEFRAGT:

Unsere Kunden im Gespräch

Ein herzliches Dankeschön gilt an dieser Stelle allen Kunden für die vielen vertrauensvollen Zuschriften, Postkarten und guten Wünsche. Diese positive Resonanz war der Anlass, einmal genauer nachzufragen. Zwei unserer Kunden – Frau Rautenberg und Herr Neumann – haben uns Einblicke in ihren gemeinsamen Alltag gewährt.

→ *Lesen Sie dazu unsere Artikel auf S.20 /21*

KONTAKT:
Ihr Ansprechpartner:

Claudia Freudenberg & Cindy Mix
Koordination Alltags- und Seniorenbetreuung

Postelwitzer Str. 2, 01277 Dresden
Tel.: 0351 / 50 10 - 640 oder - 641
Fax: 0351/50 10-639
E-Mail: freudenberg@volkssoli-dresden.de
oder: mix@volkssoli-dresden.de

SPRECHZEITEN:

Montag - Freitag: 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
sowie nach individueller Vereinbarung

WIR LADEN EIN ZUM

„SINN“ FÜR DEMENZ – TAG DER SINNE

Eine Veranstaltung im Rahmen der Demenzwoche 2026

Mittwoch, 23. September 2026
14 - 18 Uhr
Pflegekompetenzzentrum Gruna
Postelwitzer Str. 2, 01277 Dresden

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Nachmittag für alle Sinne. Informieren Sie sich, probieren Sie Neues aus und kommen Sie mit unseren Mitarbeitern und Fachkräften ins Gespräch.

Programm:

14:30 Uhr
Vortrag: Sturzprophylaxe zu Hause – Wenn Gefahren zur Gefahr werden
15:30 Uhr
Mitmachangebot:
Musikalisch zum Erfolgserlebnis
16:30 Uhr
Mitmachangebot: Bingospaß

Informieren Sie sich persönlich
Nutzen Sie die Gelegenheit für Gespräche mit unseren Teams aus den Bereichen:

- Ambulante Pflege
- Hauswirtschaftspflege
- Betreutes Wohnen
- Alltagsgestaltung und Beratung
- Tagespflege

Landesinitiative Demenz Sachsen e.V.
ALZHEIMER GESELLSCHAFT

Wenn Hilfe zum Herzstück des Alltags wird

Zwei Begegnungen in Dresden, die zeigen: Alltagsbegleitung der Volkssolidarität ist weit mehr als nur Unterstützung im Haushalt – sie ist ein Stück Lebensqualität und gelebte Menschlichkeit.

Die „Perle“ im Hause Neumann

Im Stadtteil Dresden-Ost ist Diana Richter seit sieben Jahren ein bekanntes Gesicht bei der Volkssolidarität. Seitdem betreut sie regelmäßig ca. 10 Personen, einer von ihnen ist seit 5 Jahren Heinz Neumann. Zweimal pro Woche besucht die Alltagsbetreuerin den 79-Jährigen, erledigt mit ihm den Einkauf oder kümmert sich um die Wäsche. Doch die Verbindung geht tief: „Wir telefonieren auch zwischendurch, um mich daran zu erinnern, meine Wäsche aus der Maschine zu nehmen.“, erzählt der Senior. Heinz Neumann nutzt das volle Netzwerk der Volkssolidarität: Er genießt dreimal pro Woche die Gemeinschaft in der Tagespflege und lässt sich das Mittagessen nach Hause liefern. Doch die persönliche Betreuung durch Diana Richter ist für ihn das Highlight. „Dass ich so eine Perle bekommen habe, darüber bin ich einfach nur glücklich“, sagt er mit Stolz in der Stimme.

Sicherheit im Ulberndorfer Weg

Einen ähnlichen Anker hat Monika Rautenberg gefunden. In ihrer hübschen Drei-Zimmer-Wohnung im Ulberndorfer Weg. Sie blickt auf ein arbeitsreiches Leben zurück und hat viele Jahre ihre eigenen Eltern gepflegt. Heute ist sie alleinstehend und froh, dass sie Unterstützung in ihrer Eigenständigkeit erhält – nämlich von Andreas Noack. Seit acht Jahren begleitet er sie einmal wöchentlich. Aufgrund seiner kräftigen Statur nennt sie ihn liebevoll ihren „Bodyguard“. Er gibt ihr die Sicherheit, die sie braucht, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und Arztbesuche zu meistern.

Wenn Lachen die Angst vertreibt

Wie wichtig dieser „Bodyguard“ ist, zeigt eine Geschichte, die Monika Rautenberg sogar in einem Brief niedergeschrieben hat, um anderen Mut zu machen. Bei einem Termin in ihrer Zahnarztpraxis kam es zu einem köstlichen Missverständnis. Da sie als ängstliche Patientin bekannt ist, wurde sie sofort ins Behandlungszimmer geführt. Als sie ihren schweren Rucksack auf einen Hocker hievte, fragte die Arzthelferin: „Ist das noch der Alte?“
Monika Rautenberg, ganz auf ihr Gepäck fixiert, antwortete prompt: „Ja, das ist noch der Alte! Für die Woche ist er gut genug, aber am Wochenende nehme ich einen leichteren und schöneren!“
Die Schwester klärte dann auf: Gemeint war natürlich nicht der Rucksack, sondern ihr treuer Begleiter Andreas Noack. „Wir lachten, bis die Zahnärztin kam. Am Ende amüsierte sich die halbe Praxis und meine Angst vor der Behandlung war verflogen“, erinnert sie sich.



Monika Rautenberg (re.) mit ihrem „Bodyguard“ Andreas Noack (li.)

Ein Appell an die Gemeinschaft

Die Geschichten von Heinz Neumann und Monika Rautenberg ähneln sich in ihrem Kern. Beide betonen, wie wichtig es ist, rechtzeitig den Schritt zu wagen und Hilfe anzunehmen. Monika Rautenberg möchte jeden in einer ähnlichen Situation ermuntern: „Suchen Sie sich so schnell wie möglich Unterstützung! Es nimmt die Last von den Schultern und bringt die Freude zurück.“ Ob es die „Perle“ Diana Richter ist oder der „Bodyguard“ Andreas Noack – die Alltagsbegleiter der Volkssolidarität Dresden sind weit mehr als Dienstleister. Sie sind Wegbegleiter, Mutmacher und manchmal eben auch diejenigen, die dafür sorgen, dass man beim Zahnarzt vor lauter Lachen die Spritze vergisst.

Ein selbstbestimmtes Leben braucht Begleiter

Ein Interview mit Claudia Freudenberg, Koordinatorin der Alltags- und Seniorenbetreuung



Alltagsbetreuerin Diana Richter mit Heinz Neumann

Frau Freudenberg, wir haben gerade die berührenden Geschichten von Heinz Neumann und Monika Rautenberg gelesen. Was ist der Kern Ihrer Arbeit bei der Volkssolidarität Dresden?

Der Kern ist eigentlich ganz einfach: Es geht um Zeit und Zuwendung. In der klassischen Pflege ist der Takt oft sehr eng. Unsere Alltags- und Seniorenbetreuung hingegen sichert die Unterstützung und Begleitung, die über die Grundpflege hinausgeht. Wir nehmen uns der Menschen liebevoll an – egal ob sie einen Pflegegrad haben oder demenziell erkrankt sind. Unser Ziel ist es, behutsam vorhandene Fähigkeiten zu trainieren, um ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden weiterhin zu ermöglichen.

Das klingt nach einer großen Entlastung, auch für die Familien, oder?

Absolut. Wir sorgen ganz gezielt für die Entlastung pflegender Angehöriger. Wer seine Eltern oder Partner pflegt, braucht Auszeiten, um selbst bei Kräften zu bleiben. Wenn unsere geschulten und qualifizierten Mitarbeiter übernehmen, können die Angehörigen diese Zeit ohne schlechtes Gewissen für sich nutzen.

Was genau passiert bei so einem Hausbesuch? Ist das immer das gleiche Schema?

Nein, das ist so individuell wie die Menschen selbst. Das Spektrum ist riesig. Es reicht von der Unterstützung bei der Planung des Alltags oder Hilfe bei Anträgen für Behörden und Kassen bis hin zur reinen Gesellschaft. Wir kochen und backen gemeinsam, machen Gedächtnistraining oder singen. Aber auch Bewegung ist wichtig: leichte körperliche Aktivitäten, Spaziergänge oder – wie wir bei Frau Rautenberg gesehen haben – der Begleitdienst zu Ärzten, Behörden oder kulturellen Veranstaltungen.

Viele Senioren zögern vielleicht, weil sie nicht wissen, wie das finanziert wird. Was raten Sie ihnen?

Mein wichtigster Rat: Sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gern individuell. Grundsätzlich kann jeder unser Angebot nutzen. Ab einem Pflegegrad 1 besteht ein gesetzlicher Anspruch auf Betreuungs- und Entlastungsleistungen nach § 45b SGB XI. Aber es gibt auch andere Wege, wie die Verhinderungspflege, Pflegesachleistungen oder schlicht die Privatrechnung.

Monika Rautenberg sagte, man solle sich „schnellstmöglich Unterstützung suchen“. Warum ist das so wichtig?

Weil Hilfe kein Eingeständnis von Schwäche ist, sondern eine Entscheidung für mehr Lebensqualität. Wie man an der Geschichte von Herrn Noack und Frau Rautenberg sieht: Ein Alltagsbegleiter kann zum „Bodyguard“ werden, der einem die Angst nimmt und das Lachen zurückbringt. Je eher man sich diese Unterstützung holt, desto stabiler bleibt der Alltag.

Sie möchten unsere Alltagsbegleiter kennenlernen?
Dann besuchen Sie unseren Tag der offenen Tür am 23.09.2026, Pflegekompetenzzentrum Dresden Gruna, Postelwitzer Str. 2, 01277 Dresden.



Wenn das Herz der Familie bricht – Rückblick auf eine Woche im Ausnahmezustand

Wenn das Leben plötzlich kippt: Kathleen Parma über Abschied auf Raten und dem Mut, Hilfe anzunehmen

In meinem letzten Beitrag in der Ausgabe 1/2026 berichtete ich noch über die kleinen Erfolge: die Haushaltshilfe, die Tagespflege, die Hoffnung auf Stabilität in Coswig. Doch kurz nach Erscheinen jener Zeilen stürzte unser Kartenhaus mit einer Wucht ein, die wir nicht für möglich gehalten hätten.

Der totale Zusammenbruch

Mein Vater hatte seine eigenen Leiden – die fällige Knie-OP, die Herzprobleme und die schleichenden Entzündungen – monatelang ignoriert, um meine Mutter zu halten. Bis sein Körper den Dienst quittierte. Notaufnahme, Intensivstation und schließlich die Verlegung in die Herzklinik. Plötzlich war die tragende Säule weg. Meine Schwester, die Wand an Wand mit unseren Eltern lebt, sprang sofort ein und übernahm die 1-zu-1-Betreuung meiner Mutter. Doch nach zwei Tagen war klar: Das ist kein Dauerzustand. Um meinen Vater zu retten, mussten wir eine schwere Entscheidung treffen. Er braucht absolute Schonung, wenn er wieder gesund werden will.

Die Zerreißprobe im Verborgenen

In jenen Tagen erlebte ich einen tiefen inneren Konflikt. Als Marketingverantwortliche hier bei der Volkssolidarität Dresden schreibe ich täglich über Pflegeangebote und Entlastung. Doch nun war ich selbst die Betroffene. Da ich Privates und Berufliches während der Arbeitszeit strikt trenne, musste ich funktionieren, während mein Kopf in der Herzklinik und mein Herz in Coswig war. Es war ein Balanceakt zwischen professioneller Pflicht und der Sorge, die mich erst nach Feierabend mit voller Wucht einholen durfte.

Heute: Zwischen Dankbarkeit und Abschiedsschmerz

Inzwischen ist meine Mutter in der Kurzzeitpflege der Volkssolidarität Dresden in Gorbitz angekommen. Doch die emotionale Achterbahnfahrt ist damit nicht zu Ende. Es fällt uns immer noch unendlich schwer, ihre Traurigkeit zu sehen, wenn wir sie nach einem Besuch verlassen müssen. Ja, sie möchte nach Hause. Aber wir wissen: Es geht nicht. Meine Schwester und ich müssen arbeiten, und mein Vater ist zwar inzwischen wieder zu Hause, kann die Pflege kräftemäßig aber einfach nicht mehr bewältigen. Wir müssen als Familie neue Wege finden.

Ein ganz persönliches Dankeschön

In dieser schweren Zeit erfüllt mich eine große Dankbarkeit. Ich erlebe nun „von der anderen Seite“, wie die Kurzzeitpflege der Volkssolidarität Dresden zur lebenswichtigen Lösung wird. Sicher, es ist keine 1-zu-1-Betreuung wie zu Hause, aber Mama wird umsorgt, ist sicher und jeder gibt dort sein Bestes. Dafür möchte ich ein ganz persönliches Dankeschön an die Kolleginnen und Kollegen richten. Ihr Einsatz ermöglicht es meinem Vater, sich zu erholen, und gibt uns Kindern die Gewissheit, dass Mutter nicht allein ist. Wir lernen gerade: Liebe bedeutet manchmal auch, Hilfe anzunehmen, um als Familie nicht gemeinsam unterzugehen.

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

parma@volkssoli-dresden.de



Zurück ins Leben – mit Sicherheit & Feingefühl.

Integrierte Kurzzeitpflege in Dresden Gorbitz

Nach einer schweren Verletzung oder Erkrankung zählt jeder Schritt zurück in den Alltag. Unsere integrierte Kurzzeitpflege bietet Ihnen die perfekte Brücke ins eigene Zuhause – und schenkt pflegenden Angehörigen eine wohlverdiente Atempause.

Hand in Hand für Ihre Genesung

In enger Zusammenarbeit von Angehörigen, Ärzten, Therapeuten und unserem Pflegeteam tun wir alles für die schnelle Wiederherstellung Ihrer Mobilität und Selbstständigkeit.

- Wohnkomfort: Barrierefreie, voll möblierte Einzelzimmer (inkl. TV & WLAN)
- Rundum-Versorgung: Vollverpflegung, Hauswirtschaft & Betreuung
- Therapie & Pflege: Medizinische Behandlungspflege, Physio- & Ergotherapie

Gut zu wissen: Die Pflegekasse übernimmt in der Regel die Pflegekosten. Sie zahlen lediglich Unterkunft und Verpflegung.

Wir beraten Sie gerne persönlich!

Kontakt Kurzzeitpflege Gorbitz

Ansprechpartner: Frank Stöbe
Adresse: Altgorbitzer Ring 58 · 01169 Dresden
Telefon: 0351/50 10-118
E-Mail: kurzzeitpflege-gorbitz@volkssoli-dresden.de

SCAN MICH



Loslassen ist ein Prozess der Liebe

Ein Gespräch mit Einrichtungsleiterin Katrin Hölzel über Grenzmomente und neue Wege in der Pflege



ZUR PERSON KATRIN HÖLZEL

- geb. 1968
- Studium Pflegemanagement Bachelor of Arts
- Einrichtungsleiterin seit 2010 (Kurzzeitpflege, Intensivpflege, Pflegeheime)
- seit Oktober 2020 Einrichtungsleiterin Stationäre Pflege Dresden Gorbitz

Frau Hölzel, viele Familien kommen erst zu Ihnen, wenn es Konflikte oder zur Erschöpfung des pflegenden Angehörigen kommt – so wie in meinem Fall, als mein Vater zusammenbrach. Wann ist aus Ihrer Erfahrung der richtige Zeitpunkt, sich mit dem Thema Pflege auseinanderzusetzen?

Idealerweise weit vor dem Krisenmoment. Wir beobachten oft, dass Familien versuchen, das System „Heim“ so lange wie möglich zu vermeiden, aus Angst oder falschem Pflichtgefühl. Doch Pflege ist wie ein Marathon: Wer zu spät nach Wasser greift, bricht zusammen. Man sollte sich informieren, wenn die ersten Anzeichen von Überlastung bei den pflegenden Angehörigen auftreten – oder noch besser, wenn z. Bsp. die Demenz Diagnose steht, um sich einen „Plan B“ für den Notfall zurechtzulegen. Pflegende Angehörige sind dann Tag und Nacht im Einsatz, sie betreuen, gehen Einkaufen, waschen die Wäsche und können nachts nicht schlafen. Oft bekommen diese Situation die Kinder viel zu spät mit und dann muss schnell Hilfe organisiert werden.

Das „Loslassen“ fällt uns Angehörigen unheimlich schwer. Man fühlt sich wie ein Verräter, wenn man die Tür der Einrichtung schließt und die Mutter oder den Vater zurücklässt. Wie gelingt dieser Schritt?

Geben Sie die Last an der Pforte ab, damit Sie im Zimmer wieder Kind sein können

Das Wichtigste ist die Akzeptanz, dass professionelle Pflege keine Abschiebung ist, sondern eine Entlastung für den pflegenden Angehörigen. Wenn die Kinder oder der Partner nur noch in der Rolle der pflegenden Angehörigen sind, geht die Beziehung als Tochter, Sohn oder Ehefrau verloren. Loslassen gelingt dann am besten, wenn man versteht: In der Kurzzeitpflege wird die Verantwortung für die pflegerische Versorgung abgegeben, damit wieder Raum für das Emotionale entsteht.

Was sind die größten Herausforderungen, die Familien bei der Aufnahme in die Kurzzeitpflege meistern müssen?

Es ist die Ungewissheit. Die Angehörigen fragen sich: „Wird sie dort gut versorgt? Schläft sie ein? Isst sie?“ Bei den Betroffenen selbst ist es oft die Angst vor der fremden Umgebung. Unsere Herausforderung ist es, in kurzer Zeit eine Vertrauensbasis aufzubauen. Das geht nur über Transparenz und Empathie. Wir müssen nicht nur die Bewohner, sondern oft auch die Angehörigen „mitbetreuen“ und ihre Ängste ernst nehmen.

Welche persönlichen Erfahrungen aus Ihrem Berufsalltag haben Sie besonders geprägt?

Mich berühren immer wieder die Momente, in denen Angehörige nach ein paar Tagen Kurzzeitpflege zu uns sagen: „Ich konnte heute das erste Mal seit Jahren wieder durchschlafen.“ Diese tiefe Erleichterung zu sehen, bestätigt mir jeden Tag, warum wir das tun. Aber auch die Tränen gehören dazu – sie zeigen, wie tief die Bindung ist. Das auszuhalten und zu begleiten, ist ein wesentlicher Teil unserer Arbeit. Dank unseres multiprofessionellen Teams sind alle Berufsgruppen an der Pflege und Betreuung beteiligt und dazu gehören auch das Team von Frau Lange (Unterhaltsreinigung) und Herrn Dudek (Haustechnik). Durch die Angehörigen aber auch durch die Gäste kommt viel Dankbarkeit zurück und das stärkt uns in unserer täglichen Arbeit.

Wie können Angehörige die Einrichtung und die Pflegekräfte am besten unterstützen, damit sich der Gast / Bewohner schnell einlebt?

Information ist alles. Wir brauchen die „Gebrauchsanweisung“ für den Menschen: Was mag die oder der Gast zum Frühstück? Welche Musik beruhigt? Welche Rituale gibt es? Kleine persönliche Dinge von zu Hause – ein Fotoalbum, die eigene Decke – helfen enorm. Und vor allem: Vertrauen Sie uns. Wenn die Angehörigen mit einem guten Gefühl gehen, spüren das auch die Gäste und Bewohner. Oft wird die Kurzzeitpflege dann kontinuierlich für die jährliche Urlaubspflege angefragt und das Freut uns.

Bietet die Kurzzeitpflege der Volkssolidarität Dresden eine dauerhafte Perspektive oder ist sie immer nur eine Brücke?

Sie ist beides. Oft ist sie die Brücke, damit sich ein pflegender Angehöriger – wie Ihr Vater – nach einer Krankheit erholen kann. Manchmal ist sie aber auch der sanfte Einstieg, um zu merken: „Mensch, es geht meiner Mutter hier gut, sie blüht durch die Kontakte sogar auf.“ Dann kann aus der Kurzzeitpflege ein neues Zuhause werden. Wir begleiten die Familien bei jedem Schritt dieser Entscheidung.

Ihnen und Ihren Mitarbeitern vielen Dank.

Gürtelrose-Impfung

Ein Schutzschild für Körper und Geist

Ein Weg zwischen Abschied und Vorsorge

In den Ausgabe 1 und 2/2026 der „Lebensbilder“ habe ich Ihnen von meiner Mutter erzählt. Von ihrem Weg in die Demenz, von den schwindenden Erinnerungen und den Herausforderungen, die diese Krankheit für uns als Familie bedeutet. Die Resonanz auf diesen Artikel hat mir gezeigt: Ich bin nicht allein. Viele von Ihnen erleben Ähnliches, teilen die gleiche Hilflosigkeit, aber auch die tiefe Liebe zu den Eltern, die langsam zu Fremden werden. Doch das Schreiben hat in mir auch eine andere Seite geweckt: den Drang zu verstehen. Was können wir tun? Gibt es Wege, das Risiko zu minimieren oder den Prozess aufzuhalten? Diese Fragen führten mich weg von der reinen Pflege hin zur aktuellen medizinischen Forschung.

Prävention durch Schutz: Eine überraschende Erkenntnis

Bei meinen Recherchen bin ich auf eine wissenschaftliche Studie gestoßen, die einen Zusammenhang beleuchtet, den ich so nicht erwartet hätte: Die Verbindung zwischen Gürtelrose (Herpes Zoster) und Demenz. Untersuchungen deuten darauf hin, dass eine Impfung gegen Gürtelrose das Risiko, später an Demenz zu erkranken, signifikant senken könnte. Die Theorie dahinter ist so simpel wie einleuchtend: Indem wir Entzündungsprozesse im Körper verhindern, die durch das Virus ausgelöst werden, schützen wir langfristig auch unser Gehirn. Ein detaillierter Bericht zu dieser Studie folgt im Anschluss an diesen Text.

Ein kleiner Piks, ein großes Stück Dankbarkeit

Diese Erkenntnis war für mich ein Wendepunkt. Während ich bei meiner Mutter oft nur noch reagieren kann, habe ich für mich selbst eine Entscheidung getroffen. Ich habe mich mit meinem Hausarzt zu den Studien ausgetauscht und mich impfen lassen. Es war ein Moment tiefer Dankbarkeit. Dankbarkeit dafür, dass die Medizin heute Möglichkeiten bietet, die es früher nicht gab. Dankbarkeit für den medizinischen Fortschritt, der uns Werkzeuge an die Hand gibt, um vielleicht ein Stück weit selbst Einfluss auf unser Altern zu nehmen.

Sich impfen zu lassen, bedeutet für mich nicht nur Selbstschutz. Es ist ein Akt der Verantwortung – mir selbst und meinen Liebsten gegenüber. Wir können die Vergangenheit nicht ändern und die Demenz meiner Mutter nicht ungeschehen machen, aber wir können die Weichen für die Zukunft stellen.

Bleiben Sie informiert, bleiben Sie aktiv und vor allem:
Passen Sie auf sich auf.



Herzlich willkommen im Team, Dr. Conrad Föst!

Unsere Lebensbilder bekommen kompetente Verstärkung: Wir freuen uns sehr, dass wir mit Dr. med. Conrad Föst einen erfahrenen Hausarzt gewinnen konnten, der unserer Redaktion, und damit auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ab sofort bei medizinischen Themen beratend und ehrenamtlich zur Seite steht.

Der gebürtige Sachse, Jahrgang 1974, absolvierte sein Medizinstudium bis 1999 in Berlin. Seit 2005 ist der Facharzt für Innere Medizin nun schon in eigener Praxis tätig und bringt neben seiner langjährigen Erfahrung wertvolle Zusatzqualifikationen in der Palliativmedizin sowie in Naturheilverfahren mit. Auch der kollegiale Austausch liegt ihm am Herzen – so leitet er erfolgreich einen Qualitätszirkel für Ärztinnen und Ärzte.

Die Verbindung zur Volkssolidarität Dresden wuchs ganz natürlich über seine Patientinnen und Patienten. Über sie lernte er unsere Gemeinschaft kennen und schätzen. Mehr noch: Die Lebensbilder gehören in seinem Wartezimmer längst zum festen Inventar, denn Dr. Föst ist von der Wichtigkeit unseres Magazins überzeugt.

Privat lebt der vierfache Familienvater in der Dresdner Friedrichstadt. Ausgleich zum Praxisalltag findet er beim Wandern, bei der Gartenarbeit und er lebt selbst vor, was er seinen Patienten empfiehlt: eine rundum gesunde Lebensweise.

Wir sagen: Schön, dass Sie an Bord sind, lieber Herr Dr. Föst! Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und Ihre medizinischen Impulse.

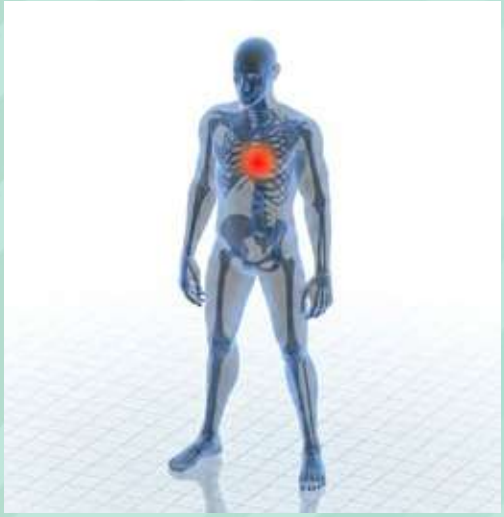
Die drei großen Pluspunkte

Die Generation 60+ profitiert heute mehr denn je von der modernen Medizin. Warum der „kleine Piks“ gegen Gürtelrose weit über den Schutz vor Hautausschlag hinausgeht.

Fast jeder über 60 trägt das Varizella-Zoster-Virus nach einer kindlichen Windpocken-Infektion in sich. Schwächelt das Immunsystem im Alter, droht die schmerzhafte **Gürtelrose**.

Doch die aktuelle Impfung (Totimpfstoff) bietet weit mehr als nur Infektionsschutz, so unsere Recherche.





1. Schutz vor chronischem Schmerz

Die Impfung verhindert zu über 90 % die gefürchtete Post-Zoster-Neuralgie – Nervenschmerzen, die oft Jahre anhalten. Der Wert stammt aus den beiden großen Phase-III-Studien, an denen über 30.000 Menschen teilnahmen. Diese wurden im *New England Journal of Medicine* veröffentlicht. Bei Personen über 50 Jahren lag die Wirksamkeit bei 97,2 %. Bei Senioren über 70 Jahren immer noch bei 91,3 %. Da die Impfung den Ausbruch der Krankheit fast komplett verhindert, sinkt auch das Risiko für die Folgeerkrankung (Post-Zoster-Neuralgie) dramatisch. In der kombinierten Analyse der Studien zeigte sich ein Schutz von 91,2 % bei Menschen über 50 Jahren und 88,8 % bei Menschen über 70 Jahren vor chronischen Nervenschmerzen.

2. Bonus fürs Gehirn

Aktuelle Studien (u.a. Oxford* 2024) zeigen ein um bis zu 25 % geringeres Demenzrisiko für Geimpfte. Die Studie erregte weltweit Aufsehen, da sie den modernen Shingrix-Impfstoff direkt untersuchte. Im Ergebnis hatten Geimpfte ein um 17 % geringeres Demenzrisiko in den folgenden 6 Jahren im Vergleich zu Personen, die den alten Impfstoff erhielten.

3. Herz-Vorsorge

Da Gürtelrose Entzündungen in Gefäßen auslöst, senkt die Impfung indirekt das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte. So konnte die European Society of Cariology 2025 belegen (Meta-Analyse & ESC), dass die Impfung das Risiko für schwere Gefäßereignisse senkt, da sie virusbedingte Entzündungen der Arterien verhindert. Im Ergebnis erfolgte eine Reduktion des Risikos für Herzinfarkte und Schlaganfälle um bis zu 23 % über einen Zeitraum von 8 Jahren.

4. Verlangsamung des biologischen Alterns (USC-Studie)

Diese Untersuchung zeigt, dass die Impfung systemische Entzündungen reduziert, was den Alterungsprozess auf zellulärer Ebene bremst. Im Ergebnis zeigten Geimpfte über 70 **langsamere epigenetische Alterung** und geringere Entzündungswerte im

Das offizielle Urteil

Die Gesundheitsbehörden in **Deutschland (STIKO), Österreich** und der **Schweiz (BAG)** empfehlen die Impfung einhellig für alle Menschen ab 60 (bei Vorerkrankungen ab 18).

Kosten & Vorgehen

Kostenfrei: Für die Zielgruppen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen (DE/AT) bzw. die Grundversicherung (CH) die Kosten komplett.
Zwei Dosen: Erforderlich sind zwei Impfungen im Abstand von 2 bis 6 Monaten.
Kurze Reaktion: Impfsymptome wie Müdigkeit oder ein kribbelnder Arm zeigen, dass das Immunsystem aktiv wird – sie klingen meist nach 1–3 Tagen ab.
Fazit: Ein kleiner Aufwand für einen massiven Gewinn an Lebensqualität und Sicherheit im Alter.

QUELLEN & STUDIEN
(Wissenschaftliche Grundlage dieses Artikels)

Robert Koch-Institut (RKI)
Epidemiologisches Bulletin 50/2018 – Entscheidung der STIKO zur Herpes-Zoster-Impfung

New England Journal of Medicine (NEJM)
Phase-III-Studien zur Wirksamkeit des Herpes-Zoster-Totimpfstoffs (über 30.000 Teilnehmende)

Oxford University (2024)
Publiziert in *Nature Medicine* – Zusammenhang zwischen Zoster-Impfung und reduziertem Demenzrisiko

European Society of Cardiology (ESC) (2025)
Publiziert im *European Heart Journal* – Einfluss der Impfung auf kardiovaskuläre Ereignisse

USC Leonard Davis School of Gerontology (2026)
Publiziert in *The Journals of Gerontology* – Effekte auf Entzündungsmarker und biologische Alterung

Ständige Impfkommission (STIKO) / Robert Koch-Institut (RKI)
Faktenblatt zur Herpes-Zoster-Impfung

Hinweis: Die genannten Studien zeigen statistische Zusammenhänge. Individuelle medizinische Beratung ersetzt dies nicht. Bitte wenden Sie sich an Ihren Hausarzt.

Bitte sprechen Sie sich unbedingt mit Ihrem Hausarzt ab!

ZUSAMMENFASSUNG

Wissenschaft im Fokus: Der „Zusatz-Nutzen“ der Impfung

Aktuelle Studien der Universitäten Oxford und Southern California belegen, dass die moderne Gürtelrose-Impfung das Risiko für Demenz um bis zu 25 % senken und Entzündungsprozesse im Körper so weit reduzieren kann, dass **die biologische Alterung** messbar verlangsamt wird. Gleichzeitig schützt sie das Herz-Kreislauf-System, indem sie das Risiko für Schlaganfälle und Infarkte, die oft nach einer Virus-Aktivierung auftreten, signifikant verringert.

Raum für Gefühle und neue Wege

Volkssolidarität Dresden lädt zur regelmäßigen Trauergruppe nach Gruna ein



Der Verlust eines geliebten Menschen ist ein tiefer Einschnitt, der den Alltag und das ganze Leben verändert. Um Trauernde in dieser schweren Zeit nicht allein zu lassen, lädt der Ambulante Hospizdienst der Volkssolidarität Dresden regelmäßig zu einer offenen Trauergruppe ein. Betroffene finden hier einen geschützten Rahmen für Austausch, Trost und gegenseitige Unterstützung.

Das Treffen findet **regelmäßig jeden zweiten Dienstag im Monat in der Zeit von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr** statt.

Die Trauergruppe bietet den Teilnehmenden einen geschützten Raum für all ihre Gefühle und Gedanken. Begleitet wird der Treff stets von speziell ausgebildeten Trauerbegleiterinnen und -begleitern, die den Betroffenen mit viel Einfühlungsvermögen und einer behutsamen Begleitung zur Seite stehen.

Roswitha Struzena, Leiterin des Ambulanten Hospizdienstes, betont die Bedeutung dieses Angebots: „Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie man mit Trauer und Verlust leben lernt.“ Im gemeinsamen Austausch können die Teilnehmenden erfahren, dass sie mit ihrem Schmerz nicht allein sind, und allmählich individuelle Wege finden, den Verlust in ihr weiteres Leben zu integrieren.
Die Einladung richtet sich an alle Menschen, die um einen Angehörigen oder Zugehörigen trauern – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt.

Termin-Übersicht:

- **Was:** Treff der Trauergruppe des Ambulanten Hospizdienstes
- **Wann:** Jeden zweiten Dienstag im Monat, 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr
- **Wo:** Pflegekompetenzzentrum Dresden Gruna, Postelwitzer Str. 2, 01277 Dresden
- **Veranstalter:** Ambulanter Hospizdienst der Volkssolidarität Dresden

Wir bitten um eine kurze vorherige Anmeldung

Ambulanter Hospizdienst
Koordinatorin Roswitha Struzena

Postelwitzer Straße 2
01277 Dresden
Tel. 0351/50 10-625
Fax 0351/50 10-639
hospizdienst@volkssoli-dresden.de



Landesinitiative Demenz Sachsen e. V.
ALZHEIMER GESELLSCHAFT

GEMEINSAM STATT EINSAM: WOCHE DER DEMENZ IN DRESDEN



Vom 20. bis 27. September 2026 findet die bundesweite **Woche der Demenz** statt – und für unsere Einrichtungen hier in Dresden ist die Teilnahme seit vielen Jahren eine echte Herzensangelegenheit. Unter dem diesjährigen Motto „Demenz – (k)eine Frage des Alters“ wollen wir auch bei uns in Sachsen ein starkes Zeichen setzen.

Warum uns diese Woche so wichtig ist: Eine Demenzerkrankung verändert das Leben von Grund auf – nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern für die gesamten Familien. Der Sinn dieser Woche ist es, das Thema mitten in unsere Gesellschaft und Stadtteile zu holen, Vorurteile abzubauen und echte Hilfsangebote sichtbar zu machen. Sachsenweit und direkt vor Ihrer Haustür in Dresden möchten wir zeigen: Niemand muss diesen Weg alleine gehen. Es geht um Verständnis, Würde und echten Zusammenhalt.

Mit viel Engagement haben unsere Teams vor Ort ein vielfältiges Programm auf die Beine gestellt – für Betroffene, Angehörige und alle Dresdnerinnen und Dresdner, die sich informieren möchten.

Hier finden Sie Auszüge aus dem jeweiligen Programm:

Pflegekompetenzzentrum Gruna

01277 Dresden · Postelwitzer Str. 2
Tel. 0351/5010 640
Mail: betreuung@volkssoli-dresden.de

23.09.2026 | 14:00–18:00 Uhr
„Sinn“ für Demenz – Tag der Sinne

- **14:30 Uhr** Vortrag: Sturzprophylaxe zu Hause – Wenn Gefahren zur Gefahr werden
- **15:30 Uhr** Mitmachangebot: „musikalisch zum Erfolgserlebnis“
- **16:30 Uhr** Mitmachangebot: „Bingospaß“

Zusätzlich: Glücksrad, Zuckerwatte, Mimikkunst, Trailerkino sowie Beratungsangebote zu Alltags- und Seniorenbetreuung, Hauswirtschaft, Pflege, Kompass70+ und Ambulante Pflege / Betreutes Wohnen

Seniorenzentrum Amadeus

01309 Dresden · Striesener Str. 2
Tel. 0351/4472869
Mail: amadeus@volkssoli-dresden.de

24.09.2026 | 09:30 Uhr
Heitere Gedächtnisspiele



Foto: Frau Schiefelbein

Tagespflege Gruna

01277 Dresden · Kipsdorfer Str. 93
Tel. 0351/4999 898
Mail: tp-gruna@volkssoli-dresden.de

24.09.2026 | 10:00–13:00 Uhr
Tag der offenen Tür

Tagespflege Trachenberge

01129 Dresden · Trachenberger Str. 6
Tel. 0351/5010 411
Mail: tp-trachenberge@volkssoli-dresden.de

24.09.2026 | 10:00–16:00 Uhr
Tag der offenen Tür

Tagespflege Laubegast

01279 Dresden · Laubegaster Ufer 22
Tel. 0351/ 5010511
Mail: tp-laubegast@volkssoli-dresden.de

22.09.2026 | 10:00–14:00 Uhr
Tag der offenen Tür

Begegnungszentrum Laubegast

01279 Dresden · Laubegaster Ufer 22
Tel. 0351/5010 525
Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

21.09.2026 | 11:00–12:30 Uhr
Musikalischer Vormittag und Gaumenschmaus

24.09.2026 | 10:00–16:00 Uhr
Tag der Beratung – Gut informiert im Alter

Begegnungszentrum Fidelio

01277 Dresden · Papstdorfer Str. 25
Tel. 0351/2502 160
Mail: fidelio@volkssoli-dresden.de

23.09.2026 | 15:00–16:30 Uhr
Schnupperstunde Line Dance für Anfänger (UKB 2,-€)

24.09.2026 | 14:00–16:00 Uhr
Malen zum Entspannen mit Petra Stelzer (UKB 5,- €)

Seniorenbegegnungsangebot „Am Waldschlösschen“

01099 Dresden · Radeberger Str. 58
Tel. 0351/31627926
Mail: waldschloesschen@volkssoli-dresden.de

22.09.2026 | 14:00–16:00 Uhr
Lustiger Spielenachmittag

24.09.2026 | 10:00–10:30 Uhr
Seniorengymnastik

Begegnungszentrum Michelangelo

01217 Dresden · Räcknitzhöhe 52
Tel. 0351/2139 709
Mail: michelangelo@volkssoli-dresden.de

21.09.2026 | 10:00–14:00 Uhr
Tag der offenen Tür / Herbstmarkt

23.09.2026 | 09:30–11:00 Uhr
Gedächtnistraining

23.09.2026

- **13 – 14:30 Uhr**
  Sport im Freien (nur bei schönem Wetter)
- **14 – 15 Uhr** Biographiearbeit

25.09.2026 | 12:00–18:30 Uhr
Ausfahrt nach Bad Schandau

Begegnungszentrum Klotzsche

01109 Dresden · Langebrücker Str. 4
Tel. 0351/8806 345
Mail: klotzsche@volkssoli-dresden.de

23.09.2026 | 09:30–11:30 Uhr
Begleiteter Waldspaziergang für alle Sinne

25.09.2026 | 14:00–16:00 Uhr
„Bin ich nur vergesslich oder ist es Demenz?!“

Bürger- und Freizeittreff „Marie“

01279 Dresden · Breitenauer Str. 17
Tel. 0351/2130 438
Mail: Marie@volkssoli-dresden.de

25.09.2026 | 10:00–11:00 Uhr
„Das bisschen Haushalt!?“ – Erzählcafé (UKB 2,- €)

Begegnungszentrum „Am Nürnberger Ei“

01187 Dresden, Nürnberger Str. 45
Tel. 0351 471 93 66
Mail: nuernbergerei@volkssoli-dresden.de

22.09.2026 | 10 – 11 Uhr
Gedächtnisspiele

24.09.2026 | 10 – 11 Uhr
Gehirnjogging mit der Nintendo Switch

25.09.2026 | 10 – 11 Uhr
Entspannungstechniken

Bitte informieren Sie sich in Ihrer gewünschten Einrichtung über das jeweilige Programm. **Bitte melden Sie sich für jede Veranstaltung an.** Wir freuen uns auf Sie und gute Gespräche!

Ein Kompass für die letzte Reise

Zwischenbilanz und Einladung zu KOMPASS 70+



Foto: Dr. Barbara Schubert, JOSHUA Palliativzentrum Dresden, beim Dreh zum Film „Der Brief“ mit Martin Brambach

Vom 20. bis 27. September 2026 findet die bundesweite Woche der Demenz statt – auch unsere Einrichtungen in Dresden nehmen seit vielen Jahren mit großer Bedeutung teil. Unter dem Motto „Demenz – (k)eine Frage des Alters“ setzen wir in Sachsen ein Zeichen.

Warum uns diese Woche so wichtig ist: Eine Demenzerkrankung verändert das Leben grundlegend – für die Betroffenen ebenso wie für ihre Familien und ihr Umfeld. Genau deshalb ist es wichtig, das Thema sichtbar zu machen, Verständnis zu fördern und Vorurteile abzubauen. Die Woche soll dazu beitragen, Hilfsangebote bekannter zu machen und Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen. In Dresden und ganz Sachsen zeigen wir: Niemand ist allein. Es geht um Würde, Respekt und Zusammenhalt. Unsere Teams haben dafür ein vielfältiges Programm für Betroffene, Angehörige und Interessierte vorbereitet.

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.

Frau Dr. Schubert, genau vor einem Jahr standen Sie gemeinsam mit dem bekannten Dresdner „Tatort"-Kommissar Martin Brambach für den Kampagnenspot „Der Brief" vor der Kamera. Seit dem 1. Januar ist das Projekt KOMPASS 70+ nun in der Praxis angelaufen. Wie fühlt es sich an, die Vision jetzt Realität werden zu sehen?

Es ist ein zutiefst bewegendes Gefühl, aber auch eine große Aufgabe. Der Filmdreh mit Martin Brambach im vergangenen Jahr war ein wichtiger Meilenstein, um das Tabuthema Sterben und Vorsorge überhaupt erst einmal in die Öffentlichkeit zu rücken. Jetzt in der Praxis merken wir täglich, wie sinnvoll und notwendig KOMPASS 70+ ist. Aber wir spüren auch, wie viel Überwindung es die Menschen kostet, den ersten Schritt zu tun. Es braucht Mut, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen.

Sie sprechen ein wichtiges Thema an. Das Sterben und die letzte Lebensphase sind für viele Menschen mit Ängsten behaftet. Wie erleben Sie das in den ersten Monaten des Projekts?

Es gibt eine ganz natürliche, völlig verstehbare Scheu, sich mit dem Thema Lebensende zu beschäftigen. Viele schieben es verständlicherweise weg. Genau deshalb haben wir drei unterschiedliche Formate entwickelt – von Informationsvorträgen über Kurse bis hin zu ganz individuellen Beratungsterminen. Niemand wird ins kalte Wasser geworfen. Uns ist es ein Herzensanliegen, diese Scheu Schritt für Schritt abzubauen. Es geht bei KOMPASS 70+ nicht um das Sterben an sich, sondern darum, das Leben bis zuletzt selbstbestimmt und nach den eigenen Wünschen zu gestalten. Das gibt den Menschen letztlich eine enorme Sicherheit und Erleichterung zurück.

In den ersten Monaten haben bereits die ersten Vorträge und Beratungstermine stattgefunden. Wie fällt Ihr erstes Zwischenresumee aus?

Die Menschen, die den Weg zu uns gefunden haben, sind unglaublich dankbar. Sie merken schnell: Hier ist jemand, der ihnen in Ruhe zuhört, der fachliche Orientierung bietet – ganz ohne Zeitdruck. In den persönlichen Gesprächen geht es tief in die Vorsorgeplanung, um realistische Erwartungen und eigene Vorstellungen für die Zukunft zu entwickeln. Gleichzeitig zeigt uns die Praxis aber auch: Wir müssen noch viel mehr Menschen in Dresden erreichen. Viele wissen noch gar nicht, welche einzigartige Chance dieses kostenfreie Angebot für sie bietet. Wir wünschen uns für alle drei Formate noch deutlich mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Das Projekt lebt von der Kooperation. Wie funktioniert die Zusammenarbeit der verschiedenen Projektpartner in der Praxis?

Die Zusammenarbeit läuft hervorragend. Die Volkssolidarität Dresden bringt ihre starke Verankerung in der ambulanten Pflege und der sozialen Arbeit mit ein, wir vom JOSUA Palliativzentrum steuern die medizinisch-pflegerische Expertise aus der Palliativversorgung bei. Diese Synergie ist in Dresden einzigartig. Jeder Partner tut das, was er am besten kann, um den Seniorinnen und Senioren ein rundum verlässliches und sicheres Netz zu bieten.

Neben der Praxis gibt es auch eine wissenschaftliche Komponente. Die Evangelische Hochschule Dresden (ehs) begleitet KOMPASS 70+ von Beginn an. Welchen Stellenwert hat diese Begleitung?

Einen enormen Stellenwert! Die ehs Dresden wertet all unsere Erfahrungen, die Rückmeldungen aus den Kursen und die Verläufe der Vorsorgeplanung wissenschaftlich aus. Da KOMPASS 70+ als spendenfinanziertes Pilotprojekt konzipiert ist, liefert uns diese wissenschaftliche Begleitung die harten Fakten. Wir wollen damit schwarz auf weiß belegen, wie sinnvoll und dringend notwendig ein gesetzlicher Anspruch auf eine solche Beratung im eigenen Zuhause ist. Und dafür brauchen wir eine breite und starke Basis an Teilnehmern, deren Erfahrungen in die Auswertung einfließen können.

KOMPASS 70+ finanziert sich komplett aus Spenden. Zum Abschluss dieses Zwischenfazits: Wie können die Dresdnerinnen und Dresdner das Projekt unterstützen und wie wird man Teil davon?

Zunächst möchte ich von ganzem Herzen all jenen Danke sagen, die an unsere Idee geglaubt und uns finanziell unterstützt haben. Da es sich um ein langfristiges Pilotprojekt handelt, sind wir auch weiterhin auf Spenden angewiesen, um dieses Angebot kostenfrei und unabhängig für die älteren Menschen anbieten zu können. Die wertvollste Unterstützung im Moment ist jedoch: Nutzen Sie das Angebot! Erzählen Sie Ihren Nachbarn, Freunden und Verwandten davon. Egal ob Sie sich erst einmal unverbindlich in einem Vortrag informieren möchten oder eine tiefe, persönliche Beratung wünschen – melden Sie sich bei uns. Alle Informationen, Termine und auch die Spendenmöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite unter www.**kompass70plus.de**.

Vielen Dank für das offene Gespräch und weiterhin viel Erfolg und viele mutige Teilnehmer für dieses wichtige Projekt.



Kleine Schritte, große Wirkung

Warum „Fußyoga“ uns Beine macht

Unsere Füße tragen uns durch das ganze Leben. Trotzdem schenken wir ihnen oft erst Aufmerksamkeit, wenn sie schmerzen. Dabei sind sie das Fundament unserer Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag. Mit ein bisschen „Fußyoga“ bleiben Sie standsicher und vital – ganz ohne Sportmatte! Warum ist das Training für die Füße so wichtig? In unseren Fußsohlen sitzen unzählige Nervenenden und Muskeln. Sie melden dem Gehirn ununterbrochen, wie der Boden beschaffen ist, und helfen uns, das Gleichgewicht zu halten. Wer seine Füße regelmäßig bewegt, beugt Stürzen vor, fördert die Durchblutung und sorgt für ein besseres Wohlbefinden bis in den Rücken hinein.

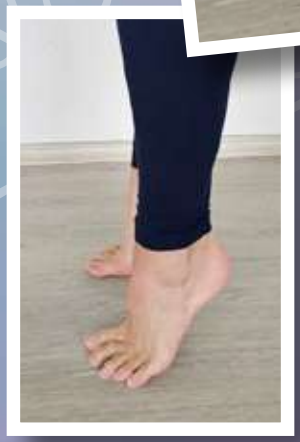
Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes! Diese drei kleinen Übungen lassen sich wunderbar zwischendurch auf dem Stuhl oder beim Zähneputzen durchführen:



❶ Der Zehenspitzen-Stand (Für mehr Kraft)
Stellen Sie sich aufrecht hin (halten Sie sich gern an einer Stuhllehne oder der Wand fest). Drücken Sie sich nun langsam und kontrolliert nach oben auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position für zwei Sekunden und senken Sie die Fersen wieder ab.
Der Effekt: Das stärkt die Wadenmuskulatur und verbessert die Balance.



❷ Das bewusste Abrollen (Für geschmeidige Gelenke)
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Setzen Sie die Ferse weit vorn auf den Boden und rollen Sie den Fuß langsam und mit leichtem Druck über die Fußsohle nach vorn ab, bis die Zehenspitzen den Boden berühren. Danach ziehen Sie den Fuß in der Luft wieder zurück und beginnen von vorn.
Der Effekt: Das hält die Fußgelenke beweglich und regt die Durchblutung an – ideal gegen schwere Beine.



❸ Das Fersenspiel (Für die Beweglichkeit)
Bleiben Sie auf dem Stuhl sitzen und stellen Sie die Füße flach auf. Lassen Sie nun die Zehen fest auf dem Boden verankert und heben Sie abwechselnd nur die Fersen so weit wie möglich an. Wer mag, kann die Fersen im Wechsel auch leicht nach links und rechts „wandern“ lassen.
Der Effekt: Die tiefe Fußmuskulatur wird aktiviert und die Sehnen werden sanft gedehnt.

KURSE UND KONTAKT
Claudia Dimter
Mobil / WhatsApp: 0173 3988095

Claudia Dimter bietet Kurse in ganz Dresden

Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“
Nürnberger Str. 45, 01187 Dresden | Tel.: 0351 471 93 66
Anmeldung: nuernbergerei@volkssoli-dresden.de

22.07. / 19.08. / 16.09. 09:00 – 10:00 Uhr	**Begegnungsfrühstück**	Wir laden Sie herzlich zu einem gemeinsamen Frühstück in gemütlicher Atmosphäre ein. *UKB: 6 €*
23.07. 14:00 – 15:00 Uhr	**Lesung mit Erzähler/in des 1001 Märchen Ensembles**	Tauchen Sie ein in die Welt der Geschichten und Märchen. *UKB: 2 €*
06.08. 14:00 – 15:00 Uhr	**Claudia Gräf öffnet ihren „Balladen-Laden“**	Die schönsten deutschen Balladen – von „John Maynard“ bis „Nacht am Strande“. Beinahe Märchenhaftes über Mut, Treue und Tapferkeit. *UKB: 2 €*
10.08. 09:45 – 12:00 Uhr	**Stadtteilspaziergang**	Gemeinsam spazieren wir zur Bibliothek Dresden Plauen, wo uns Frau Bräuer einen Blick hinter die Kulissen gibt. *UKB: 2 €*
22.08.	**Sommerfest im BBZ „Am Nürnberger Ei“**	Abwechslungsreiches Programm und Leckereien vom Grill

Begegnungsstätte „Amadeus“
Striesener Straße 2, 01307 Dresden | Tel.: 0351 447 28 69
Anmeldung: amadeus@volkssoli-dresden.de

17.06. / 08.07. / 27.08. 14:00 – 15:30 Uhr	**Plaudern wie bei Tante Emma**	Herzliche Gesprächsrunde über Alltägliches und Besonderes
09.06. / 18.08. / 06.10. 16:00 – 17:30 Uhr	**Seniorenrechtsberatung**	Vorsorgevollmacht und Erbrecht mit RA i.R. Prof. Dr. Deichsel. *Anmeldung erforderlich*
11.06. / 16.07. / 27.08. / 10.09. 14:00 – 16:00 Uhr	**Unterhaltsame Stunde mit Petra**	Geschichten und Rätsel bei Kaffee & Kuchen
18.06. / 23.07. / 20.08. / 17.09. | ab 14:00 Uhr	**„Darf ich bitten?“**	Tanznachmittag mit DJ und Bewirtung
29.07. / 12.08. / 16.09. 13:30 – 15:00 Uhr	**„Amadeus unterwegs in die Nachbarschaft“**	Stadtteilspaziergang. Treff 13:30 Uhr im Amadeus
01.06. / 06.07. / 03.08. / 07.09. | 10:00 Uhr	**Soziale Seniorenberatung**	Hilfe bei Pflegeanträgen und Wohngeld durch das DRK (Fr. Herold). *Kostenfrei*
03.06. / 02.07. / 24.09. 14:00 Uhr	**Lesecafé für Genießer**	Bianca Grau liest aus Romanen; Austausch bei Kaffee & Kuchen
Wöchentlich	**Techniksprechstunde**	Individuelle Hilfe bei Fragen zu Handy, Smartphone und Notebook. 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

22.08. / 26.09., 14:00 – 16:00 Uhr	**Ü60-Treff**	Neue Kontakte knüpfen und gemeinsam Zeit verbringen bei Kaffee & Kuchen. *Anmeldung erforderlich*
17.07. / 11.09., 09:30 – 11:00 Uhr	**Nachbarschaftsfrühstück**	Reichhaltiges Buffet für 7 € (alles inklusive). *Anmeldung erforderlich*
13.07. / 10.08. / 14.09. 13:00 – 14:30 Uhr	**Seniorenradio vor Ort**	Mit folgenden Veranstaltungen: Gassenhauer, das Haustier und wir, Uckermark. *Anmeldung erforderlich*
21.09. 09:30 – 13:30 Uhr	**Herbstmarkt**	Handgearbeitetes, Trödel, Bücher sowie frische Waffeln und Langos. *Ohne Anmeldung*
21.09. – 25.09.	**Teilnahme an der Woche der Demenz**	Vielfältige Angebote. Details siehe Webseite, Monatsprogramm und extra Broschüre der Stadt Dresden
25.09. 12:00 – 18:00 Uhr	**Halbtagesfahrt nach Bad Schandau**	Mit Besuch des Nationalparkzentrums. *Anmeldung unbedingt bis zum 10.09.*



Bürger- und Freizeittreff „Marie“
Breitenauer Str. 17, 01279 Dresden | Tel.: 0351 250 21 60
Anmeldung: fidelio@volkssoli-dresden.de

31.07. / 21.08. / 25.09. 10:00 – 12:00 Uhr	**Erzählcafé**	Austausch bei Kaffee & Kuchen mit Sozialarbeiterin A. Hartenfels. *UKB: 2 €.*

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

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 10:00 – 11:00 Uhr	**Sitz-Yoga I in unserer Außenstelle in Kleinzschachwitz**	mit Ina Teich im Nebengebäude (Jugendhaus) des Gemeindehauses der Stephanusgemeinde, Meußlitzer Str. 113
26.08. | 10:00 Uhr	**Rundwanderung von Pesterwitz**	mit Annekathrin Helmbold über den Hammerbach und Weinberg
03.09. 14:00 – 15:30 Uhr	**Rollatortraining – mobil bleiben, aber sicher**	Mit Frank Tiesler von der Verkehrswacht Dresden
07.09. 14:30 – 15:30 Uhr	**Lesecafé 1001 Märchen**	Mit Rainer Petrovsky
22.09. 14:00 – 16:00 Uhr	**Musikalischer Nachmittag**	Mit Vera und Lutz Dazu gibt es Kaffee und Kuchen.
01.10. 14:00 – 15:00 Uhr	**Vortrag „Alles Koscher?“**	Eine kleine Einführung durch den Verein Hatikva e.V. in die jüdische Kultur

Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

Begegnungs- und Beratungszentrum Klotzsche

Langebrücker Straße 4, 01109 Dresden | Tel.: 0351/8806345
Anmeldung: klotzsche@volkssoli-dresden.de

05.06. / 19.06. / 10.07. / 14.08. / 28.08. 10:00 – 14:00 Uhr	**Offenes Freitagscafé**	Besuchen Sie uns. Bei Kaffee & Kuchen oder einer Suppe treffen Sie Freunde und lernen Sie uns unkompliziert kennen
09.06. 14:00 – 17:00 Uhr	**Grillnachmittag im Waldbad Weixdorf**	Ein sommerlicher Treff für die Weixdorfer Senioren. *Nur nach Anmeldung*
Wöchentlich Di. 10:00 Uhr	**Heitere Gedächtnisspiele für alle**	Ein geselliges Training für Ihre Merkfähigkeit. *UKB: 2,00 €*
19.06. 14:00 – 16:00 Uhr	**Lesecafé**	Gelesen wird aus dem Buch „Frankie“ von Jochen Gutsch und Maxim Leo
26.06. | 15:00 Uhr	**Infoveranstaltung**	Die Module der Pflegebegutachtung
24.07. 11:00 – 15:00 Uhr	**Sommerfest im BBZ Klotzsche**	
09.09. 10:00 – 15:00 Uhr	**Tag der offenen Tür**	Vorstellung unserer Zirkel, Kaffee & Kuchen sowie einiges mehr



Begegnungs- und Beratungszentrum „Fidelio“
Papstdorfer Str. 25, 01277 Dresden | Tel.: 0351 250 21 60
Anmeldung: fidelio@volkssoli-dresden.de

01.07. / 05.08. / 02.09. 14:00 – 15:00 Uhr	**Singenachmittag**	Volks- und Wanderlieder mit Gitarrenbegleitung. *UKB: 2 €*
30.07. 16:00 – 17:30 Uhr	**Wohnen wie es uns gefällt**	Workshop und Info-Nachmittag mit Experten, um sich mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen. *Kostenfrei, Anmeldung erbeten*
12.08. 16:30 – 18:30 Uhr	**Spielend in den Ruhestand**	Mit einem Frage-Antwort-Brettspiel und einer Austauschrunde beschäftigen wir uns gemeinsam mit KüR (Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand) mit dem Übergang in den Ruhestand. *Kostenfrei, Anmeldung erbeten*
13.08. 14:00 – 15:30 Uhr	**Aus dem Leben und daneben**	Alltagssketche und lustige Begebenheiten mit der Theatergruppe „Maske in Grau“ der Seniorenakademie Dresden. *UKB: 3 €, Anmeldung erbeten*
22.08. 11:00 - 17:00 Uhr	**Sommerfest 25 Jahre Fidelio in Gruna (s. Anzeige Seite 12)**	Senioren-Begegnungszentrum „Fidelio“ Papstdorfer Str. 25 · 01227 Dresden-Gruna
25.08. 14:30 Uhr	**Eröffnung der Erzählbank am Hepkeplatz**	Nun gibt es auch in Gruna eine Erzählbank, auf der Sie sich jeden Dienstag mit sozialen Akteuren des Stadtteils austauschen können. Wir haben ein offenes Ohr und freuen uns auf interessante Gespräche und Begegnungen!
02.09. 16:00 – 18:00 Uhr	**Ruhestand – Und nun?**	Ein Vortrag rund um den Übergang in den Ruhestand mit KüR. Sie bekommen wertvolle Informationen, Tipps und Inspirationen. *Kostenfrei, Anmeldung erbeten*

▸ Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

Begegnungsstätte Friedrichstadt

Alfred-Althus-Str. 2a, 01067 Dresden | Tel.: 0351 213 59 99 2
Anmeldung: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

08.06. 14:00 Uhr	**Filzen hübscher Blumen und Deckchen/Untersetzer**	*UKB: 2 €* *Anmeldung erforderlich*
16.06. 14:00 Uhr	**Sommer Lounge vor der Tür**	Mit leckeren Eisbechern und frischer Bowle entspannen, plaudern, Dart oder Karten spielen
30.06. 14:00 Uhr **(danach 1× mtl.)**	**Männertreff**	In netter Runde verweilen, Dart oder Karten spielen. Kommt vorbei und gestaltet eure Männerrunde aktiv mit. *Kostenfrei*
22.07. | 10:00 Uhr	**Großes Sommerfrühstück**	Bei schönem Wetter draußen *UKB: 7,50 €. Anmeldung erforderlich.*
01.06. / 06.07. / 03.08. / 07.09. | 14:30 Uhr	**Gemütliches Lesecafé**	Mit Kaffee und Kuchen *UKB: 2 €*
10.06. / 08.07. / 12.08. / 09.09. 15:00 – 15:45 Uhr	**Singen mit Alexander**	Entspannter Singkreis mit Spaß am Singen, keine Gesangsbegabung notwendig. *UKB: 2 €*
11.06. / 01.07. / 05.08. / 02.09. | 09:30 Uhr	**Backstube mit Christa**	Gemeinsam backen und genießen. *UKB: 3,50 € (inkl. 1 Stück Kuchen + Getränk)*
11.06. / 01.07. / 05.08. 14:30 Uhr- 16:00 Uhr	**Sommercafé mit hausgemachten Kuchen**	Bei schönem Wetter draußen
Wöchentlich Montags 10:00 Uhr	**Entspannungskurs**	Innere Ruhe finden. *UKB: 2 €*

Seniorenbegegnungsangebot „Treff am Waldschlößchen“

Radeberger Str. 58, 01099 Dresden | Tel.: 0351 316 27 92 6
Anmeldung: waldschloesschen@volkssoli-dresden.de

11.07. 11:00 – 14:00 Uhr	**Samstagsmaschen**	Gemeinsames Stricken und Häkeln bei Tee und Kaffee *UKB: 5,00 € / 2,00 € (ohne Getränke)*
23.07. 14:00 – 16:00 Uhr	**Zu Pferde durchs Tian-Shan-Gebirge**	Reisevortrag und gemeinsames Kaffeetrinken. *UKB: 2 €*
28.07. / 25.08. / 29.09. 09:00 – 11:00 Uhr	**Gemeinsames Frühstück**	Plaudern in entspannter Atmosphäre *UKB: 6 €*

Wir laden Sie herzlich in unsere Begegnungsstätten ein. Entdecken Sie Bildungs-, Sport- und Begegnungsangebote. Das vollständige Programm finden Sie vor Ort oder online – scannen Sie einfach den QR-Code.



Spenden Sie zur

79. Listensammlung

vom 1. bis 31. Juli 2026

Hilfe wärmt Herzen.

TRADITION TRIFFT INNOVATION

Zur 79. Listensammlung sammeln wir für die Anschaffung eines Caretables (digitaler Aktivitätstisch für Sport, Spiel und Unterhaltung) für unsere Tagespflege in Gorbitz. So wie die Volkssolidarität seit 1945 Menschen in Not verbindet, schafft dieser digitale Aktivitätstisch neue Wege der Begegnung und geistigen Fitness für unsere Senioren. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie modernste Betreuung und ein wertvolles Stück Lebensqualität.

Helfen Sie uns, den Alltag unserer Tagesgäste schöner zu gestalten und ein Zeichen für ein starkes Miteinander in Dresden zu setzen!

Unser Spendenkonto bei der Ostsächsischen Sparkasse Dresden:
Volkssolidarität Dresden e.V. | IBAN: DE83 8505 0300 3200 0677 98 | BIC: OSDDDE81XXX
Verwendungszweck: Listensammlung 2026

Volkssolidarität Dresden e.V.
Altgorbitzer Ring 58, 01169 Dresden
Tel. 0351/ 50 100, E-Mail: info@volkssoli-dresden.de

SCAN MICH

VOLKSSOLIDARITÄT

www.volkssoli-dresden.de