

Wir sind offen für alle!
Sie müssen kein Mitglied sein!

Di., 15. Okt., 14 – 16 Uhr

Programm-
Tipp

Herbst-Fest

mit kulturellen und kulinarischen Raffinessen und einer Hutmodenschau. Lassen Sie sich überraschen! Es freuen sich ehrenamtlich Mitwirkende und das BBZ-Team auf Sie.

Anmeldung ☎ 0351 / 50 10 525

UKB 6 €



VORSCHAU:

1. Nov., 19 Uhr
Laubegaster Abend
„Frigid als auch“
mit Kathy Leen

Beginn Kartenvorverkauf :

● Di., 1. Okt. , UKB: 9 €

Die letzte noch lebende
Tingeltangeuse gibt sich die Ehre.
Die Goldene 20er Jahre! Hier trifft
Gigolo auf männerfressenden
Vamp, begeistert die Diva mit

verruhtem Trallala, hier wird aus einem einfachen Mädchen eine
Filmgöttin.....Am Pianola: Holger Miersch.

Di., 1. Okt., 18 - 19:00 Uhr (1./ 8./ 15./ 22./ 29. Okt.) **12 €**

NEU! Hatha-Yoga hier wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperlicher Übungen, Atem-Übungen und Meditation angestrebt.- mit Kursleiterin Rita Möbius.

Anmeldung! ☎ **01522 9 94 25 08** , rimeoebi@web.de

Mo., 7. Okt., 14:30 - 15:30 Uhr **4,50 €**

● **Lese-Cafè** „Über Liebe und andere Lebensergänzungsmittel im Alter“ – eine Autorinnenlesung mit Christine Koitzsch

Bitte anmelden! ☎ **0351 / 50 10 525**



Di., 8. Okt., 14 - 15:30 Uhr **3 €**

● **Klubcafé** „Von Männern mit falschen Bärten“



– Skurrile Mode um 1800 Was tun, wenn der Männerbart nicht wie gewollt sprießt oder der Dame ihre Rundungen fehlen? Geschichten, Bilder und modische Accessoires

präsentiert von Lutz Reike vom Museum Kügelgenhaus. **Anmeldung!**

Fr., 11. Okt., 10 - 12:00 Uhr **2 €**

Digital-Vortrag Bildbearbeitung mit dem Smartphone

mit Sebastian Knappe vom Medienkulturzentrum

Nur mit Anmeldung! ☎ **0351 / 50 10 525**

Mo., 14. Okt., 14 - 15:00 Uhr **frei**

Redecafé In gemütlicher Runde können Sie sich zu Themen austauschen, die Sie bewegen.→mit Angelika Tonk.



Mo., 14. Okt., 15:15 - 16:15 Uhr **frei**

● **Vortrag** „55 Jahre Dresdner Fernsehturm“

Wie alles begann...wie geht es weiter?

→ mit Eberhard Kühne Vorstand Fernsehturmverein

Di., 15. Okt. 14 - 16:00 Uhr Herbstfest → Deckblatt **6 €**

Mi., 16. Okt. 10 Uhr Treff Bahnhof in Radeberg **3 €**

Rundwanderung um Radeberg, 9 km - An der Röder entlang gehts nach Kleinwachau, über den Silberberg und am Schloss Klippstein vorbei.

Bitte anmelden bei: joerg.ludewig@web.de, mobil: **0171 223 92 55**

Mi., 16. Okt. 14:30 - 15:30 Uhr frei

Eröffnung Bilder-Ausstellung im Zirkelraum 2. OG

"Blumen und Landschaften in den vier Jahreszeiten".

von und mit Joachim Goldmann



Do., 17. Okt. 14:30 - 16:00 Uhr 4 €

Sprache und Sprechen im Alter Wissenswertes

über Sprache und Sprechen sowie Training der Atmung
mit Dipl. Logopädin Heidrun Themel.



Fr., 18. Okt. 10 - 11:30 Uhr 2 €

Schulung für Verkehrsbeteiligte 65+ ADAC-Programm

„sicher mobil“ mit Rechtsanwalt Dr. M. Bürger.



Bitte anmelden! ☎ 0351 / 50 10 525

Fr., 18. Okt., 14 - 17:30 Uhr 5 €

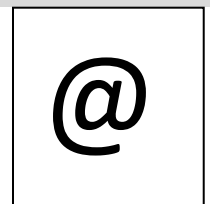
Seniorentanz mit Ulli, **Nur mit Anmeldung!** ☎ 0351 / 50 10 525

Fr., 25. Okt., 10 - 12:00 Uhr 2 €

Digital-Vortrag „E-Mail Adresse und Smartphone“

mit Karl-Heinz Schubert

Anmeldung! ☎ 0351 / 50 10 525



Mo., 28. Okt., 14:30 - 15:30 Uhr 3 €

Erzählcafé Bildvortrag „Das alte Dresden“ mit Ernst Hirsch

(Dokumentarfilmer und Regisseur) siehe auch:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Ernst_Hirsch_\(Kameramann\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Ernst_Hirsch_(Kameramann))

Anmeldung! ☎ 0351 / 50 10 525

Mi., 28. Okt., 16 - 17:00 Uhr frei

Vortrag **Vorsorge** mit Frau Dehner von der

Dresdner Betreuungsbehörde, **Anmeldung erwünscht.**

Mi., 30. Okt., 9 - 10:30 Uhr 6,50 €

„Des Tages schönste Stunde“ – wir frühstücken gemeinsam!

mit Gabi Heyne
und Ulrike Noack.

Regelmäßiges in der Woche

Montag

10:30 - 12:00	Heiteres Gedächtnistraining mit Dr. Schulze	3 €
11:00 - 12:00	Wellness-Sport mit Lori Bussmann	5 €
13:00 - 17:30	Senioren- Schachclub mit Erwin Böhm	2 €
15:00 - 17:00	Fotoclub mit Gerd Böhm am 21.10.	3,50 €

Dienstag

09:30 - 10:15	Sitz-Gymnastik mit Eva Wels	3 €
09:30 - 10:30	Gymnastik mit Monika Jeschar	freie Plätze! 3 €
10:45 - 11:30	Gymnastik mit E. Wels	3 €
11:00 - 11:45	Sitz-Gymnastik mit M. Jeschar	freie Plätze! 3 €
13:30 - 15:30	Handarbeit mit Doris Kerber	z.Z. ausgebucht 2 €
14:30 - 16:30	Töpfern Jung + Alt m. S. Born 22.10.	
	UKB: Kind, 1,50/ Student 2 €/ Erwachsene 3 €	

Mittwoch

09:00 - 14:00	Beratung: Smartphone, Tablet und PC	7 €
	→ Terminvereinbarung mit Karl-Heinz Schubert (☎ 0351 211 115 75)	
09:30 - 11:30	Töpferwerkstatt mit Sabine Born, 8. + 23.10.	3 €
09:30 - 11:30	Kreativ-Treff mit Martina Kadula 2. + 16.10.	
	bitte anmelden!	2 €
10:00 - 11:30	Tänze für Jung und Alt 2. + 16.10.	5 €
	mit Heike Brockow	
13:00 - 16:30	Spiele-Treffs: 1 Rommé/ 2 Skat	2 €

Donnerstag

09:00 - 12:30	Schachtreff Kontakt: Herr Knoll	2 €
09:30 - 10:30	Gymnastik mit Waltraut Wißmach	4 €
09:30 - 10:30	Yoga mit Ingrid Heinrich	z.Z. ausgebucht 3 €
14:30 - 15:30	Singen 10. + 24.10. mit Christa Lindner	3 €

Freitag

09:30 - 11:30	Töpferwerkstatt 11. + 25.10. mit S. Born,	3 €
	zzgl. Brenn- und Materialkosten	
10:00 - 11:00	Englisch für Versierte mit W.Fischbein	5 €

Kontakt

Büro-Öffnungszeiten:

Mo./ Di./ Mi./ Do.: 9 - 16 Uhr und Fr.: 9 - 13 Uhr

 **0351/ 50 10 525**

laubegast@volkssoli-dresden.de

Alltagsbegleitung: Ulrike Noack (Mitarbeiterin)

Angebotsplanung/ Projekte: Sabine Born (Leiterin BBZ)

Kostenlose

Senioren - Beratung

Vor Ort oder in Ihren eigenen 4 Wänden

Einen Beratungstermin erhalten Sie ganz leicht telefonisch:

 **0351/ 50 10 520**

Für die Zeit am **Montag 10 - 12 Uhr** und **Mittwoch 14 - 16 Uhr**
benötigen Sie keinen Termin.

Angehörigen-Sprechzeit:

Jeden 1. Mittwoch im Monat 16 - 18 Uhr

!!! Neue Außenstelle !!!

Jeden ersten Donnerstag im Monat von 10 - 12 Uhr

im ASB-Begegnungszentrum "Haus der Generationen", Reisstraße 7.

Die Sozialarbeiterinnen Antonia Kliemann (0174 295 76 29) und
Maria Langhelm (0173 367 14 62) freuen sich auf Sie!

Vorschau:

Sa, 9. Nov, 11 - 15 Uhr

Kleider- & Trödelmarkt für Alt und Jung und Rede-*Café*

1 lfd. m = 3 € Standanmeldung!

Ihre Ideen sind gefragt!

Wir suchen für unser Begegnungszentrum ein **Maskottchen**. Teilen Sie uns Ihre Ideen und Vorschläge mit.

→ Der/die Gewinner/in erhält das erste Maskottchen in Keramik.
(ausgeschlossen sind Mitarbeitende des BBZs)



Zusätzliche externe Angebote in unseren Räumen:

Mi., 23. Okt, 19 Uhr

5 €

Infoabend „Gesund leben im Klimawandel“ - ein Angebot der Leuben-Apotheke: Wie kann persönlicher Gesundheitsschutz zum Wohl der Erde gelingen? Mit Referenten Health for Future DD, Anmeldung:

☎ **0351 203 16 40** leuben@familienapo.de, www.familienapo.de

So, 27. Okt, 16 Uhr

10 € Erw./ 8 € Kinder

Märchen – Mitspiel-Theater „Die Schöne und das Biest“

für Alt und Jung (Kinder ab 3 Jahren) Die Kinder bekommen kleine Requisiten und können in dem zauberhaften Märchen mitspielen! Kartenreservierung: 0174 - 30 541 95 oder vorab kaufen über www.galli-dresden.de



Hilfreiche Web-Seiten:

Hier gibt's Seniorenangebote aller Art zu sehen:

https://www.dresden.de/apps_ext/Seniorenkalender

Blickpunkt Auge ist ein qualitätsgesichertes Angebot von Betroffenen für Betroffene und bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust:

<https://blickpunkt-auge.de>

alles zu Verbraucherfragen

<https://www.verbraucherzentrale.de>