

Dresdner Nachbarschaft 60plus

Brieftaube November 2023



Grauer November?! Nicht mit uns!
Unser Programm bringt Abwechslung und Farbe in den Alltag. Es erwarten Sie spannende Gesprächsrunden, interessante Vorträge und Workshops, kreative Angebote und mittendrin immer wieder die Chance, sich selbst und die eigenen Stärken (neu) zu entdecken...



Filzen I & II mit Mechthild **Mittwoch, 1.11.23, 14 - 16 Uhr &** **Montag, 13.11.23, 10 - 12 Uhr**

Mechthild teilt ihr Wissen um das Filzen mit uns. Gemeinsam stellen wir in zwei Terminen kleine Weihnachtsgeschenke her. Ein Veranstaltung unserer Reihe - Von und für 60plus. [Mehr](#)



Selbstverteidigung I & II **Donnerstag, 2.11.23 & 16.11.23, jeweils 10 -** **11 Uhr**

Treffpunkt: 10 Uhr im Nug Mui Kursstudio, Kleiststraße 10b, 01129 Dresden

Nachdem die Schnupperstunde beim Frühstückstreff allen so viel Spaß bereitet hat, gibt es eine kleine Fortsetzung direkt im Nug Mui

Studio. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Lockere, bequeme Kleidung wird empfohlen. [Mehr](#)



Sexualität im Alter - Gesprächsrunde für Männer

Montag, 6.11.23, 9:30 Uhr - 11:30 Uhr

Sexualität ist in jedem Alter bedeutsam, verändert sich aber ständig. Ines Rudolph, Sexologin M.A., erzählt und beantwortet Ihre Fragen (auch anonym).

[Mehr](#)



Rundwanderung durch den Fiedlergrund mit Janina (7 km, mittelschwer) Mittwoch, 15.11.23, 10 - 13 Uhr

Treffpunkt: 10 Uhr, Eingang Heidefriedhof - Haltestelle "Heidefriedhof" (Bus Linien 80 und 477)

Ende der Wanderung: ca. 13 Uhr, Heidefriedhof

Durch die junge Heide und den Fiedlergrund laufen wir auf überwiegend leicht begehbaren und naturbelassenen Wegen in Richtung Radebeul zur „Blechburg“. Weiter geht's zum Jägerberg. Dort genießen wir den Panoramablick über das schöne Elbtal. Auf der abwechslungsreichen Strecke befinden sich verschiedenen Skulpturen, deren Betrachtung sich lohnt. Nach ca. drei Stunden erreichen wir wieder unseren Ausgangspunkt. [Mehr](#)



Selbstfürsorge für Frauen Freitag, 17.11.23, 9:30 Uhr - 16:30 Uhr

Selbstfürsorglich sein, den eigenen Alltag mit seinen Herausforderungen besser bewältigen und Kräfte sammeln - in diesem Kurs stehen Ihre Rollen, Bedürfnisse, Grenzen und Stärken im

Mittelpunkt.

Kursleitung: Franziska Müller und Jana Giersberg, Mitarbeiterinnen des Frauen- und Mädchengesundheitszentrums MEDEA e.V. [Mehr](#)



Ich war, ich bin, ich werde sein - Biografiearbeit zwischen Beruf und Rente I Montag, 20.11.23, 10 - 13 Uhr

In drei aufeinanderfolgenden Workshops, die auch einzeln besucht werden können, blicken wir wohlwollend in die Vergangenheit und gewinnen Erkenntnisse für die Gestaltung von Gegenwart und Zukunft. Mit kreativen Methoden wird eine Auseinandersetzung mit der eigenen Person innerhalb einer kleinen Gruppe möglich.

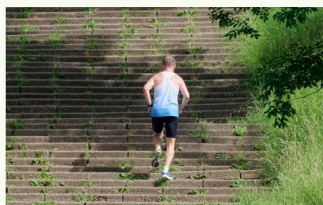
Kursleitung: Irene Sperfeld, Mentorin für systemische Biografiearbeit. [Mehr](#)



Improtheater Montag, 20.11.23, 16 - 18 Uhr

Bei diesem Schnupperkurs können Sie zwei Stunden lang in geschütztem Rahmen aus dem Alltag ausbrechen und unter Anleitung in die Welt der Improvisation eintauchen. Für die Teilnahme sind weder Erfahrungen noch Talent nötig.

Kursleitung: Markus König vom Yes oder Nie! - Improtheater. [Mehr](#)



Läuft es noch oder zwickt es schon? Ein zweiteiliger Workshop für Männer Mittwoch, 29.11.23 & 13.12.23, je 16 - 18 Uhr

In diesem 1-in-2-Körperworkshop für Männer 60plus sensibilisieren wir unsere Sinne für unsere Körperempfindungen und Gefühle. Die Nachmittage sind nur zusammen buchbar. Bitte lockere, bequeme

Kleidung mitbringen.

Kursleitung: Stefan Beier, Körper- und Bewegungstherapeut,
Bildungsreferent Männergesundheit und -beratung der
Landesfachstelle Männerarbeit Sachsen.

[Mehr](#)



Vortrag: Ernährung und Psyche Mittwoch, 29.11.23, 19 - 21 Uhr

Der Vortrag „Ernährung und Psyche“ beleuchtet die Auswirkungen von Nahrungsmitteln auf das seelische Wohlbefinden anhand von Beispielen und gibt Ernährungstipps.

Dozent: Dr. Torsten Burkholz, (Bio-)Chemiker mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen medizinische Chemie, Toxikologie und Pharmakokinetik. [Mehr](#)



Rauhnächte - Zauber der Winterabende Donnerstag, 30.11.23, 16 - 18 Uhr

Für die Tage und Nächte zwischen dem 25. Dezember und 5. Januar sind viele Bräuche, Rituale, Orakel und Geschichten überliefert. Andrea Rölke, Heilpraktikerin, vermittelt uns einige davon in gemütlicher Atmosphäre. [Mehr](#)



Frühstückstreff 60plus mit Eva und Mandy dienstags, 10 - 12 Uhr

Im Frühstückstreff 60plus können Sie sich mit gleichgesinnten Menschen austauschen. Nach der Frühstücksrunde werden Sie gemeinsam aktiv. Bringen Sie gerne Ihre Themenvorschläge, Interessen und Wünsche ein!

- Dienstag, 7.11.23 - Bücherstunde, [mehr](#)
- Dienstag, 14.11.23 - Einführung in die Kunst der Jonglage, [mehr](#)
- Dienstag, 21.11.23 - Austausch mit Gustav und Paulina von

Fridays for Future, [mehr](#)

- Dienstag, 28.11.23 - Einführung in die Kunst der Massage, [mehr](#)



Techniksprechstunde 60plus donnerstags, 02.11.23, 16.11.23 & 30.11.23, jeweils 14:30 Uhr - 15:30 Uhr

Aufgrund regelmäßiger Nachfragen gibt es auch diesen Monat drei Termine, an denen Felix und Jan Ihre Technikfragen beantworten. Das Angebot findet nur nach Anmeldung statt. [Mehr](#)



Offenes Ohr dienstags, 12 - 13 Uhr

Achtung, jetzt dienstags! Es gibt Dinge, die erzählt man lieber im Einzelgespräch. Wir hören Ihnen zu, bei dem, was Sie bewegt. Das Offene Ohr ist ein unverbindliches Gesprächsangebot und keine klassische Beratung. Auf Wunsch vermitteln wir Sie an Hilfsangebote weiter.

Und was passiert bei AVA (Austausch und Vernetzung im Alter)?

55plus Wanderung: An der Elbe entlang

Di, 21.11.23, 10 - 13 Uhr

Genießen Sie mit AVA bei dieser Wanderung gemeinsam die Ruhe des Flusslaufes, die herbstlich verfärbten Elbwiesen und die historische Architektur. [Mehr](#)

Herbstliche Sandstein-Werkstatt mit Winfried

Do, 23.11.23, 10 - 13 Uhr

Unter der Anleitung von Naturstein-Liebhaber Winfried Himmer werden Sie eine Vogeltränke für Ihre Terrasse oder den Garten manuell herstellen. [Mehr](#)

Neugierig geworden? Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie den AVA-Newsletter abonnieren möchten.

Veranstaltungstipp:

Das Netzwerk **Nachbarschaftshilfe Dresden** lädt Sie herzlich zu der Veranstaltung **Aktiv im Viertel: Wie Nachbarschaftshilfe wirkt!** am **28.11.23 ab 16 Uhr** in das **Stadtmuseum Dresden** ein.

An diesem Nachmittag erfahren Sie alles über Nachbarschaftshilfe und warum es sich lohnt, sich zu engagieren, Freude zu teilen und gleichzeitig etwas Wertvolles zu tun - nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Nachbarschaft und die Gesellschaft! [Mehr](#)

Bitte melden Sie sich für alle Angebote persönlich, per E-Mail oder telefonisch an. Für Fragen sind wir ebenfalls gern erreichbar.

Dresdner Nachbarschaft 60plus

Oschatzer Straße 10

01127 Dresden

nachbarschaft60plus@roter-baum.de

0351 795 760 23

Ein Projekt der **KulturLeben Dresden UG**

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Die Stadt

Das Projekt Dresdner Nachbarschaft 60plus wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen - gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds PLUS (ESF Plus) gefördert. Das Projekt wird weiterhin durch das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

Fotos: freepik; pixabay; Filzen: Mechthild, Kampfsport: viarprodesign auf freepik, Wanderung: Wilfried Wende auf pixabay, Improtheater: yes oder nie!, Biografiearbeit: Valentin auf pixabay, Körperworkshop: Mircea - All in collections auf pixabay; Rauh Nächte: fernandozhiminaicela auf pixabay; Frühstückstreff: Goran Horvat auf pixabay

[Abbestellen](#)

