

Sie stehen vor dem Ruhestand oder sind schon mittendrin?

Widmen Sie sich diesem **Lebensabschnitt**
- aktiv, interessiert und **voller Leben!**

Was erwartet Sie bei AVA?

- ♦ Anregungen (Vorträge, Workshops)
- ♦ Austausch, neue Kontakte & Gruppen gründen
- ♦ gemeinsame Aktivitäten
- ♦ Raum, Neues auszuprobieren & eigene Ideen zu verwirklichen

Austausch und Vernetzung im Alter (AVA)

für die Stadtteile Tolkewitz & Leuben

**Bitte melden Sie sich für jede Veranstaltung
an. Das erleichtert uns die Planung.**

Bodenbacher Straße 100c
01277 Dresden

0151 503 345 18
ava@roter-baum.de

 /dresden55plus

Unser vollständiges monatliches
Programm und Anmeldung zum
Newsletter: www.dresden55plus.de



Informieren Sie sich auch im Seniorenkalender
der Stadt Dresden.

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdener



roter baum

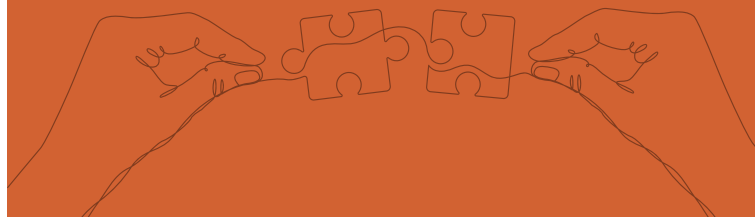
Austausch und Vernetzung im Alter (AVA)



Bild: AVA, Grafik: canva.com

Programm September 2026

Angebote für
Menschen 55plus



Montagskaffee

montags, 10 - 11.30 Uhr, Spende

Ort: Bodenbacher Str. 100c

Offener Treff mit wechselnden Angeboten, Impulsen & Raum für eigene Ideen. Am 7. Sept.: **Mitbringfrühstück**. Am 14. Sept.: Spaziergang durch den **Töplerpark**

Abendbrottreff 55plus

Die, 1. Sept., 17 - 18.30 Uhr, kleiner Buffetbeitrag

Ort: Vereinshaus KGV Elbtal II e.V., Lockwitzbachweg

Bei einem gemeinsamen Mitbring-Abendbrot lernen Sie neue Menschen und Perspektiven kennen.

Von und Für 55plus: Ausflug nach Moritzburg zum Fasanenschlösschen

Mi, 2. Sept., 9.30 - 14.30 Uhr, kostenfrei

Treffpunkt: Bahnhof Neustadt, Bushaltestelle der 477

Leichte, selbstorganisierte Wanderung zum Fasanenschlösschen mit Picknick.

Familienfest Leuben

Fr, 4. Sept., 15 - 18.30 Uhr, kostenfrei

Ort: Dobritzer Weg

Ein abwechslungsreichen Nachmittag mit Spiel, Musik, Mitmachaktionen und vielen Begegnungen für alle.

Von und Für 55plus: Wanderung Dittersbacher Wände mit Frank

Sa, 5. Sept., 8.15 - ca. 18 Uhr, kostenfrei

Treffpunkt: S-Bahnhof Niedersedlitz, Gleis 2

Marienfelsen, Wilhelminenwand und Rudolfstein. Gehzeit 2-3 h, 6 km, mittelschwer

Selbstbestimmt Leben – Wege nach einem Verlust

Mo, 7. Sept., 16 - 18 Uhr, Spende

Ort: Bodenbacher Str. 100c

Austausch über den Umgang mit Trauer & neue Perspektiven mit Trauerbegleiter Michael Lorenz.

Männer unter sich - Grillabend mit André

Die, 8. Sept. 16 - 18 Uhr, Buffetbeitrag

Ort: Bodenbacher Str. 100c

Monatlicher Austausch unter Männern – offen, entspannt, ehrlich. Jeden 2. Die. im Monat.

Spielerisches Gedächtnistraining mit Darja

Mi, 9. Sept., 10 - 11 Uhr, Spende

Ort: Bodenbacher Str. 100c

Spielerische Koordinationsübungen und Denksportaufgaben für mehr geistige Beweglichkeit.

Ausmisten und Ordnung schaffen - für mehr Wohlbefinden

Do, 10. Sept., 17 - 19 Uhr, Spende

Ort: Bodenbacher Str. 100c

Volle Schränke, wenig Platz & der Wunsch nach Veränderung? Einfache Schritte zu mehr Ordnung & Leichtigkeit mit Aufräumcoach Julia Troy.

Von und Für 55plus: Schreib- und Erzählcafé

Fr, 11. Sept., 15 - 17 Uhr, jeden 2. Frei. im Monat

Ort: Bodenbacher Str. 100c

Teilen Sie Ihre Texte oder Bücher – biografisch oder frei erdacht – hören Sie zu und kommen Sie ins Gespräch.

Wohnstammtisch: Mein Zuhause – heute und morgen

Die, 15. Sept., 16 - 18 Uhr, jeden 3. Die. im Monat

Ort: Bodenbacher Str. 100c

Austausch über alternative Wohnformen im Alter mit neuen Ideen und Perspektiven. (Koop. mit AWIG e.V.)

Freizeitdating - Kontaktbörse für Freizeitinteressierte

Mi, 16. Sept. 18 - 20 Uhr, kostenfrei

Ort: Haus der Generationen, Reisstr. 7

Lernen Sie in kurzen Gesprächen Menschen kennen, mit denen Sie ähnliche Interessen (Kultur, Sport etc.) teilen.

Von und Für 55plus: Spieltreff

Do, 3. & 17. Sept., 15 - 17 Uhr, Spende

Ort: Bodenbacher Str. 100c

Von und Für 55plus: Boule spielen

Die, 22. Sept., 10 - 12 Uhr, kostenfrei

Ort: Park an der Himmelfahrtskirche Leuben

Von und für 55plus: Wanderung Schauenstein & Kleines Prebischtor mit Frank

Sa, 26. Sept., 8.15 - ca. 18 Uhr, kostenfrei

Treffpunkt: S-Bahnhof Niedersedlitz, Gleis 2

Gehzeit 3 h, 6 km, mittelschwer

Technikprechstunde

Mo, 28. Sept., 11.30 - 13 Uhr, kostenfrei

Ort: Bodenbacher Str. 100c

Fragen rund um das Tablet oder Smartphone? Unser Technikbotschafter gibt individuelle Antworten.

Seniorenkonferenz: „Miteinander. Mitreden.

Mitgestalten. – Beteiligung im Alter stärken –

Dresdner Seniorenkonferenz 2026 “

Mi, 30. Sept., 9 - 16 Uhr, kostenfrei

Ort: Stadtforum Dresden, Waisenhausstraße 14