

5. Gesundheitswoche

19.05. - 24.05.2025

Veranstaltungsorte

BBZ "Am Nürnberger Ei"

BBZ "Fidelio"

BS "Michelangelo"



Zur Ruhe kommen, Erholung für
Körper und Geist, Gemeinschaft
erleben.

 **VOLKSSOLIDARITÄT**

Miteinander. Füreinander. Leben in Dresden.

gefördert durch
den Stadtbezirksbeirat
Prohlis



Dresden.
Dresden.

Unsere Angebote für Sie

Montag, den 19.05.

10:00 - 12:00	Orthopädie -und Rehathechnik Dresden zu Gast: Taststrecke sowie Rollatorpacours für Jedermann	ohne UKB
10:00 - 12:00	Spielen hält das Gehirn fit: Romme, Mensch ärgere Dich nicht u.v.m.	2,00 Euro
13:00 - 14:00	Lernen Sie Entspannungsmethoden kennen: PMR - progressive Muskelentspannung nach Jacobson sowie Phantasiereise	3,50 Euro
14:00 - 15:00	“Sei dabei ab um Zwei” - Offener Ideen - und Begegnungstreff. Heute geht es um das Thema ” Gesund im Stadtteil”. Welche (Sport) Angebote gibt es in der Näheren Umgebung? Wie halten Sie sich fit? Planen Sie gemeinsam aktiv mit!	4,00 Euro

Dienstag, den 20.05.

10:00 - 11:00	Heitere Gedächtnisspiele - Bewegung für die grauen Zellen. Lösen Sie gemeinsam Aufgaben, denken Sie um die Ecke	2,00 Euro
10:00 - 10:45	Tun Sie etwas für Ihren Körper - Gymnastik	2,00 Euro
10:00 - 11:00	Gedächtnistraining - trainieren Sie Ihre grauen Zellen bei Spiel, Spaß und guter Laune	3,50 Euro
13:00 - 16:00	Wir spielen Schach - hält die grauen Zellen fit	2,00 Euro
12:45 - 15:15	Skat regt die Zellen im Gehirn an	2,00 Euro

Mittwoch, den 21.05.

10:00 - 11:00	NintendoSwitch und Spaß an der Bewegung? Probieren Sie es einmal aus! Wir laden Sie zum gemeinsamen Bowling, Golf oder Federball mit der Spielekonsole ein. Die neuen Medien bieten Alternativen, um bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben.	ohne UKB
10:00 - 11.00	Herr Nguyen, Leiter der Ergotherapie und Yoga Praxis Menschenwerk ist zu Gast. Yoga auf dem Stuhl - Theorie und Praxis	2,00 Euro
10:00 - 11:00	Nordic Walking (Stöcke bitte mitbringen)Treff im Begegnungszentrum	2,00 Euro
10:30 - 11:30	Seniorenport mit Frau Funke	2,00 Euro
13:30 - 15:00	92 Wege zur Entspannung - Praktische Übungen / Tipps für den Alltag	3,50 Euro
15:30 - 16:30	Kleine Bewegungsübungen für zwischendurch. Wir zeigen Ihnen einfache und leichte Übungen, die Sie in den Alltag integrieren können.	ohne UKB

Donnerstag, den 22.05.

10:00 - 12:00	Rollator Training von der Verkehrswacht Dresden - praktisches Training und wichtige Infos um das Thema Rollator	ohne UKB
10:00 - 11.30	Diamond Painting und Gedächtnistraining	2,00 Euro
13:00 - 14:30	Gesundheitsamt hält Vortrag zum Thema Hitze	ohne UKB
13:30 - 14:30	Leichter Sport im Freien (nicht bei Regen)	3,50 Euro

14:00 - 16:00 **Balance halten! Taststrecke und Rollatorparcours der Orthopädie - und Rehathechnik Dresden vor Ort. Probieren Sie es aus .** ohne UKB

Freitag, den 23.05.

12:30 - 17:30 **Busreise nach Kamenz auf den Hutberg Anmeldung bis zum 7.5.25**

14:00 - 15:00 **Wohlfühlen mit Kneipp - Vortrag und einfache Anwendungen** 2,00 Euro

Samstag, den 24.05.

14:00 - 16:00 **Gesellschaft ist gut für Geist, Körper und Seele - Ü60 Treff - Kaffee/Kuchen und gute Laune** 2,00 Euro +Speisen

Wo finden Sie uns?

Veranstaltungsorte erkennen Sie an den unterschiedlichsten Farben der Schrift!

Beratungs- und Begegnungszentrum Am Nürnberger Ei

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

Begegnungsstätte Michelangelo

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

Beratungs- und Begegnungszentrum Fidelio

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

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