



Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige
Stadtbezirk Cotta
Hainsberger Straße 2, 01159 Dresden, Telefon 4135471
Gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden

Monatsprogramm Juli 2024



Liebe Besucherinnen und Besucher,

im Juli bleibt es sportlich bei uns und es wird gespielt. Einige Hinweise auf besondere Angebote im Juli finden Sie hier im Heft.

Gern stehen wir Ihnen bei Fragen, Problemen und Sorgen auch beratend zur Verfügung. Beratungen sind bei uns kostenfrei und Termine kurzfristig zu bekommen. Sprechen Sie uns gern auch spontan an, wenn Sie bei uns sind. Oft klappt eine erste Beratung auch direkt.

Jederzeit können Sie bei uns informative Broschüren zu verschiedenen Themen für Senior*innen erhalten.

Beispiele:

- Vorsorgevollmachten
- Ratgeber Pflege
- Ratgeber Schulden
- Internet und Medien
- Demenz
- Sucht im Alter

Sprechen Sie uns gern an und holen Sie sich Informationsmaterialien kostenfrei bei uns ab.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,
Ihr AWO Team - Frau Györkös, Frau Miedrich,
Frau Tempels und Frau Martin

Juli

Der Juli hält den Sommer fest,
ist voller Farbe, voller Duft,
voll junger Vögel ist das Nest,
und samten warm die Abendluft.

Im Juli sieht man schon die Beeren,
sie tanken auf des Sommers Kraft,
man muss der Mücken sich erwehren,
die lieben des Sommers süßen Saft.

Der Juli – das ist Sommerwonne,
die Tage lang und prall gefüllt,
aus blauem Himmel strahlt die Sonne,
die uns mit ihrem Licht umhüllt.

Insekten summen, Käfer fliegen,
man hält die Hitze fast nicht aus,
und doch soll dieser Sommer siegen,
es ist so schön, man will hinaus.

Die langen Tage – sie werden nicht
bleiben,
ein Jeder weiß das und genießt,
tankt auf die Kraft von allen Seiten,
solang es um ihn grünt und sprießt.

(www.reimemaschine.de)

Ankündigung Juli:

Vortrag: Wohnformen im Alter

Vorsorge ist Selbstfürsorge - insbesondere im Alter. Der Vortrag informiert über verschiedene Möglichkeiten, Bedingungen und Finanzierungsmodelle altersgerechter Wohnformen. Wenn die Mobilität mit zunehmenden Alter das Treppensteigen erschwert, der Aufzug im Haus fehlt und Unterstützung im Alltag notwendig wird, müssen manchmal Anpassungen in der eigenen Wohnung erfolgen oder ein Umzug wird notwendig. Leichter gelingt dies, wenn man sich rechtzeitig Gedanken darüber gemacht hat und informiert ist, welche Möglichkeiten es gibt.

Termin: 11.07.2024, 14 Uhr - Bitte melden Sie sich bei uns an.

Beratung: Brillensprechstunde

Gut zu sehen, ist im Alltag unerlässlich. Vielleicht mal wieder ein kleiner TÜV für Ihre Brille notwendig? Die Auswahl an Modellen, verschiedenen Glastypen und die richtige Pflege müssen beachtet werden, damit das Tragen der Brille komfortabel ist und bleibt. Lassen Sie sich gern beraten und informieren von Frau Lehmann (gelernte Augen-Optikerin und bei uns ehrenamtliche Mitarbeiterin). Brille nicht vergessen!

Termin: 26.07.2024, 14.30 Uhr
Bitte melden Sie sich bei uns an.

Kreatives Gestalten: Glückssteine

Ob für den Garten, das Fensterbrett, zum Verschenken, als Briefbeschwerer oder Erinnerung an liebe Menschen - bunt gestaltete Steine sind immer schön anzusehen. Gestalten Sie bei uns einen Glücks- oder Erinnerungsstein. Es gibt natürlich Anleitung und Hilfe bei der Umsetzung Ihrer Idee.

Termin: 09.07.2024, 13.30 Uhr - Bitte melden Sie sich bei uns an.



Montag, 01.07.

- 10:00 Uhr Englisch I mit Herrn Sewell (2,00€)
- 11:00 Uhr Englisch II mit Herrn Sewell (2,00€)
- 14:30 Uhr Yoga für Senioren mit Frau Ritter/ Frau Hoentzsch (3,00€)

Dienstag, 02.07.

- 9:00 Uhr Fit im Park - Bewegungsangebot mit Frau Györkös (Fahrschein und Matte/ großes Handtuch mitbringen)

Mittwoch, 03.07.

- 09:30 Uhr Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (3,00€)
- 10:45 Uhr Französisch Konversation mit Frau Doeckel (3,00€)
- 13:00 Uhr Skat, Rommé, Doppelkopf (1,00€)
- 17:00 Uhr Treff der „Schachfreunde AWO Löbtau“ (1,00€)

Donnerstag, 04.07.

- 10:00 Uhr Gymnastik für Senioren mit Frau Györkös (2,00€)

Freitag, 05.07.

- 10:00 Uhr Russisch für Interessierte mit Frau Scheftner (4,00€)
- 13:00 Uhr Akkordeon - Gruppe mit Herrn Sewell (4,00€)
- 14:00 Uhr Name Stadt Land mit Frau Lehmann (2,00€)

Montag, 08.07.

- 9:00 Uhr Fit im Park - Bewegungsangebot mit Frau Györkös (Fahrschein und Matte/ großes Handtuch mitbringen)
- 10:00 Uhr Englisch I mit Herrn Sewell (2,00€)
- 11:00 Uhr Englisch II mit Herrn Sewell (2,00€)
- 14:30 Uhr Yoga für Senioren mit Frau Ritter/ Frau Hoentzsch (3,00€)

Dienstag, 09.07.

- 13:30 Uhr Kreatives Gestalten mit Frau Györkös (4,00€)

Mittwoch, 10.07.

- 09:30 Uhr Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (3,00€)
- 10:45 Uhr Französisch Konversation mit Frau Doeckel (3,00€)
- 13:00 Uhr Skat, Rommé, Doppelkopf (1,00€)
- 17:00 Uhr Treff der „Schachfreunde AWO Löbtau“ (1,00€)

Donnerstag, 11.07.

- 10:00 Uhr Gymnastik für Senioren mit Frau Györkös (2,00€)
14:00 Uhr **Vortrag: Wohnformen im Alter (1,00€)**

Freitag, 12.07.

- 10:00 Uhr Treff des Russischkurses zum Üben (1,00€)
13:00 Uhr Akkordeon - Gruppe mit Herrn Sewell (4,00€)

Montag, 15.07.

- 10:00 Uhr Englisch I mit Herrn Sewell (2,00€)
11:00 Uhr Englisch II mit Herrn Sewell (2,00€)
14:30 Uhr Yoga für Senioren mit Frau Ritter/ Frau Hoentzsch (3,00€)

Dienstag, 16.07.

- 10:00 Uhr Stadtpaziergang mit Frau Jirschik (2,00€)

Mittwoch, 17.07.

- 09:30 Uhr Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (3,00€)
10:45 Uhr Französisch Konversation mit Frau Doeckel (3,00€)
13:00 Uhr Skat, Rommé, Doppelkopf (1,00€)
17:00 Uhr Treff der „Schachfreunde AWO Löbtau“ (1,00€)

Donnerstag, 18.07.

- 10:00 Uhr Gymnastik für Senioren mit Frau Györkös (2,00€)
ab 09:30 Uhr Smartphone - Sprechstunde mit Frau Richter
Terminvereinbarung notwendig (4,00€)
14:30 Uhr Musik macht fröhlich mit Herrn Lahmann (3,00€)

Freitag, 19.07.

- 10:00 Uhr Treff des Russischkurses zum Üben (1,00€)
13:00 Uhr Akkordeon - Gruppe mit Herrn Sewell (4,00€)
14:00 Uhr Name Stadt Land mit Frau Lehmann (2,00€)



Montag, 22.07.

- 10:00 Uhr Englisch I mit Herrn Sewell (2,00€)
11:00 Uhr Englisch II mit Herrn Sewell (2,00€)
14:30 Uhr Yoga für Senioren mit Frau Ritter/ Frau Hoentzsch (3,00€)

Dienstag, 23.07.

- 15:00 Uhr **Ausflug: Gemeinsam gehts auf den Rummel mit Frau Miedrich (1,00€ zzgl. eigene Kosten)**

Mittwoch, 24.07.

- 09:30 Uhr Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (3,00€)
10:45 Uhr Französisch Konversation Frau Doeckel (3,00€)
13:00 Uhr Skat, Rommé, Doppelkopf (1,00€)
17:00 Uhr Treff der „Schachfreunde AWO Löbtau“ (1,00€)

Donnerstag, 25.07.

- 10:00 Uhr Gymnastik für Senioren mit Frau Györkös (2,00€)
ab 09:30 Uhr Smartphone - Sprechstunde mit Frau Richter
Terminvereinbarung notwendig (4,00€)

Freitag, 26.07.

- 09:50 Uhr Seniorenausflug mit Frau Gerlach nach Weinböhlen (2,00€)
10:00 Uhr Treff des Russischkurses zum Üben (1,00€)
13:00 Uhr Akkordeon - Gruppe mit Herrn Sewell (4,00€)
14:00 Uhr **Beratung: Brillensprechstunde mit Frau Lehmann (2,00€)**

Montag, 29.07.

- 14:30 Uhr Yoga für Senioren mit Frau Ritter/ Frau Hoentzsch (3,00€)

Dienstag, 30.07.

- 13:00 Uhr Spielenachmittag mit Frau Miedrich und Frau Martin
„Mensch ärgere Dich nicht und Co.“ (1,00€)

Mittwoch, 31.07.

- 09:30 Uhr Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (3,00€)
10:45 Uhr Französisch Konversation mit Frau Doeckel (3,00€)
13:00 Uhr Skat, Rommé, Doppelkopf (1,00€)
17:00 Uhr Treff der „Schachfreunde AWO Löbtau“ (1,00€)

Bitte geben Sie uns vor Veranstaltungsbeginn Bescheid, ob Sie kommen möchten, damit wir besser planen können.

So kommen Sie gut durch die Sommerhitze!



Ausreichend trinken

Trinken Sie alle ein bis zwei Stunden ein Glas Wasser oder ein anderes alkoholfreies Getränk.



Mittagshitze meiden

Meiden Sie vor allem zwischen 11 und 15 Uhr die Hitze und direkte Sonne.



Leichtes essen

Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen.



Sich abkühlen

Kühlen Sie Ihren Körper mit feuchten Umschlägen oder einem Fächer ab.



Vor Sonne schützen

Cremen Sie sich gut ein. Schützen Sie Augen und Haut. Tragen Sie helle und weite Kleidung.



Auf sich und andere achten

Hitze belastet Ihren Körper. Vermeiden Sie Anstrengungen und achten Sie aufeinander.



Wohnung verschatten

Halten Sie die Fenster tagsüber geschlossen und verschatten Sie komplett. Lüften Sie in der Nacht, am Morgen und am Abend.



Gut informieren

Der Deutsche Wetterdienst warnt regional vor Hitze. Wo? Im Radio, im Fernsehen, auf der Homepage oder über die App.



www.dresden.de/hitze



Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige
Stadtbezirk Cotta
Hainsberger Straße 2, 01159 Dresden

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

**Ansprechpartner
Leiterin
Seniorenberatung**

Peggy Györkös
Corina Miedrich
Susann Martin
Jana Tempels
4135471 oder 4214710
mail19@awo-in-sachsen.de
www.awo-in-sachsen.de

**Telefon
Mail
Homepage**



Sie erreichen uns mit dem Bus:

Linie 63 bis Clara-Viebig-Straße
Linie 90 bis Bonhoeffer Platz
Linie 160 bis Bonhoeffer Platz
Linie 62 bis Mohorner Straße



Bei uns können Sie gern kostenfrei Trinkwasser auffüllen.
Wir sind Partner des Programms „Refill-Station“.