



Foto: vistaprint

## Kochabende

Gemeinschaftliches Schnippeln, Kochen und Essen mit viel Zeit für Gespräche, Spaß und Genuss.  
5€ Unkostenbeitrag für die Lebensmittel.

### Arabischer Kochabend mit Hanan

Mi, 19.10.22, 18:00 – 21:00 Uhr  
Anmeldung bis 16.10.22

### Gemeinschaftliches Kochen

Fr, 18.11.22, 18:00 – 21:00 Uhr  
Anmeldung bis 15.11.22

Ort: Vereinshaus BSV Lockwitzgrund

## Adventsfeier

In weihnachtlicher Atmosphäre wollen wir das Jahr mit Ihnen Revue passieren lassen und die eine oder andere Idee für 2023 entwickeln.

Mo, 12.12.22, 14:30 – 17:00 Uhr  
Ort: Freiraum

Die Angebote sind kostenfrei und werden durch die Landeshauptstadt Dresden gefördert.

Kommen Sie gerne mit oder ohne Begleitung!  
Bitte melden Sie sich vorab an.

## Zusammen sind wir weniger allein!

### Veranstaltungsorte

#### Freiraum in der Gewürzmühle

Am Galgenberg 99, 01257 Dresden  
Haltestelle: Am Galgenberg (Linie 66, 68)

#### Vereinshaus BSV Lockwitzgrund

Lockwitzgrund 20, 01257 Dresden  
Haltestelle: Dresden Kelterei (Linie 86)

### Kontakt & Anmeldung

#### für Workshops & Wanderungen:

carolin.schulz@roter-baum.de  
0151 503 361 79

#### für Nachbarschaftstreffs & Kochabende:

mandy.feldmann@roter-baum.de  
0151 442 283 84

#### KulturLeben Dresden UG

Großenhainer Str. 93  
01127 Dresden

### Mehr Infos

- Seniorenkalender DD
- Facebook:  
AVA Projekt Dresden



## Austausch und Vernetzung im Alter (AVA)

# Herbstprogramm 2022 Lockwitz

Ein Angebot für Menschen  
im Übergang vom Berufsleben  
in die Rente

ab 5. September 2022

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresdener  
UNIVERSITÄT





Foto: vistaprint



Foto: AVA



Foto: iStockphoto

## Nachbarschaftstreffs

Die Treffen bieten Raum, neue Menschen kennenzulernen, sich zu vernetzen und zu Themen ins Gespräch zu kommen wie:

- Umbruch & Neuorientierung
- Freizeitgestaltung & Engagement
- Kontakte knüpfen

Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt. Bringen Sie gerne weitere Leckereien mit.

### Mittwochs 9:30 – 11:30 Uhr

14.09.22 Urlaubsimpressionen  
Bitte 2 bis 3 Fotos mitbringen!  
12.10.22 Was nun? Was tun! - Ehrenamt  
09.11.22 Kontakte knüpfen online  
07.12.22 offener Austausch

### Donnerstags 16:00 – 18:00 Uhr

29.09.22 Sanfte Bewegung (40 min Praxis)  
27.10.22 offener Austausch  
24.11.22 Spielenachmittag

**Ort: Freiraum**

## Workshops

Die Workshops öffnen den Raum für ehrliches Miteinander und authentische Begegnung.

Sie können neue Seiten in sich entdecken und eigene Wünsche neu ausloten.

### Auftanken

Do 08.09.22, 9:30 – 12:30 Uhr  
Mo 28.11.22, 16:00 – 19:00 Uhr

### Wer bin ich? Was will ich?

Mo 19.09.22, 16:00 – 19:00 Uhr  
Do 06.10.22, 9:30 – 12:30 Uhr

### Lebenslust

Do. 03.11.22, 09:30 – 12:30 Uhr

**Ort: Freiraum**

## Wanderungen

Wir wandern im gemütlichen Tempo mit viel Zeit, die Landschaft zu entdecken, und um uns zum "Ruhestand" auszutauschen. Die Touren leiten Menschen 60plus an.

### Meißen-Süd mit Führung durch die Nikolaikirche (6 km)

Mo, 05.09.22, 9:45 – 15:00 Uhr mit Gabi  
Treff: 9:40 Uhr Infopoint Hbf. Dresden

### Radtour zur Babisnauer Pappel (16 km mit Anstieg)

Di, 27.09.22, 14:00 – 17:00 Uhr mit Bettina  
Treff: vor der Gewürzmühle in Lockwitz

### Natur pur in der Dresdner Heide (8 km)

Mo, 10.10.22, 10:00 – 14:30 Uhr mit Sigfried  
Treff: Eingang Heide Weißer Hirsch/Parkhotel

### Schlössertour Lockwitz mit anschließender Adventsfeier (11 km)

Mo, 12.12.22, 10:00 – 14:30 Uhr mit Tina  
Treff: Bushaltestelle „Lockwitz“