Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Dresden e. V.
Begegnungs- und Beratungszentrum Johann

Johann

Begegnung * Beratung * Keippgesundheit

Eine Einrichtung für Senioren, gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden

Höhepunkte Mai 2025

Freitag, 02.05.	**Treff: 13:00 Uhr vor dem Johann**	**Kurzwanderung mit Sonja** **Von Grünberg zum Schloss Hermsdorf** Im Frühling lautet die Devise: „Raus ins Grüne“. Tanken wir im frischen Grün auf einem tollen Wanderweg neue Energie. Wir fahren bis zum kleinen Ort Grünberg und wandern von dort aus zum Schloss Hermsdorf. Man sollte gute Laune, gute Kondition und ein Getränk mitbringen.	**Kosten:2,00 € + Fahrtkosten Preisstufe 2**
Dienstag, 06.05.	**14:00 Uhr**	**Klangworkshop und Atementspannung mit Claudia Görlach und Christiane Herold** Freuen Sie sich auf einen Workshop mit Klang-meditation und Atemübung. Die Klangtherapeutin Bettina Fischbach zeigt, wie sich die Schwingungen der Klangschalen auf den Menschen übertragen und die Körperzellen in harmonisierende Bewegung bringen. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Woche der Inklusion in Dresden statt.	**2,50 € + Kosten nach Verzehr**
Mittwoch, 07.05.	**13:00 Uhr**	**Trauergruppe** **GUT FÜR MICH in der Trauer** Heute beginnen wir mit einem neuen Gruppenangebot für trauernde Menschen. Christiane Herold und Claudia Görlach begleiten immer am 1. Mittwoch des Monats ab 13:30 Uhr eine kleine Gesprächsgruppe. Diese bietet Raum Trauererfahrungen zu teilen, loszulassen und den Blick für neue Wege zu öffnen.	**Eintritt frei**

DRK-Begegnungs- und Beratungszentrum Johann, Striesener Str. 39, 01307 Dresden
Tel. 0351 4467623

		Entspannungsübungen unterstützen dabei, mehr **innere Ruhe und Selbstvertrauen zu finden.** **Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich bitte im Vorfeld telefonisch bei uns an unter 0351- 4467623**	
Donnerstag, 08.05.	**14:00 Uhr**	**Wiesencafé PLUS Spieletreff** **mit Simone und Eveline** Nach unserem gemeinsamen Kaffeetrinken laden wir Sie ein, verschiedene Spiele im Johann auszuprobieren und an die eigene Spielfreude aus den Kindertagen anzuknüpfen. Spiele entspannen, fördern Geselligkeit, Konzentration und geben Spaß.	**Kosten nach Verzehr**
Dienstag 13.05.	**14:00 Uhr**	**Garten der sanften Bewegung** Freuen Sie sich auf einen neuen Gesundheits-garten im Johann und werden Sie aktiv. Nach einem gesunden Snack um 13:30 Uhr starten wir um 14:00 Uhr mit Qigong-Übungen zum Kennenlernen. Um 14:30 Uhr bietet die Ladysfit-Gruppe ein Mitmachprogramm im Sitzen an. Um 15:00 Uhr gehen die Männer an den Start mit ihrer Männerfitnessgruppe. Dazwischen gibt es die Möglichkeit Großspiele im Garten auszuprobieren. Und auch das Kneippbecken lädt zum Storchengang ein. Um 15:30 Uhr verlegen wir die Aktivitäten in den Innenraum und der Johann wird zur Tanzfläche. Die Liondancegruppe des Kneippvereins präsentiert den Liondance und freut sich auf tanzfreudige Senioren.	**2,50 € + Kosten nach Verzehr**
Mittwoch 14.05.	**14:00 Uhr**	**Gartenparadies mit Annett Unz-Kraska** **Wir freuen uns über neue interessierte Menschen** Die Pflanzsaison ist eröffnet. Heute werden wir unsere kleinen Pflänzchen, welche wir uns für die diesjährige Gartensaison ausgesucht haben einpflanzen. Sicher werden wir wieder Tomaten, Gurken und Bohnen pflanzen. Ein paar Kartoffeln für einen schönen Kartoffelsalat werden wir dieses Jahr auch versuchen.	**Kosten nach Verzehr**
Donnerstag, 15.05.	**09:00 - 12:00 Uhr**	**Mediensprechstunde** Unsere ehrenamtlichen Medienberater bieten Ihnen eine fachliche Beratung für den sicheren Umgang mit Ihrem PC oder Smartphone an. Sie beantworten Ihre Fragen und unterstützen Sie mit diesen Medien. Sie haben jeweils eine dreiviertel Stunde Zeit für Ihre Fragen. Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld einen persönlichen Termin.	**3,00 €**

Donnerstag, 15.05.	**10:00 Uhr**	**Männerexkursion: Führung in den Dekorationswerkstätten von Semperoper und Staatsschauspiel** Im Nachgang unserer Exkursion im Schauspielhaus werfen wir einen Blick hinter die Kulissen der Semperoper und des Schauspielhauses. Diesmal geht es um die Gestaltung der Dekorationen auf den Bühnen der beiden Spielstätten. Sind die Speisen auf der Festtafel echt? Wie schafft man es, Madam Butterflys Haus und Garten glaubwürdig auf die Bühne zu bringen? Ein Mitarbeiter der Dekorations-werkstätten zeigt uns innerhalb einer Stunde, wo und wie die handwerklichen Schätze entstehen. Wir erfahren Wissenswertes und Erstaunliches aus den verschiedensten Gewerken: Malsaal, Tischlerei mit Möbeltischlerei, Schlosserei + Rüstkammer, Raumausstattung und die Plastik. **Interessierte Männer melden sich bitte im Johann an.**	**3,00€**
Donnerstag, 15.05.	**14:00 Uhr**	**Wiesencafé PLUS Johann-Literatur- Salon mit Dagmar Höfler** **„Fit in den Sommer“** Im Johann Literatur- Salon wollen wir uns heute mit dem ganzheitlichen Wohl-befinden beschäftigen. Wir werden etwas für Körper, Geist und Seele tun! Wenn Sie Gedichte und kleine Geschichten haben können Sie diese gern mitbringen und vor allem Gute Laune.	**Kosten nach Verzehr**
Donnerstag, 22.05.	**14:00 Uhr**	**Wiesencafé PLUS Singen** Wir laden Sie herzlich zum Frühlingsliedersingen am heutigen Donnerstag ein. Stefan Krause wird uns auf dem Akkordeon begleiten. Neben selbstgebackenem Kuchen und Kaffee haben Sie sicher noch Zeit zum Reden, Lachen und Zuhören.	**Kosten nach Verzehr**
Dienstag, 27.05.	**14:00 Uhr**	**Info- Veranstaltung** **Ermäßigung und Kosten sparen in Dresden** Entdecken Sie, wie Sie in unserer schönen Stadt Geld sparen können! Besuchen Sie unsere Informationsveranstaltung und erfahren Sie von Angeboten und Tipps zur Reduzierung Ihrer Ausgaben. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!	**2,50 € + Kosten nach Verzehr**

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen im Vorfeld direkt im Johann an.

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband Dresden e. V.
Begegnungs- und Beratungszentrum Johann

DRK-Begegnungs- und Beratungszentrum Johann, Striesener Str. 39, 01307 Dresden
Tel. 0351 4467623