Begegnungszentrum Friedrichstadt

Alfred-Althus-Straße 2A

Monatsprogramm November 2026

Neue Sportgruppe: “Aktiv und Fit mit Johanna” - immer donnerstags



Titelbild über Pixabay von: Ylanite

VOLKSSOLIDARITÄT
Miteinander. Füreinander. Leben in Dresden.

gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden

Dresden.

Unsere Termine im Überblick - November



Montag, 2.11.		
10.00	**Wanderung von Bannewitz nach Possendorf.** Treffpunkt: Postplatz.	
14.30 - 15:45	**Lesecafé für Genießer:** Frau Hamann liest Ihnen vor. Auf Nachfrage gern mit Kaffee und Kuchen.	2,00€ (zzgl. Verzehr)
Dienstag, 3.11.		
14.00 - 15:45	**Musikalischer Nachmittag zum 20-jährigem Jubiläum des Freylax Chores.** Gemeinsam hören wir dem Chor zu und genießen im Anschluss Kaffee und Kuchen. Wir bitten um **Anmeldung bis zum 30.10**.	7,00€ (inkl. Kaffeegedeck)
Mittwoch, 4.11.		
9:45	**Führung durch das Stasi-Unterlagen-Archiv in Dresden:** die Führung bietet eine lebendigen Eindruck von den Überwachungs- und Unterdrückungsmethoden der DDR-Geheimpolizei in der Region. Auch wird der heutige Umgang mit den Stasi-Unterlagen erläutert. **Anmeldung erforderlich!** Wir treffen uns direkt vor Ort auf der Riesaer Straße 7, Seiteneingang D, 01129 Dresden. Die Führung beginnt um 10:00 Uhr.	kostenlos
Donnerstag, 5.11.		
14.00 - 16.00	**Bowling,** Gruppe Fr. Felgendreher. - Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.	





Freitag, 6.11.		
14.00 - 15.30	**Gemeinsam Digitales lernen - Smartphone Kurs** für Anfänger und Anfängerinnen. Bitte bringen Sie Ihre Fragen mit! Geeignet für Geräte mit Android Betriebssystem. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! 	3.00€
Montag, 9.11.		
12.30 - 15.00	Wir **stricken** für einen guten Zweck	kostenlos
14.00 - 15.30	**Kreatives Schaffen in netter Runde.**	2,00 €
Dienstag, 10.11.		
10.30 - 12.00	**Beratungsangebot** der Sozialarbeiterinnen der Caritas zu Fragen Pflegegeld, Vollmachten und was Sie sonst noch bewegt. Kommen Sie einfach vorbei!	kostenlos
14.00 - 15.45	**Selbsthilfegruppe Arthrose**	kostenlos
Mittwoch, 11.11.		
9:30	**Backstube mit Christa -** wir backen Kokos-Ananas-Kuchen und genießen diesen im Anschluss oder am Nachmittag in unserem Herbstcafé. Neue Backfreudige sind gerne gesehen!	3,50 €
14.00 - 15.00	**Offenes Herbstcafé mit hausgemachtem Kokos-Ananas-Kuchen** mit Streuseln. Eine vorherige Anmeldung hilft uns ist aber nicht zwingend notwendig.	Kosten nach Verzehr
15.00 - 15.45	**Singen mit Alexander:** Weil singen glücklich macht, singen wir gemeinsam zum Vergnügen. Kommt vorbei und sorgt für eure gute Laune.	2,00 €

Dienstag, 17.11.

14.00 - 15.30	**“Das Flüstern der Bäume” -** Bäume sind alt, sie strecken sich zwischen Himmel und Erde und haben Menschen mit ihrem geheimen Wissen schon immer fasziniert. **Brit Magdon** erzählt phantastische Geschichten aus aller Welt, mit denen man das Land der Magie betreten kann. Eine Darbietung von **1001 Märchen Dresden**. Die Vorstellung beginnt 14.30 Uhr, vorher bieten wir Kaffee und Kuchen an. Anmeldung erbeten.	3,00 € (zzgl. Kosten nach Verzehr)

Am 18. und 19.11. bleibt das Begegnungszentrum geschlossen. Wir wünschen einen schönen Buß- und Bettag und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

Montag, 23.11.

12.30 - 15.00	Wir **stricken** für einen guten Zweck	kostenlos

Dienstag, 24.11.

14.00 - 15.45	**OFFENER MÄNNERTREFF:** **Nette Männerrunde zum** plaudern, Karten oder Dart spielen. Offen für neue Ideen. Kommt vorbei und gestaltet diese Männerrunde aktiv mit.	kostenlos





Aktiv und Fit mit Johanna: Bewegungsangebot für Menschen ab 60+

NEU



Mit gezieltem funktionalem Training, Übungen zur Sturzprophylaxe und Kräftigungsübungen für alltägliche Bewegungen fördern wir Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Das Angebot unterstützt dabei, die Selbstständigkeit und Sicherheit im Alltag zu erhalten und die körperliche Fitness zu stärken.

Termin: jeden Donnerstag, 14.30 bis 15.30 Uhr
Kosten: 2,00 €
Level: mittel bis intensiv



Bitte mitbringen: Turnschuhe bzw. Schuhe mit gutem Halt sowie, falls vorhanden, eine Gymnastikmatte.

<u>Vorschau für den Monat Dezember:</u>

2.12. **Kleiner Adventsmarkt vor der Haustür**

9.12. **Unsere Weihnachtsfeier im Begegnungszentrum**

Mittwoch, 25.11.

16.00 Uhr



Gemeinsam Adventskränze binden! Egal ob jung oder alt, unerfahren oder Bastelprofi – alle können mitmachen! Gemeinsam werden wir kreativ und stimmen uns auf eine gemütliche Adventszeit ein. Wir besorgen alle benötigten Materialien und verschiedene Dekorationen. Falls eine ganz besondere Deko gewünscht wird, kann diese zusätzlich gern mitgebracht werden.
Wer Grünzweige übrig hat und uns diese zur Verfügung stellen möchte, kann sich gerne bei uns melden.
Wir freuen uns auf einen schönen, kreativen Nachmittag mit euch! **Anmeldung erforderlich bis zum 19.11.**

voraus-sichtlich 15€ (alle Materialien inbegriffen)



Donnerstag, 26.11.

14.00 - 15.00

Volkssolidarität Dresden - unsere Angebote: eine Infoveranstaltung über soziale Beratung und alle Angebote der Volkssolidarität Dresden mit Herrn Andreas Göbel.

kostenlos

Freitag, 27.11.

10.00 - 11.30

Handysprechstunde mit Herrn Preé - auch Fragen zu Ihrem Tablet oder Laptop können beantwortet werden. Wir bitten um Anmeldung.

Spende erbeten

Sonntag, 29.11.

14.00 - 16.00

Wir öffnen wieder unser **Sonntagscafé** und freuen uns über Ihren Besuch zum Plaudern oder spielen.

Kosten je nach Verzehr

Unsere wöchentlichen Angebote im Überblick

Montag		
10.00 - 11.30	**Entspannung** und Innere Ruhe finden: Selbstheilungskräfte aktivieren, Beweglichkeit verbessern sowie Gelenke und Gesundheit stärken	2,00 €
14.00 - 15.00	**Medizinische Gymnastik für Frauen** mit der Physiotherapeutin Frau Tanneberger aktuell: keine freien Plätze!	2€ pro Woche +10€ pro Monat
14.00 -15.45	**Probe des “Freylax” - Frauenchores**: neue Sängerinnen gesucht! Einladung zum Reinschnuppern!	kostenlos
Dienstag		
10.00 -11.00	**Gymnastik im Sitzen** aktuell: keine freien Plätze!	2,00 €
Mittwoch		
13.00 - 15.45	**Schach spielen für Erfahrene.** Anmeldung erbeten.	2,00 €
Donnerstag		
10.00 - 12.00	**Probe unseres Kabaretts *“Die zornigen Alten”***	kostenlos
14.00 - 15.45	**Probe des “Freylax” - Frauenchores**	kostenlos
14.30 - 15.30	**Aktiv und Fit mit Johanna:** ein Bewegungsangebot für Menschen ab 60+ NEU	2,00 €
15.00 - 16.00	**Englisch mit Frau Elena: Hello again!**	4, 00 €
Freitag		
12.30/13.00 - 15.30	**Rommee** (Start 12.30) & **Skat** (Start 13.00)	2,00 €

Unsere Begegnungsstätte Friedrichstadt

Alfred-Althus-Straße 2A · 01067 Dresden

0351/21359992

friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

Öffnungszeiten
Mo - Do: 9.30 - 16.00 Uhr
Fr: 9.30 - 15.30 Uhr

Ansprechpartnerinnen:
Lena Jasef und Kristin Walther
(Leitungsteam)

Mitarbeiterin:Tamara Ebert

Wir freuen uns auf Sie!

Zu erreichen:

- Haltestelle: Schwimmhalle Freiberger Platz (Linie 12)
- Haltestelle: Schweriner Straße (Linien 1, 2 und 68)

Unsere Angebote sind offen für alle Seniorinnen und Senioren - Sie müssen kein Mitglied der Volkssolidarität sein.

Kommen Sie an Bord!

Ihre Wünsche, Anregungen für neue Kurse oder Ihre Lust auf ein eigenes Ehrenamt bei uns, sind uns stets willkommen.

VOLKSSOLIDARITÄT
Miteinander. Füreinander. Leben in Dresden.

www.volkssoli-dresden.de