

Unsere wöchentlichen Angebote im Überblick

Montag

10.00 - 11.00	Alternative Entspannungstechniken: Selbstheilungskräfte aktivieren, Beweglichkeit verbessern sowie Gelenke und Gesundheit stärken	2,00 €
14.00 - 16.00	Probe des "Freylax" - Frauenchores: neue Sängerinnen gesucht! Einladung zum Reinschnuppern!	kostenlos

Dienstag

10.00 - 11.00	Gymnastik im Sitzen	2,00 €
---------------	----------------------------	--------

2 Plätze frei

Donnerstag

10.00 - 12.00	Das Kabarett " <i>Die zornigen Alten</i> " trifft sich nach der SOMMERPAUSE das erste Mal am 14.8.	kostenlos
	Die Medizinische Gymnastik für Frauen gönnt sich im August eine Sommerpause . Im September können Sie sich hier wieder sportlich fit halten. Nutzen Sie die Chance, aktuell sind noch 2 Plätze frei.	2,00 € pro Woche + 10€ pro Monat
14.00 - 16.00	Probe des "Freylax" - Frauenchores: neue Sängerinnen gesucht! Einladung zum Reinschnuppern!	kostenlos

2 Plätze frei

Freitag

12.30 - 15.30	Rommee	2,00 €
13.00 - 15.30	Skat	2,00 €

Unsere Termine im Überblick - August

Montag, 4.8.

13.00 - 15.00	Kreatives - wir stricken für einen guten Zweck	kostenlos
14.30 - 16.00	Lesecafé: Frau Hamann liest heute die zweite Runde aus Axel Hackes humorvoller Lektüre <i>“Handbuch des Verhörens”</i> . Auf Nachfrage gern mit Kaffee und Kuchen.	2,00€ (zzgl. Verzeehr)

Dienstag, 5.8.

11.10 Uhr	Wir gehen Kneippen und nutzen den Barfußparcour im DRK Begegnungszentrum “Johann” (Striesener Straße 39). Regelmäßiges kneippen stärkt das Immunsystem, den Kreislauf und fördert die Durchblutung. Auch kann es sich positiv auf Schlaf, Stoffwechsel und die mentale Gesundheit auswirken. Gemeinsamer Start 11.10 Uhr an unserer Begegnungsstätte. Wir fahren mit der Bahn (Linie 12).	kostenlos
-----------	---	-----------

Mittwoch, 6.8.

9.30 Uhr	Backstube mit Christa - wir backen Berliner Apfelkuchen und genießen diesen am Nachmittag im Sommercafé. Bitte melden Sie sich an.	4,50 € (inkl. 1Stk. Kuchen und Getränk)
14.30 - 16.00	Sommercafé mit hausgemachtem Berliner Apfelkuchen, bei schönem Wetter setzen wir uns nach draußen.	Kosten nach Verzeehr

NEU!

Bitte beachten: Am Donnerstag, den 7.8. und am Freitag, den 8.8. bleibt unsere Begegnungsstätte aus betrieblichen Gründen geschlossen.

Am Montag, den 11.8. sind wir wieder wie gewohnt für Sie da.

ABER, die Bowling Gruppe trifft sich wie gewohnt am **Donnerstag, den 7.8.**, da der Treffpunkt außerhalb unserer Einrichtung liegt.

14.00 - 16.00 **Bowling**, Gruppe Fr. Felgendreher - bei Interesse melden Sie sich gern bei uns.

Montag, 11.8.

14.00 - 15.30 **Kreatives Schaffen:** Wir basteln Schönes für zu Hause und die Einrichtung. 2,00 €

Dienstag, 12.8.

11.10 Uhr Wir gehen **Kneippen** und nutzen den **Barfußparcour** im DRK Begegnungszentrum "Johann" (Striesener Str. 39). kostenlos

Montag, 18.8.

10:00 **Wanderung von Bad Gottleuba nach Berggießhübel**, Treffpunkt: Haltestelle Postplatz kostenlos

13.00 - 15.00 **Kreatives** - wir **stricken** für einen guten Zweck kostenlos

Dienstag, 19.8.

11.10 Uhr Wir gehen **Kneippen** und nutzen den **Barfußparcour** im DRK Begegnungszentrum "Johann" (Striesener Str. 39). kostenlos

Mittwoch, 20.8.

10.00 - 12.00 **Beratungsangebot** der Sozialarbeiterinnen der Caritas zu Fragen Pflegegeld, Vollmachten und was Sie sonst noch bewegt. Kommen Sie einfach vorbei! kostenlos

10:00 - 13.00 **Gemeinsames Kochen:** wir kochen ein **Drei-Gänge-Menü:** Kalte Gurkensuppe, Bunte Nudelpfanne, Beerenschaum. **Bitte melden Sie sich an**, auch wer ab 12.00 Uhr nur mitessen möchte. 7,00 €

Donnerstag, 21.8.

14.00 - 16.00	Bowling , Gruppe Fr. Felgendreher - bei Interesse melden Sie sich gern bei uns.
---------------	--

Freitag, 22.8.

10.00 - 11.30	Handysprechstunde mit Herrn Preé - auch Fragen zu Ihrem Tablet oder Laptop können beantwortet werden. Anmeldung erbeten.	Spende erbeten
---------------	---	----------------

Montag, 25.8.

14.00 - 15.30	Kreatives Schaffen: Wir basteln gemeinsam in netter Runde.	2,00 €
---------------	---	--------

Dienstag, 26.8.

11.10 Uhr	Wir gehen Kneippen und nutzen den Barfußparcour im DRK Begegnungszentrum "Johann" (Striesener Str. 39).	kostenlos
-----------	---	-----------

Sonntag, 27.8.

14.00 - 16.00	Wir öffnen wieder unser Sonntagscafé und freuen uns über Ihren Besuch zum Plauschen oder Kartenspielen.	Kosten je nach Verzehr
---------------	--	------------------------

Vorschau für den Monat September:

Montag, 8.9.	Wanderung rund um Oberbärenburg
--------------	--

Dienstag, 9.9.	Unterhaltungskonzert mit dem Opernsänger Alexander Voigt , frühzeitige Anmeldung empfohlen
----------------	---

Donnerstag, 11.9.	Stadtrundgang durch die Johannstadt
-------------------	--

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 Freiburger Straße (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