

Begegnungsstätte *Friedrichstadt*

Monatsprogramm

Juli 2025

Sommercafé
mit
hausgemachtem
Erdbeerkuchen
am 2.7.

Unsere
Angebote sind
offen für alle:
Sie müssen
kein VS-Mitglied
sein!

Wir laden zum
großen
Sommergrillfest
am 16.7. ein!

Titelbild über Pixabay, von NIGHTMARE2049

Unsere Termine im Überblick - Juli

Dienstag, 1.7. Unsere Begegnungsstätte bleibt heute wegen einer Weiterbildung geschlossen!

Mittwoch, 2.7.

- | | | |
|---------------|--|---------------------|
| 12.00 Uhr | Backstube mit Christa - wir backen frischen Erdbeerkuchen und genießen diesen im Anschluss. Bitte melden Sie sich an. | 4,50 € |
| 15.00 - 16.00 | Sommercafé mit hausgemachtem Erdbeerkuchen, bei schönem Wetter setzen wir uns nach draußen. | Kosten nach Verzehr |

Donnerstag, 3.7.

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

Montag, 7.7.

- | | | |
|---------------|---|-----------|
| 14.00 - 15.30 | Kreatives Schaffen: Wir basteln verschiedene Blumen aus Papier als Deko für zuhause und die Einrichtung. | 2,00 € |
| 13.00 - 15.00 | Kreatives - wir stricken für einen guten Zweck | kostenlos |

Dienstag, 8.7.

NEU!

- | | | |
|-----------|---|-----------|
| 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 |
|-----------|---|-----------|

Dienstag, 8.7.

14.00 - 15.45 **Selbsthilfegruppe Arthrose** kostenlos

Mittwoch, 9.7.

9.30 - 10.30 **Plauderfrühstück** - In Gesellschaft gemütlich in den Tag starten. Bitte melden Sie sich an. 4,50 €

14.00 - 15.00 **BINGO** 2,00 €

Donnerstag, 10.7.

10.00 - 11.30 **Englisch** mit Herrn Kupko - offen für Alle 3,00 €

14.30 - 16.00 **Fahrt mit der Parkeisenbahn** durch den Großen Garten zusammen mit Monika Reichel. 8€
(Fahrtkosten)
Treffpunkt: Hauptbahnhof der Parkeisenbahn in der Nähe der VW-Manufaktur.
Wir bitten um Anmeldung bis zum 7.7.



Montag, 14.7.

14.30 - 16.00 **Lesecafé mit Frau Hamann**, es wird nochmal lustig und sächsisch, mit weiteren Texten von Ilse Bähnert. Auf Nachfrage gern mit Kaffee und Kuchen. 2,00€
(zzgl. Verzehr)

Dienstag, 15.7.

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

Mittwoch, 16.7.

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

SOMMERGRILLFEST

80 Jahre Volkssolidarität

MITTWOCH: 16.7.2025

17 BIS 21 UHR

**BEGEGNUNGSSTÄTTE FRIEDRICHSTADT
ALFRED-ALTHUS-STRASSE 2A**

Gemütliches und geselliges
Beisammensein mit gemeinsamen
Abendessen.

Mit musikalischem Auftritt von
VERA UND LUTZ!!

Über eine vorherige Anmeldung freuen
wir uns. Kosten: je nach Verzehr

Ein besonders schönes Fest wird es wenn
ihr euch mit einbringt. Kulturelle Beiträge
von euch planen wir also sehr gern mit
ein. Zudem freuen wir uns über Helfende
Hände für die Vorbereitungen, ganz im
Sinne MITEINANDER FÜREINANDER,
sprecht uns gern vorher an.





Mittwoch, 16.7.

17.00 - 21.00 Großes Sommergrillfest zum 80-jährigen Jubiläum der Volkssolidarität Kosten nach Verzehr

Donnerstag, 17.7.

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

Montag, 21.7.

10:00 **Wanderung von Rathen nach Wehlen.**
Treffpunkt: Haltestelle Postplatz. kostenlos

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

Dienstag, 22.7.

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

Sonntag, 27.7.

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

Montag, 28.7.

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

Dienstag, 29.7.

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

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	SOMMERPAUSE bei der " Freylax " - Chorprobe	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> " macht SOMMERPAUSE : weiter geht es am 14.8.	kostenlos
---------------	--	-----------

14.00 - 15.00	Medizinische Gymnastik für Frauen mit der Physiotherapeutin Frau Tanneberger. Reinschnuppern ist möglich, im Anschluss ist eine regelmäßige Teilnahme gewünscht. Die Fähigkeit problemlos vom Stand auf den Boden und wieder nach oben zu kommen sollte vorhanden sein.	2,00 € pro Woche + 10€ pro Monat
---------------	---	----------------------------------

2 Plätze frei

14.00 - 16.00	SOMMERPAUSE bei der " Freylax " - Chorprobe	kostenlos
---------------	---	-----------

Freitag

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

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

Vorschau für den Monat August:

Montag, 18.8 **Wanderung rund um Hohnstein**

Wir sind der Freylax - Frauenchor und freuen uns über Verstärkung. "Freylax" ist hebräisch und bedeutet "Freude". Diese Freude erleben wir beim Singen und möchten Sie verbreiten.

Wer - genauso wie wir - Gefallen am Singen hat, ist herzlich eingeladen mit uns zu singen. Unser Chor probt regelmäßig zwei Mal in der Woche, eine Teilnahme an nur einer Probe pro

Freylax

frauenchor



Woche ist auch möglich. Gesungen werden deutsche Volkslieder, internationale Lieder (russisch, englisch, spanisch und Evergreens) und jiddisches Liedgut. Wir sind offen für alle Konfessionen und haben auch ein paar russisch

sprechende Damen bei uns. Kommen Sie gern vorbei und schnuppern bei einer unserer Proben rein. Wir freuen uns auf neue Stimmen in unserem Chor! **Reinschnuppern möglich ab August:**

Montag & Donnerstag, ab 14 Uhr

Wir treten auch auf!

Fragen Sie uns gern an, wenn sie Interesse an einem musikalischen Auftritt von uns auf einem Fest oder einer Feier haben.



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.**