

## **BEGEGNUNGS- UND BERATUNGSZENTRUM Trachenberge**

Trachenberger Straße 6 / 01129 Dresden / 0351 50 10 425

Mail: [trachenberge@volkssoli-dresden.de](mailto:trachenberge@volkssoli-dresden.de)  
[www.volkssoli-dresden.de](http://www.volkssoli-dresden.de)



# **Monatsprogramm November 2024**

## Samstag, 02.11.

- 15:00-16:00 **Besuch der Festung Dresden** 3,00€  
Genießen Sie eine historische Führung durch die Festung Dresden! Treff vor Ort beim Terrassenufer - gegenüber dem Fahrkartenschalter der Sächsischen Dampfschiffahrt.  
**Anmeldung erforderlich!**

## Montag, 04.11.

- 10:00-11:00 **Parkinson Sport** 2,00€

## Dienstag, 05.11.

- 10:00-12:00 **Mediensprechstunde** kostenlos  
Unsere Technikbotschafter beantworten Fragen rund um Smartphone, Laptop und Co. und helfen bei der Einrichtung dieser.  
**Anmeldung erforderlich!**

## Donnerstag, 07.11.

- 09:30-10:30 **Begegnungsfrühstück** 5,00€  
Genießen Sie tolle Leckereien und Kaffee bei einem netten Austausch mit anderen Senioren.  
**Anmeldung erforderlich!**
- 14:45-15:45 **Entspannung mit Yoga** 3,00€  
Machen Sie sich frei vom alltäglichen Trubel und entspannen Sie eine Runde.

## Freitag, 08.11.

- 13:00-15:00 **Vortrag zum Thema „Leihomas & Leihopas – Für Mehr Miteinander“** kostenlos  
Dabei werden unter anderem Fragen geklärt wie was sind Leihgroßeltern, wie werden Sie Leihoma/Leihopa und was gibt es zu beachten. Aber auch wie man sich als Familie mit Kleinkindern anmelden und eine solche Zusammenarbeit funktionieren kann. In einer offenen Fragerunde können Sie gern in den Austausch gehen.

## Montag, 11.11.

09:15-10:15 **Gedächtnistraining** 2,00€

## Mittwoch, 13.11.

10:00-12:00 **Tischtennis Parkinson** 2,00€

14:00-16:00 **Vortrag zum Thema "Schwerbehindertenausweis  
Was habe ich davon?"** kostenlos

## Donnerstag, 14.11.

10:00-12:00 **Stichelhexen** 2,00€

14:45-15:45 **Entspannung mit Yoga** 3,00€

## Dienstag, 19.11.

10:00-12:00 **Mediensprechstunde** kostenlos  
**Anmeldung erforderlich!**

## Donnerstag, 21.11.

14:30-16:00 **Reisefilmvortrag** 2,00€  
Lernen Sie das Land Jordanien kennen und  
erfahren Sie Neues über Kultur und Menschen.

## Montag, 25.11.

09:15-10:15 **Gedächtnistraining** 2,00€

## Mittwoch, 27.11.

10:00-12:00 **Tischtennis Parkinson** 2,00€

10:00-11:00 **Kreatives Gestalten** 2,00€  
Thema: Weihnachtskarten

14:00-15:00 **Pieschen Gespräche mit Herrn Brendler** 2,00€

## Donnerstag, 28.11.

14:00-16:00 **Weihnachtsprogramm Von "Gruppe 6+1"** kostenlos  
Tanz, Gesang und Parodie  
**Anmeldung erforderlich!**

## Freitag, 29.11.

10:30-11:30 **Lesecafé** kostenlos

# Unser Begegnungs- und Beratungszentrum Trachenberge!



## Das sind wir!

Wir sind Anna Krien und Friederike Bentele. Wir sind Sozialarbeiterinnen und stehen Ihnen bei Fragen zu Themen wie Pflege, Belastungen, Alter, Tod und vieles mehr zur Verfügung. Gern helfen wir Ihnen auch beim Beantragen und Ausfüllen von Anträgen. All diese Beratungen sind natürlich kostenlos. Thomas Wachsmuth steht Ihnen und uns außerdem unterstützend zur Seite. Wir freuen uns auf Sie!

## Erreichbarkeit

Öffentliche Verkehrsmittel:  
Trachenberger Platz : Bahn 3, Bus 70  
HP Pieschen: Bus 64, 73, 76  
S-Bahnhof Pieschen: S-Bahn 1

## Öffnungszeiten

Mo-Do: 9:00-16:00 Uhr  
Fr: 9:00-15:00 Uhr

**Telefon Leiterin:** 0351/ 50 10 441  
**Telefon Begegnung:** 0351/ 50 10 425  
**Soziale Beratung:** 0351/ 50 10 427

## Sprechzeiten Soziale Beratung

Mo: 13:00-15:00 Uhr  
Mi: 09:00-12:00 Uhr

Weitere Termine sowie, auch Hausbesuche gern nach Vereinbarung.

**Wir freuen uns auf Sie!**