

Begegnungsstätte *Friedrichstadt*

Alfred-Althus-Str. 2a • 01067 Dresden • Tel. 0351/213 5999 2

Mail: friedrichstadt@volkssoli-dresden.de

www.volkssoli-dresden.de

Ansprechpartnerinnen:

Lena Jasef, Sozialpädagogin (Vertretung, Leitung)
Constanze Grottker, Mitarbeiterin

Öffnungszeiten:

Mo.-Do. 9.30 - 16.00 Uhr
Fr. 9.30 - 15.30 Uhr

Zu erreichen: Haltestelle Schweriner Str. Bahn1 od. 2, Bus 68 • Haltestelle Freiburger Str. Bahn 12

Bitte beachten Sie, dass krankheitsbedingt veränderte Öffnungszeiten sein können. Bei Fragen, rufen Sie uns an.

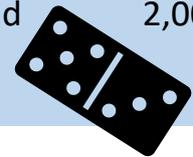
Juli 2024

Montag, 01.07.

10.00 – 11.00	Alternative Entspannungstechniken	2,00 €
10.00 – 11.00	Raten und Wissen – eine unterhaltsame Stunde mit Constanze	2,00 €
14.00 – 15.30	Basteleien mit Christa für den Sommer	

Dienstag, 02.07.

10.00 – 11.00	Gymnastik im Sitzen	2,00 €
14.00 – 15.30	NEU: geselliger Spielenachmittag – Scrabble, Brett- und Würfelspiele	2,00 €



Mittwoch, 03.07.

9.00 – 10.00	Seniorenfit im Sportpark Ostra – wir gehen gemeinsam zu Fit im Park (Anmeldung erbeten) Treff 8:45 an Haupteingang vom Heinz-Steyer-Stadion	
10.30 – 12.00	Backstube – gemeinsam Backen wir verschiedene Muffins mit Schokolade und Beeren. Anmeldung erbeten	3,50 €



Donnerstag, 04.07.

9:00 – 10:15	Guten Morgen Yoga im Sportpark Ostra – wir gehen gemeinsam zu Fit im Park (Anmeldung erbeten) Treff 8:45 an Haupteingang vom Heinz-Steyer-Stadion	
--------------	--	--

10.00 – 12.00	Kabarett „Die zornigen Alten“	
14.00 – 15.00	medizinische Gymnastik	2,00 €
14.00 – 16.00	Bowling, Gruppe Fr. Felgendreher	

Freitag, 05.07.

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

Montag, 08.07.

10.00 – 11.00	Alternative Entspannungstechniken	2,00 €
13.00 – 15.00	Kreatives – wir stricken für einen guten Zweck	
15.00 – 16.00	Lesecafé mit Frau Hamann – Buchvorstellung: „Niemandsmeer“ (eine teilweise wahre Geschichte über straffällig gewordene Frauen Mitte des 19. Jahrhunderts)	2,00 €

Dienstag, 09.07.

10.00 – 11.00	Gymnastik im Sitzen	2,00 €
14.00 – 15.30	NEU: geselliger Spielenachmittag – Scrabble, Brett- und Würfelspiele	2,00 €
14:30 – 15:30	Gesprächsrunde mit Jürgen Dudeck zum Thema „Begleitdienste bei Krankheit oder nach Unfall“	



Mittwoch, 10.07.

9.00 – 10.00	Seniorenfit im Sportpark Ostra – wir gehen gemeinsam zu Fit im Park (Anmeldung erbeten) Treff 8:45 an Haupteingang vom Heinz-Steyer-Stadion	
09.30 – 10.30	Plauderfrühstück – In Gesellschaft gemütlich in den Tag starten. Anmeldung erbeten	4,00 €
14.00 – 15.30	Bingo	2,00 €

Donnerstag, 11.07.

9:00 – 10:15	Guten Morgen Yoga im Sportpark Ostra – wir gehen gemeinsam zu Fit im Park (Anmeldung erbeten) Treff 8:45 an Haupteingang vom Heinz-Steyer-Stadion	
10.00 – 12.00	Kabarett „Die zornigen Alten“	
14.00 – 15.00	medizinische Gymnastik	2,00 €
14.00 – 15.00	lustige Gedächtnisspiele	2,00 €

Freitag, 12.07.

10.00 – 11.30	Englisch mit Herrn Kupko – offen für alle	3,00 €
12.30 – 15.30	Rommee	2,00 €
13.00 – 15.30	Skat	2,00 €



Montag, 15.07.

10.00 – 11.00	Alternative Entspannungstechniken	2,00 €
10.00 – 12:00	Führung durch das Wasserwerk Tolkewitz mit anschließender Wanderung nach Laubegast Treff: 10 Uhr am Postplatz	

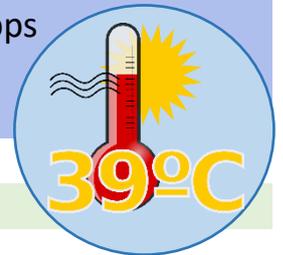
Dienstag, 16.07.

10.00 – 11.00	Gymnastik im Sitzen	2,00 €
14.00 – 15.30	NEU: geselliger Spielenachmittag – Scrabble, Brett- und Würfelspiele	2,00 €



Mittwoch 17.07.

10.00 – 12.00	Beratungsangebot der Sozialarbeiterinnen der Caritas zu Fragen Pflegegrad, Vollmachten und was Sie bewegt. Kommen Sie mit Ihren Anliegen zu uns.	
14.30 – 15.30	Neu: Gesundheitstag Gut durch den heißen Sommer. Ein Nachmittag mit Tipps und Ideen für die heiße Jahreszeit. Anmeldung erbeten Gemeinsam Informieren bei Kaffee und Kuchen.	2,00 €



Donnerstag, 18.07.

10.00 – 12.00	Kabarett „Die zornigen Alten“	
14.00 – 15.00	medizinische Gymnastik	2,00 €
14.00 – 16.00	Bowling, Gruppe Fr. Felgendreher	

Freitag, 19.07.

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



Montag, 22.07.

10.00 – 11.00	Alternative Entspannungstechniken	2,00 €
13.00 – 15.00	Kreatives – wir stricken für einen guten Zweck	
14.00 – 15.30	Sommer – Basteleien mit Christa	

Dienstag, 23.07.

10.00 – 11.00	Gymnastik im Sitzen	2,00 €
14.00 – 15.30	NEU: geselliger Spielenachmittag – Scrabble, Brett- und Würfelspiele	2,00 €
15:00 – 16:00	Singen mit Ute	

Mittwoch, 24.07.

14.00 – 15.00	Bingo	2.00 €
---------------	-------	--------

Donnerstag, 25.07.

10.00 – 12.00	Kabarett „Die zornigen Alten“	
14.00 – 15.00	medizinische Gymnastik	2,00 €
14:00 – 15:00	Lustige Gedächtnisspiele	2,00 €

Freitag, 26.07.

10.30 – 11.30	Handysprechstunde mit Herrn Preé – auch Fragen zu Ihrem Tablet oder Laptop können beantwortet werden Anmeldung erbeten	2,00 €
10.00 – 11.30	Englisch mit Herrn Kupko – offen für alle	3,00 €
12.30 – 15.30	Rommee	2,00 €
13.00 – 15.30	Skat	2,00 €



Sonntag, 28.07.

14.00 – 16.00 Wir öffnen wieder unser **Sonntagscafé** und freuen uns über Ihren Besuch zum Plauschen oder Kartenspielen.

Montag, 29.07.

10.00 – 11.00	Alternative Entspannungstechniken	2,00 €
---------------	-----------------------------------	--------

Dienstag, 30.07.

10.00 – 11.00	Gymnastik im Sitzen	2,00 €
14.00 – 15.30	NEU: geselliger Spielenachmittag – Scrabble, Brett- und Würfelspiele	2,00 €

Mittwoch, 31.07.

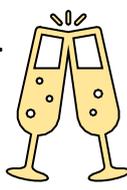
14.00 – 16.00	KLIO	
10.30 – 13.00	Gemeinsames Kochen „Locker-Leicht durch den Sommer“ Anmeldung erbeten Auch wer ab 12.00 Uhr nur mitessen möchte.	6,50 €

Von Montag bis Freitag finden jeweils von 9.30 – 11.00 Uhr und 11.00 – 12.30 Uhr die Deutschkurse von DAMF statt.

Vorschau für den Monat August:

Mittwoch, 07.08.	Backstube
Montag, 19.08.	Wanderung zum Gut Gamig
Mittwoch, 31.08.	Gesundes Kochen „Rezepte von weiterher“

Vorschau für den Monat September:

Mittwoch, 18.09.  **50. Geburtstag unserer Begegnungsstätte Friedrichstadt.**
Merken Sie sich das Datum vor und feiern Sie mit uns.
Es wird ein bunter Tag mit Essen, Trinken, Programm und einer Menge gute Laune

