



# Begegnungs- und Beratungszentrum

**TRACHENBERGE - Trachenberger Straße 6**

Die Einrichtung wird durch das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.



## Ihre Ansprechpartner:

<b>Anja Buchert</b>	<b>Leiterin</b>
<b>Marie-Sophie Grüner</b>	<b>Sozialarbeiterin</b>
<b>Mandy Kretzschmar</b>	<b>Sozialarbeiterin</b>
<b>Thomas Paufler</b>	<b>Mitarbeiter</b>

<b>Telefon Begegnung:</b>	<b>0351 / 50 10 425</b>
<b>Soziale Beratung:</b>	<b>0351/ 50 10 427</b>
	<b>0351/ 50 10 441 (Fr. Buchert)</b>

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

Internet: [volkssoli-dresden.de](http://volkssoli-dresden.de)

## **Oktober 2022**

Ein sozialer und kultureller Treffpunkt für die Generation **60+**.  
Nutzen Sie unseren Ort der Kommunikation, Geselligkeit, Fortbildung und Selbstbetätigung.



## **Öffnungszeiten:**

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

## **Sprechzeiten**

### **Soziale Beratung:**

Mo 13:00 - 15:00 Uhr

Mi 9:00 - 12:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Ebenso werden im Rahmen der Sozialarbeit **Hausbesuche** angeboten.

**Trachenberger Straße 6**  
**01129 Dresden**

## Erreichbarkeit:

 Trachenberger Platz, Tram 3

 HP Pieschen, Bus 64 + 70 + 73

 HP Pieschen, S-Bahn 1 + 2

## Veranstaltungen in diesem Monat

### Mittwoch, 05.10.

- 10:00 - 11:00 PC-Sprechstunde mit Herrn Swaboda 5,00 €
- 14:00 - 16:00 Parkinson Selbsthilfegruppe
- 10:00 - 12:00 Handy-Sprechstunde mit Frau Kretzschmar 1,00 €
- Anwendungshinweise und Beratung rund um das Thema Smartphone



### Donnerstag, 06.10.

- 9:30 - 10:30 Stichelhexen 1,00 €
- 10:00 - 11:00 **Unterwegs im Stasi-Unterlagen-Archiv** 1,00 €
- Gewinnen Sie einen Einblick in die Hinterlassenschaften der ehemaligen Stasi-Bezirksverwaltung Dresden
- Treffpunkt: Riesaer Str. 6, Eingang D -
- Anmeldung erforderlich -

### Freitag, 07.10.

- 10:00 - 11:15 **Fit für den Rücken "NEU"** 3,00 €
- Stärken sie ihren Rücken mit Dehnungs- und Haltungsübungen in Verbindung mit entspannenden Atemübungen.
- Anmeldung erforderlich -



### Montag, 10.10.

- 10:00 - 11:00 Parkinson-Sport 1,00 €
- 10:00 - 12:00 Schreibfreunde **"NEU"** (10.10. und 24.10.) 1,00 €
- Neue Teilnehmer sind willkommen -
- Kreative Köpfe erfreuen sich am gemeinsamen Entwickeln von Gedichten und Geschichten.



### Mittwoch, 12.10.

- 9:00 - 10:30 **Begegnungsfrühstück in geselliger Runde** 4,50 €
- Sie sind herzlichst zum gemeinsamen Frühstück eingeladen! Wir richten für Sie ein leckeres Buffet an und freuen uns, mit Ihnen über Gott und die Welt zu plaudern.
- Anmeldung erforderlich -



## Mittwoch, 12.10.

10:00 - 11:00

### Kreatives Gestalten

Es wird herbstliche Dekoration hergestellt.  
Haben Sie Freude am Kreativ-Sein!



1,00 €

14:00 - 15:00

### Informationsveranstaltung am 12.10. mit der Polizeidirektion Dresden

1,00 €



**Sicher leben, sicher zu Hause!**  
**- Schutz vor Trickbetrügern und Taschendieben -**

## Donnerstag, 13.10.

14:00 - 17:00

### Tanz in den Herbst mit DJ Ulli

4,00 €

zzgl. Speisen  
und Getränke



Sie sind herzlich eingeladen, wenn es wieder heißt: **"Das Tanzbein wird geschwungen!"**

Freuen Sie sich auf einen schönen Nachmittag mit musikalischer Unterhaltung bei Kaffee & Kuchen.

## Mittwoch, 19.10.

13:30 - 17:30

Schachturnier

10:00 - 12:00

Handy-Sprechstunde



1,00 €

## Donnerstag, 20.10.

9:30 - 10:30

Stichelhexen

1,00 €

## Freitag, 21.10.

10:00 - 11:15

### Yoga-Achtsamkeitskurs

3,00 €



Verbinden Sie Körper, Geist und Seele mit sanften Yoga-Einheiten und Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training!

## Montag, 24.10.

14:00 - 15:00

### Gedächtnistraining

So halten Sie Ihre grauen Zellen fit!  
**- Neue Teilnehmer sind willkommen -**



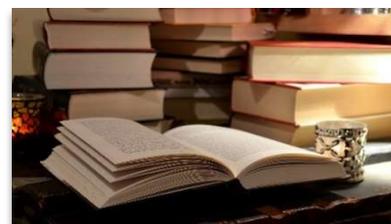
1,00 €

## Donnerstag, 27.10.

14:00 - 15:00

### Lesestunde mit Frau Geisler von der Städtischen Bibliothek Dresden

Thema: **"Aus dem Nähkästchen geplaudert"**  
Die Bücherbotin stellt spannendes Lesematerial vor.



## Unsere regelmäßigen Zirkel

### Montag

11:15 - 12:15	Französisch-Treff	1,00 €
11:00 - 14:00	Mittagstisch und E.I.B.I. Suppenküche	
13:00 - 15:30	Rommé - Nachmittag	1,00 €

### Dienstag

9:30 - 10:30	Gymnastik I	2,50 €
10:45 - 11:45	Gymnastik II	2,50 €
11:00 - 14:00	Mittagstisch und E.I.B.I. Suppenküche	
14:00 - 16:00	Sitzgymnastik	3,00 €

**- Neue Teilnehmer sind willkommen! -**

### Mittwoch

9:30 - 10:30	Englisch mit Herrn Fischbein	3,00 €
--------------	------------------------------	--------

*Englisch lernen in geselliger Runde.  
Vorkenntnisse sind erforderlich!*



11:00 - 12:00	<b>Englisch für Einsteiger - Neuer Anfängerkurs</b>	3,00 €
---------------	---	--------

*Just do it! Lernen Sie - step by step- die  
englischsprachlichen Grundbegriffe*

11:00 - 14:00	Mittagstisch und E.I.B.I. Suppenküche	
---------------	---------------------------------------	--

### Donnerstag

10:00 - 12:00	Künstlerisches Malen	5,00 €
11:00 - 14:00	Mittagstisch und E.I.B.I. Suppenküche	
13:00 - 15:30	Skat	1,00 €

### Freitag

11:00 - 14:00	Mittagstisch und E.I.B.I. Suppenküche	
<b>13:00 - 14:30</b>	<b>Bingo- Nachmittag "NEU" jeden Freitag!</b>	1,00 €

Ein Lotteriespiel in geselliger Runde - seien Sie dabei! Es gibt kleine Preise zu gewinnen :-)

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Ihr Team vom BBZ Trachenberge**

