



# Begegnungs- und Beratungszentrum

TRACHENBERGE - Trachenberger Straße 6

Die Einrichtung wird durch das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.



## Ihre Ansprechpartner:

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| Anja Buchert         | Leiterin         |
| Marie- Sophie Grüner | Sozialarbeiterin |
| Mandy Kretzschmar    | Sozialarbeiterin |
| Thomas Paufler       | Mitarbeiter      |

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

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| Mail:     | trachenberge@volkssoli-dresden.de |
| Internet: | volkssoli-dresden.de              |

## Februar 2023

Ein sozialer und kultureller Treffpunkt für die  
Generation *60+*.

Nutzen Sie unseren Ort der Kommunikation,  
Geselligkeit, Fortbildung und Selbstbetätigung.

### Öffnungszeiten:

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

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, Bus 70
-  HP Pieschen , Bus 64, 73, 76
-  HP Pieschen, S-Bahn 1

# Veranstaltungen in diesem Monat

Mittwoch, 01.02.

14:00 - 16:00 Parkinson Selbsthilfegruppe

Donnerstag, 02.02.

9:30 - 10:30 Stichelhexen (02.02. und 16.02. ) 2,00 €

14:00 - 15:00 Pieschen- Gespräche mit Herrn Brendler  
"Warum Pieschener Straßen heißen, wie sie heißen."Gehen Sie gemeinsam auf historische Spurensuche aus dem Stadtteil Pieschen. 2,00 €



Freitag, 03.02.

10:00 - 11:00 Fit für den Rücken 3,00 €

Montag, 06.02.

10:00 - 11:00 Parkinson Sport 2,00 €

14:00 - 15:00 Gedächtnistraining (06.02. und 20.02.) 2,00 €

Mittwoch, 08.02.

13:00 - 14:30 **NEU:** Tischtennis für Menschen mit Parkinson-  
Erkrankung  
Durch das Ansprechen bestimmter Areale im Gehirn während des Spielens, trainieren Sie mit Tischtennis Ihren Körper auf spielerische Art und Weise. 2,00 €




Donnerstag, 09.02.

14:00 - 17:30 Faschingstanz mit DJ Ulli   
Verbringen Sie mit uns einen bunten  
Tanznachmittag um Ihre Tanzlaune zu stillen und  
die Faschingskostüme wieder aufleben zu lassen.  
*Das 1. Glas Sekt gibt es heute gratis!*  
 Anmeldung erforderlich 5,00 €

zzgl. Speisen &  
Getränke





Montag, 13.02.


9:00 - 10:30 Begegnungsfrühstück in geselliger Runde  
Wir freuen uns, mit Ihnen bei einem leckeren Buffet  
über Gott und die Welt zu plaudern.  
 Anmeldung erforderlich 5,00 €



## Mittwoch, 15.02.

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15:00 - 16:00 | Die Geschichte vom "Leckermäulchen" mit Verkostung<br>Ein heiterer Vortrag über die Entstehung und Herstellung der luftigen Quarkspeise vom "Milch-Mann" Dr. Jürgen Clauss<br> Anmeldung erforderlich | 3,00 €<br> |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

## Donnerstag, 16.02.

|               |                                                                                                                                                                               |                                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15:00 - 16:00 | <b>NEU:</b> Zumba Gold ®<br>Kommen Sie vorbei und probieren Sie Zumba aus - eine Kombination aus Aerobic und Tanz, angepasst an Ihre individuellen Fähigkeiten und Kondition. | n.V.  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

## Freitag, 17.02.

|               |                       |        |
|---------------|-----------------------|--------|
| 10:00 - 11:00 | Yoga Achtsamkeitskurs | 3,00 € |
|---------------|-----------------------|--------|


## Mittwoch, 22.02.

|               |                                                                                                          |                                                                                       |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 15:00 - 16:00 | Kostenloser Energiesparcheck<br>Wo und wie können Sie in Ihrer Wohnung weitere Energiekosten reduzieren? |  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

## Donnerstag, 23.02.

|               |                    |        |
|---------------|--------------------|--------|
| 14:30 - 15:30 | Fit für den Rücken | 3,00 € |
|---------------|--------------------|--------|

## Freitag, 24.02.

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 - 12:00 | <b>NEU:</b> Tischtennis für alle Interessierten<br>Testen Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Reaktionsfähigkeit und Koordination. Hierbei geht es keineswegs um Leistung, nur um den Spaß am Tischtennis spielen und die Bewegung von sonst in Ruhe liegender Muskeln. | 2,00 €<br> |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Montag, 27.02.

|               |              |                                                                                            |
|---------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15:00 - 16:00 | Zumba Gold ® | n.V.  |
|---------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

## Unsere regelmäßigen Zirkel

Montag bis Freitag

11:00 - 13:00 Mittagstisch und E.I.B.I. Suppenküche 3,00 €

Montag

11:15 - 12:15 Französisch-Treff 2,00 €

13:00 - 15:30 Rommé - Nachmittag 2,00 €

Dienstag

9:30 - 10:30 Gymnastik I 3,00 €

10:45 - 11:45 Gymnastik II 3,00 €

14:00 - 16:00 Sitzgymnastik 3,00 €

Mittwoch

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

11:00 - 12:00 Englisch- Anfängerkurs 3,00 €

Donnerstag

10:00 - 12:00 Künstlerisches Malen 5,00 €

13:00 - 15:30 Skat 2,00 €

Freitag

13:00 - 14:30 Bingo- Nachmittag 2,00 €

### Ausblick in den März

08.03. Fotoreise nach Lanzarote

15.03. Pieschen - Gespräche

07.+22.03. Begegnungsfrühstück

10.+24.03. Fit für den Rücken

17.+31.03. Yoga-Achtsamkeitskurs

NEU: jeden Donnerstag 15 Uhr: Zumba Gold®

NEU: 14.03. Mediensprechstunde



gemalt in unserem Zirkel von Gert Weber