



BEGEGNUNGS- UND
BERATUNGSZENTRUM FÜR
SENIOR*INNEN
Ökumenische Seniorenhilfe e.V.

ANGEBOTE im AUGUST im Gemeindehaus der Bethlehemkirche

Marienberger Straße 65, 01279 Dresden - Tolkewitz
Telefon: 0151- 5031 7569

Montag		Beitrag / €	
09.30 – 10.30	Englisch für Fortgeschrittene 03.08. / 10.08. / 17.08. / 24.08. / 31.08.	B	2,00
11.00 – 12.00	Englisch für Anfänger*innen 03.08. / 10.08. / 17.08. / 24.08. / 31.08.	B	2,00
14.00 – 16.00	Spielesachmittag mit Fahrdienst 03.08.		1,50
14.00 – 16.00	Spielesachmittag bei Kaffee & Tee 03.08. / 10.08. / 17.08. / 24.08. / 31.08.		1,50
Dienstag		Beitrag / €	
09.30 – 11.00	Smartphonesprechstunde 04.08. / 18.08.	A	2,00
09.30 – 10.30	Gedächtnisfitness 11.08. / 25.08.	A	2,00
11.30 – 13.00	Resilienz-Training: Grundkurs A 25.08.	B	3,00
14.00 – 15.30	Resilienz-Training: Grundkurs B 25.08.	B	3,00
14.00 – 16.00	Resilienz zur Diskussion – Austauschrunde für Senior*innen 04.08.	A	
Mittwoch		Beitrag / €	
09.00 – 10.30	Soziale Beratung für Senior*innen und Angehörige 05.08. / 12.08. / 19.08. / 26.08.	kostenfrei	
10.30 – 11.30	Handgymnastik 12.08. / 26.08.	B	4,00

A = Anmeldung bitte bis einen Werktag vorher; B = Kurs ist zurzeit belegt
ohne Markierung = Kurs ist offen; Auto = Anmeldung für Fahrdienst bis 12.00 Uhr am Vortag



BEGEGNUNGS- UND
BERATUNGSZENTRUM FÜR
SENIOR*INNEN
Ökumenische Seniorenhilfe e.V.

Donnerstag		Beitrag / €	
08.30 – 09.30	Yoga auf der Matte 06.08. / 13.08. / 20.08. / 27.08.	B	6,00
10.00 – 11.00	Yoga auf dem Stuhl 06.08. / 13.08. / 20.08. / 27.08.	B	6,00
14.00 – 15.30	Lesecafé bei Kuchen & Kaffee: „Die Wut, die bleibt“ vom Mareike Fallwickl 13.08.	A	2,00

Resilienz zur Diskussion - Austauschrunde für Senior*innen am Dienstag, den 04.08.2026 von 14.00 bis 16.00 Uhr

Das Begegnungszentrum lädt Sie herzlich zu einer Sonderveranstaltung zum Thema Resilienz ein. Als Interessierte kommen wir am Dienstag, den 04.08.2026 von 14.00 bis 16.00 Uhr zusammen, um ein spannendes Interview mit einem der führenden Resilienz-Experten, Boris Cyrulnik, zu verfolgen und im Anschluss daran über das Gehörte zu diskutieren. Dabei steht der Austausch über Ihre Perspektiven und Erfahrungen im Vordergrund. Im Dialog wollen wir erste Ansätze dafür erarbeiten, wie psychische Widerstandskraft im Alter aktiv gefördert und in den Alltag integriert werden kann. Wir freuen uns auf anregende Gespräche, Ihre Neugier, Fragen und biografische Expertise.

Bereichern Sie unsere Diskussion & lassen Sie sich von anderen resilienten Menschen inspirieren...

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum Vortag. Für Erfrischungen wird gesorgt sein (Spendenbasis).

Bei Fragen erreichen Sie uns unter

0351 340 08 76 oder per Mail an bbz@seniorenhilfe-dresden.de

A = Anmeldung bitte bis einen Werktag vorher; B = Kurs ist zurzeit belegt
ohne Markierung = Kurs ist offen; Auto = Anmeldung für Fahrdienst bis 12.00 Uhr am Vortag