



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

ANGEBOTE im OKTOBER im Gemeindehaus der Bethlehemkirche

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

Montag		Beitrag / €	
09.30 – 10.30	Englisch für Fortgeschrittene 05.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10.	B	2,00
11.00 – 12.00	Englisch für Anfänger*innen 05.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10.	B	2,00
14.00 – 16.00	Spielenachmittag mit Fahrdienst 05.10.		1,50
14.00 – 16.00	Spielenachmittag bei Kaffee & Tee 05.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10.		1,50
Dienstag		Beitrag / €	
09.30 – 11.00	Smartphonesprechstunde 06.10. / 13.10.	A	2,00
09.30 – 10.30	Gedächtnisfitness 27.10.	B	2,00
11.30 – 13.00	Resilienz-Training: Grundkurs A 20.10.	B	3,00
14.00 – 13.00	Resilienz-Training: Grundkurs B 20.10.	B	3,00
Mittwoch		Beitrag / €	
09.00 – 10.30	Soziale Beratung für Senior*innen und Angehörige 07.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10.	kostenfrei	
10.30 – 12.00	Offenes Café „Kreativ mit Hand und Herz“ 07.10.		2,00
10.30 – 11.30	Handgymnastik 14.10. / 28.10.	B	4,00
14.30 – 16.00	Seniorenkreis Kooperation mit der Kirchgemeinde Dresden-Blasewitz 14.10.		

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 01.10. / 08.10. / 22.10. / 29.10.	B	6,00
10.00 – 11.00	Yoga auf dem Stuhl 01.10. / 08.10. / 22.10. / 29.10	B	6,00

Vorschau: Buchvorstellung „Tolkewitz – Illustrierte Ortsgeschichte“ am Dienstag, den 10.11.2026 von 14.00 bis 15.30 Uhr

Mit „Tolkewitz – Illustrierte Ortsgeschichte“ liegt ein aktuelles Buch über die Tolkewitzer und die Entwicklung ihres Dorfes zum Stadtteil der Landeshauptstadt Dresden vor. Es beschreibt den Zeitraum von der Vorgeschichte über die urkundliche Ersterwähnung 1349 bis zur Gegenwart. 60 Ehrenamtliche, die aus verschiedensten Wissensgebieten stammen, beleuchten unterschiedliche Facetten dieses Stadtteils. Martin Kaden wirkte als Tolkewitzer Ortschronist maßgeblich an diesem Projekt mit. Mit reicher Detailkenntnis und großer Begeisterung wird er Ihnen das Buch vorstellen. Die Teilnahme ist kostenfrei. **Wir bitten um Anmeldung bis Montag, den 09.11.2026 unter 0351 340 08 76 oder bbz@seniorenhilfe-dresden.de Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

Offenes Café – Kreativ mit Hand und Herz -



Egal, ob Sie noch immer mit Leidenschaft stricken, häkeln oder sticken – oder ob Sie einfach Lust haben, wieder kreativ zu werden – wir laden Sie herzlich zu unserem Handarbeits-Treffen ein! Bei einer Tasse Kaffee und leckeren Keksen können Sie in entspannter Runde an Ihren eigenen Projekten arbeiten oder gemeinsam kleine Schätze für andere gestalten. Gemeinsam plaudern, lachen und kreativ sein – und dabei etwas Schönes entstehen lassen! Der Treff findet immer **am 1. Mittwoch im Monat von 10.30 – 12.00 Uhr** statt. Sie haben noch Fragen? Rufen Sie uns gerne an unter 0351 3400876. Wir freuen uns auf Sie!

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