



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

ANGEBOTE im AUGUST im Gemeindehaus der Bethlehemkirche

Dresden Tolkewitz · Marienberger Straße 65 · Telefon: 0351 340 08 76

REGELMÄSSIGE TERMINE

Soziale Beratung für Senior*innen und deren An- und Zugehörige (z.B. Hausnotruf, Hauswirtschaftshilfe, Pflegeversicherung, Vorsorgevollmacht,...) Beratung durch Sozialpädagog*innen	Jeden Mittwoch	09:00 – 10:30	kostenfrei
Spielenachmittag (Skat, Rommé, Canasta,...)	Jeden Montag	14:00 – 16:00	1,50 EUR

EINZELTERMINE

Englisch für Fortgeschrittene mit Frau Löchner	Montag, 12.08. Montag, 19.08.	09:30 – 10:30	2 EUR
Englisch für Anfänger mit Herrn Glatter	Montag, 12.08. Montag, 19.08.	11:00 – 12:00	2 EUR
GET-TOGETHER - Gemeinsam englische Kultur(en) erleben „Antigua & Barbuda – Inselfeeling & Colonial History“	Montag, 26.08.	10:00 – 11:30	2 EUR
Erzählcafé	SOMMERPAUSE	10:00 – 11:00	2 EUR
Gedächtnis-Fitness mit Frau Ullmann-Kafka	Dienstag, 20.08.	09:30 – 10:30	2 EUR



Handgymnastik

mit Frau Storm

Mittwoch, 14.08.

10:30 – 11:30

4 EUR

Mittwoch, 28.08.

Yoga auf der Matte (klassisch)

mit Yogalehrerin Frau Sommer

(Neue Interessent*innen bitte anmelden)

Donnerstag, 01.08.

09:30 – 10:30

6 EUR

Donnerstag, 15.08.

Donnerstag, 22.08.

Donnerstag, 29.08.

Yoga auf dem Stuhl (im Sitzen)

mit Yogalehrerin Frau Sommer

(Neue Interessent*innen bitte anmelden)

Donnerstag, 01.08.

11:00 – 12:00

6 EUR

Donnerstag, 15.08.

Donnerstag, 22.08.

Donnerstag, 29.08.

Schließzeit vom 05.08. bis 09.08.2024:

In dieser Zeit finden keine Kurse statt. Wir freuen uns, Sie ab Montag, den 12.08.2024 wieder in unseren Angeboten begrüßen zu dürfen.

Neues Angebot: Yoga auf dem Stuhl (im Sitzen):

Sie haben große Freude und Lust an Yoga, doch Ihnen gruselt es vor den komplizierten, verrenkenden Yogaübungen? Dann probieren Sie doch gerne unser neues Angebot **Yoga auf dem Stuhl (im Sitzen)** aus. Kursleiterin Frau Sommer zeigt Ihnen, wie sich Yoga auch auf dem Stuhl realisieren lässt: Jeden Mittwoch von 11:00 bis 12:00 Uhr.

Das klassische **Yoga auf der Matte (klassisch)** findet weiterhin jeden Mittwoch von 09:30 bis 10:30 Uhr statt!