

# IMPULS

## Begegnung – Beratung – Engagement

Seniorenzentrum IMPULS – DRK Kreisverband Dresden e.V.  
Bürgerstraße 6, 01127 Dresden / Tel: 0351 84722678

### Programm – Juli 2024

<b>Mo 01.07.</b>	14-17 Uhr	<b>Kurzwanderung:</b> Neue Heide – Fiedlergrund – Boxdorf Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Forststrasse“ (Linie 4)	2,00 €
<b>Di 02.07.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
	12.15 bis 17.45 Uhr	<b>Halbtagesfahrt mit Hartmut Sitte von DresdenCar: Fahrt zum Lavendelladen in Bernsdorf</b> mit Lavendel- vortrag (zzgl. 3,50 €) und Kaffeezeit (zzgl. Verzehr)	42,00 €
<b>Mi 03.07.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Literaturcafé</b> (B. Schröter): Monatliche Buchvorstellung mit Austausch in angenehmer Atmosphäre und Kaffeezeit	3,00 € +Verzehr
<b>Do 04.07.</b>	10-11 Uhr	<b>Gedächtnis spielend trainieren</b> (K. Joppich) Übungen und Merkmals-Tricks für mehr Konzentration	2,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	2,00 €
<b>Fr 05.07.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
<b>Mo 08.07.</b>	14-16 Uhr	<b>Singekreis für alle:</b> aus Freude am gemeinsamen Singen!	2,00 €
<b>Di 09.07.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 10.07.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
<b>Do 11.07.</b>	10-11 Uhr	<b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit bis ins hohe Alter!	2,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	2,00 €
<b>Fr 12.07.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €

<b>Di 16.07.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 17.07.</b>	11-14 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00€
<b>Do 18.07.</b>	10-11 Uhr	<b>Gedächtnis spielend trainieren</b> (K. Joppich) Übungen und Merktricks für mehr Konzentration	2,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	2,00 €
<b>Fr 19.07.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
<b>Mo 22.07.</b>	10-12 Uhr	<b>Schreibwerkstatt:</b> Einführung ins kreative Schreiben	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Singekreis für alle:</b> aus Freude am gemeinsamen Singen!	2,00 €
<b>Di 23.07.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 24.07.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
<b>Do 25.07.</b>	10-11 Uhr	<b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit bis ins hohe Alter!	2,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	2,00 €
<b>Fr 26.07.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
<b>Di 30.07.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 31.07.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Gemeinsam kreativ</b> (C. Schmidt) Sticken, Stricken, Häkeln, Filzen... das neue Kreativangebot im IMPULS vereint alle Handarbeitstechniken und lädt zum gemeinsamen kreativ werden ein!	2,00 € +Verzehr

## Kostenlose Beratung

### für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige

Wir beantworten Ihre Fragen rund um Themen wie Wohnen, Leben, Pflege und Freizeit im Alter und helfen Ihnen gern beim Ausfüllen von Anträgen. Bei Bedarf sind auch Hausbesuche möglich.

Vereinbaren Sie gern einen Termin vor Ort oder telefonisch unter **0351 84722678**.



DRK Kreisverband Dresden e.V.  
Seniorenzentrum IMPULS  
Bürgerstraße 6, 01127 Dresden  
Tel: 0351 84722678