

# IMPULS

## Begegnung – Beratung – Engagement

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

### Programm – August 2024

<b>Do 01.08.</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 €
	16:40 bis 18:30 Uhr	<b>Gemeinsam zum Palaisommer am Neumarkt: Klavier und Gesang</b> → Bitte mit Anmeldung im IMPULS Treff 16:40 Uhr vorm Eingang Frauenkirche	Spende
<b>Fr 02.08.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
<b>Mo 05.08.</b>	14-17 Uhr	<b>Kurzwanderung:</b> Hoher Stein – Plauenscher Grund Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Saarstraße“ (Linie 3)	2,00 €
<b>Di 06.08.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 07.08.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück:</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen: <b>Dialog mit Heidi Angermann – Resümee mit Danksagung!</b>	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Literaturcafé</b> (B. Schröter): Monatliche Buchvorstellung mit Austausch in angenehmer Atmosphäre und Kaffeezeit	3,00 € +Verzehr
<b>Do 08.08.</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 09.08.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
<b>Mo 12.08.</b>	14-16 Uhr	<b>Singekreis für alle:</b> aus Freude am gemeinsamen Singen!	2,00 €
<b>Di 13.08.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 14.08.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €

	14-16 Uhr	<b>Exkursion zur Kneippnalge des DRK Johann mit Einführung in die Kneipp Techniken</b> und gemütlicher Kaffeezeit → <b>mit Bitte um vorherige Anmeldung im IMPULS!</b> Treff: 14 Uhr im Garten des DRK Johann, Striesener Str. 39	3,00 € +Verzehr
<b>Do 15.08.</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 16.08.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
<b>Mo 19.08.</b>	10-12 Uhr	<b>Schreibwerkstatt:</b> Einführung ins kreative Schreiben	3,00 €
<b>Di 20.08.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 21.08.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Reisevortrag: „Zu den Berggorillas in Ruanda“</b> Herzliche Einladung zum 3. Reisevortrag von Frau Petra Büschelberger im IMPULS!	3,00 € +Verzehr
<b>Do 22.08.</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 23.08.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
<b>Mo 26.08.</b>	14-16 Uhr	<b>Singekreis für alle:</b> aus Freude am gemeinsamen Singen!	2,00 €
<b>Di 27.08.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
	12:15 bis 18:15 Uhr	<b>Halbtagesfahrt mit Hartmut Sitte von DresdenCar: Kneipp + Qi Gong + Yoga im Hotel Kreuztanne</b> mit Kaffeezeit (zzgl. Verzehr) → <b>Anmeldung im IMPULS</b>	47,00 €
<b>Mi 28.08.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Gemeinsam kreativ (C. Schmidt):</b> Arbeiten Sie in der Gruppe an Ihren Handarbeitsprojekten und nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch von Ideen!	2,00 € +Verzehr
<b>Do 29.08.</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 30.08.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €

## **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**.