

IMPULS

Begegnung – Beratung – Engagement

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

Programm – September 2024

Mo 02.09.	14-17 Uhr	Kurzwanderung: Heide – Stausee – Bühlau (ca. 5 km) Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Weißer Adler“ (Linie 11)	2,00 €
Di 03.09.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 04.09.	10-11 Uhr	Sprechstunde DresdenCar mit Hartmut Sitte zum Fahrtenprogramm 2024 (barrierefreie Fahrten!)	ohne
	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	Literaturcafé (B. Schröter): Monatliche Buchvorstellung mit Austausch in angenehmer Atmosphäre und Kaffeezeit	3,00 € +Verzehr
Do 05.09.	10-11 Uhr	Gymnastik im Sitzen (A. Schulz): Fit bis ins hohe Alter!	2,00 €
	10-12 Uhr	Nordic-Walking (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	2,00 €
Fr 06.09.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
Mo 09.09.	14-16 Uhr	Singekreis für alle: aus Freude am gemeinsamen Singen!	2,00 €
Di 10.09.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
	9:45-17:30	Tagesfahrt mit Hartmut Sitte von DresdenCar Heimat neu entdecken: Herrnhut // Teil 2 mit Mittagessen und Kaffeezeit (zzgl. Verzehr) → Anmeldung und Bezahlung im IMPULS	55,00 €
Mi 11.09.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-15 Uhr	Exkursion ins Haus der Presse mit Führung durch die Ausstellung zur Geschichte der Zeitung in Dresden → mit Bitte um vorherige Anmeldung im IMPULS!	3,00 € Führung ab 8 TN

Do 12.09.	10-11 Uhr	Gedächtnis spielend trainieren (K. Joppich) Übungen und Merktricks für mehr Konzentration	2,00 €
	10-12 Uhr	Nordic-Walking (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	2,00 €
Fr 13.09.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
Mo 16.09.	10-12 Uhr	Schreibwerkstatt: Einführung ins kreative Schreiben	3,00 €
Di 17.09.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 18.09.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
Do 19.09.	10-11 Uhr	Gymnastik im Sitzen (A. Schulz): Fit bis ins hohe Alter!	2,00 €
	10-12 Uhr	Nordic-Walking (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	2,00 €
Fr 20.09.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
	10-12 Uhr	Rundgang Ge(h)sundheitspfad mit Gehhilfen-Check Begleiten Sie uns auf einen Spaziergang entlang es Ge(h)sundheitspfades und nutzen Sie vorab die Möglichkeit eines qualifizierten Geh-Hilfechecks → Treff: 10 Uhr, Ecke Kopernikusstraße / Industriestraße → mit Bitte um vorherige Anmeldung im IMPULS	ohne
Mo 23.09.	14-16 Uhr	Singekreis für alle: aus Freude am gemeinsamen Singen!	2,00 €
Di 24.09.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
	14-17:15	Dampfer-Rundfahrt nach Pillnitz Mit einem Dampfer der Weißen Flotte geht es ab Terrassenufer Dresden nach Pillnitz und wieder zurück → Die Platzzahl ist begrenzt auf 25 Teilnehmende → verbindliche Bezahlung bei Anmeldung im IMPULS	15,00 €
Mi 25.09.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	Gemeinsam kreativ (C. Schmidt): Arbeiten Sie in der Gruppe an Ihren Handarbeitsprojekten und nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch von Ideen.	2,00 € +Verzehr
Do 26.09.	10-11 Uhr	Gedächtnis spielend trainieren (K. Joppich) Übungen und Merktricks für mehr Konzentration	2,00 €
	10-12 Uhr	Nordic-Walking (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	2,00 €
Fr 27.09.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
Mo 30.9.	9-16 Uhr	8. Seniorenkonferenz im Rathaus Dresden zum Thema „Alt? Arm? Allein? Nicht mit uns!“ → Teilnahme-Anmeldung über IMPULS möglich	ohne

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**.