

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**.