

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 (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): Buchvorstellung mit Austausch in angenehmer Atmosphäre & Kaffeezeit	3,00 € +Verzehr
Do 05.09.	10-11 Uhr	Gymnastik im Sitzen (A. Schulz): Fit im 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: Mit Freude gemeinsam Singen!	2,00 €
Di 10.09.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
	09:45 bis 17:30 Uhr	Tagesfahrt mit Hartmut Sitte von DresdenCar Heimat neu entdecken: Herrnhut // Teil 2 mit Mittagessen und Kaffeezeit (zzgl. Verzehr) → Anmeldung und Bezahlung im IMPULS	55,- €
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 → 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 Merkricks 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 im 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 entlang des Geh-sundheitspfad mit qualifiziertem Gehhilfen-Check am Start → Treff: 10 Uhr Ecke Kopernikusstr. / Industriestr. → Bitte um vorherige Anmeldung im IMPULS	ohne
Mo 23.09.	14-16 Uhr	Singekreis für alle: Mit Freude gemeinsam Singen!	2,00 €
Di 24.09.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
	14:00 bis 17:15 Uhr	Dampfer-Rundfahrt nach Pillnitz ab Terrassenufer Dresden nach Pillnitz und zurück; max. 25 Personen → Bezahlung bei Anmeldung	15,- €
Mi 25.09.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	Gemeinsam kreativ (C. Schmidt): Austausch und Bearbeitung individueller Handarbeitsprojekte	2,00 € +Verzehr
Do 26.09.	10-11 Uhr	Gedächtnis spielend trainieren (K. Joppich) Übungen und Merkricks 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 30.09.	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
Vereinbaren Sie gern einen Termin vor Ort oder telefonisch unter 0351 84722678.