

IMPULS

Begegnung – Beratung – Engagement

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

Programm – Oktober 2024

Di 01.10.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 02.10.	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
Am 3. und 4. Oktober bleibt der IMPULS geschlossen!			
Mo 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 €
Mo 07.10.	14-17 Uhr	Kurzwanderung: Altfränkener Park – Pesterwitz (5 km) Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Altnossener Straße“ (Linie 7)	2,00 €
Di 08.10.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 09.10.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	Exkursion ins Panometer „AMAZONIEN“ Begleiten Sie uns in die aktuelle Ausstellung von Asisi in das Panometer Dresden. Preis ab 10 Teilnehmende sonst 14 € → mit vorheriger Anmeldung im IMPULS!	11,00 € ab 10 TN
Do 10.10.	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 11.10.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
Mo 14.10.	10-11:30	NEU: 1.Treffen in Kaditz! Herzliche Einladung zum neuen Nachbarschaftsfrühstück für Senior*innen zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen & kostenloser Beratungsmöglichkeit → Ort: Gemeindesaal, Altkaditz 25 in 01139 Dresden-Kaditz	3,00 €

	14-16 Uhr	Singekreis für alle: aus Freude am gemeinsamen Singen!	2,00 €
Di 15.10.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 16.10.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
Do 17.10.	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 18.10.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
Mo 21.10.	10-12 Uhr	Schreibwerkstatt: Einführung ins kreative Schreiben	3,00 €
Di 22.10.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 23.10.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	Flohmarkt IMPULS: Verkaufen*Tauschen* Schenken Verstecken sich in Ihren Schränken auch noch Schätze, die zu schade zum Wegwerfen sind? Für Kaffee & Kuchen wird gesorgt → Bitte um vorherige Stand-Anmeldung im IMPULS!	2,00 € Stand +Verzehr
Do 24.10.	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 25.10.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
Mo 28.10.	10-11:30	<u>NEU in Kaditz!!! Herzliche Einladung zum neuen Nachbarschaftsfrühstück für Senior*innen</u> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen & kostenloser Beratungsmöglichkeit → Ort: Gemeindesaal, Altkaditz 25 in 01139 Dresden-Kaditz	3,00 €
	14-16 Uhr	Singekreis für alle: aus Freude am gemeinsamen Singen!	2,00 €
Di 29.10.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 30.10.	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
Am 31. Oktober bleibt der IMPULS geschlossen!			

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**.