

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**.