

# IMPULS

## Begegnung – Beratung – Engagement

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

### Programm – Oktober 2024

<b>Di 01.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 02.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Literaturcafé</b> (B. Schröter): Buchvorstellung mit Austausch in angenehmer Atmosphäre & Kaffeezeit	3,00 € +Verzehr
<b>Am 3. und 4. Oktober bleibt der IMPULS geschlossen!</b>			
<b>Mo 05.09.</b>	10-11 Uhr	<b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit im Alter!	2,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	2,00 €
<b>Mo 07.10.</b>	14-17 Uhr	<b>Kurzwanderung:</b> Altfränkener Park – Pesterwitz Treff: 14 Uhr Haltestelle „Altnossener Straße“ (Li. 7)	2,00 €
<b>Di 08.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 09.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Exkursion ins Panometer „AMAZONIEN“</b> Begleiten Sie uns in die aktuelle Ausstellung von Yadegar Asisi in das Panometer Dresden. → mit vorheriger Anmeldung im IMPULS!	11,- € ab 10 TN sonst 14,- €
<b>Do 10.10.</b>	10-11 Uhr	<b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit im Alter!	2,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	2,00 €
<b>Fr 11.10.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €

<b>Mo 14.10.</b>	10:00 bis 11:30 Uhr	<b>NEU: 1.Treffen in Kaditz! Herzliche Einladung zum neuen Nachbarschaftsfrühstück für Senioren</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden Themen & kostenloser Beratungsmöglichkeit → Ort: <b>Gemeindesaal, Altkaditz 25</b>	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Singekreis für alle:</b> Mit Freude gemeinsam Singen!	2,00 €
<b>Di 15.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 16.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
<b>Do 17.10.</b>	10-11 Uhr	<b>Gedächtnis spielend trainieren</b> (K. Joppich) Übungen und Merkricks für mehr Konzentration	2,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	2,00 €
<b>Fr 18.10.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
<b>Mo 21.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Schreibwerkstatt:</b> Einführung ins kreative Schreiben	3,00 €
<b>Di 22.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 23.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Flohmarkt IMPULS: Verkaufen*Tauschen*Schenken</b> Verstecken sich in Ihren Schränken auch noch Schätze, die zu schade zum Wegwerfen sind? → <b>Bitte um vorherige Stand-Anmeldung!</b>	2,00 € Stand +Verzehr
<b>Do 24.10.</b>	10-11 Uhr	<b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit im Alter!	2,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	2,00 €
<b>Fr 25.10.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
<b>Mo 28.10.</b>	10:00 bis 11:30 Uhr	<b>NEU in Kaditz!!! Herzliche Einladung zum neuen Nachbarschaftsfrühstück für Senioren</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden Themen & kostenloser Beratungsmöglichkeit → Ort: <b>Gemeindesaal, Altkaditz 25</b>	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Singekreis für alle:</b> Mit Freude gemeinsam Singen!	2,00 €
<b>Di 29.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell und Tusche	3,00 €
<b>Mi 30.10.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	<b>Gemeinsam kreativ (C. Schmidt):</b> Austausch und Bearbeitung individueller Handarbeitsprojekte	2,00 € +Verzehr
<b>Am 31. Oktober bleibt der IMPULS geschlossen!</b>			