

IMPULS

Begegnung – Beratung – Engagement

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

Programm – Januar 2025

Mi 01.01.	16-18 Uhr	Neujahrsfeuer an der Elbe: Begrüßen Sie mit uns das neue Jahr bei einem prasselnden Lagerfeuer → Treff: Elb-Feuerstelle verlängerte Eisenberger Str. Bitte Kleinigkeit fürs gemeinsame Buffet mitbringen!	Bitte um Spende
Do 02.01.	10-11 Uhr	Gymnastik im Sitzen (A. Schulz): Fit im Alter!	3,00 €
	10-12 Uhr	Nordic-Walking (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	3,00 €
Fr 03.01.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
Mo 06.01.	13:30 bis 16:00 Uhr	Kurzwanderung: Strecke entsprechend Witterung Treff: 13:30 Uhr „Postplatz“ (vor Bäckerei Möbius)	3,00 €
Di 07.01.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	4,00 €
Mi 08.01.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen im Dialog mit Stadtbezirksbeirätin Pia Barkow	4,00 €
	14-16 Uhr	Literaturcafé (B. Schröter): Buchvorstellung mit Austausch in angenehmer Atmosphäre & Kaffeezeit	4,00 € +Verzehr
Do 09.01.	10-11 Uhr	Gedächtnis spielend trainieren (K. Joppich) Übungen und Merctricks für mehr Konzentration	3,00€
	10-12 Uhr	Nordic-Walking (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00€
Fr 10.01.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €

Mo 13.01.	10:00 bis 11:30 Uhr	Externes Nachbarschaftsfrühstück 60+ in Kaditz zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden Themen & kostenloser Beratungsmöglichkeit Ort: Altkaditz 27 (Gemeindehaus) / Bus 72 bis „Altkaditz“	4,00 €
	14-16 Uhr	Singekreis für alle: Mit Freude gemeinsam Singen!	3,00 €
Di 14.01.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	4,00 €
Mi 15.01.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	Präsentation: „Das geheime Leben der Bäume“ Vorstellung des Werkes von Peter Wohlleben mit Diskussions- und Kaffeezeit.	4,00 € +Verzehr
Do 16.01.	10-11 Uhr	Gymnastik im Sitzen (A. Schulz): Fit im Alter!	3,00 €
	10-12 Uhr	Nordic-Walking (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	3,00 €
Fr 17.01.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
Mo 20.01.	10-12:30	Schreibwerkstatt: Einführung ins kreative Schreiben	4,00 €
Di 21.01.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	4,00 €
Mi 22.01.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
Do 23.01.	10-11 Uhr	Gedächtnis spielend trainieren (K. Joppich)	3,00€
	10-12 Uhr	Nordic-Walking (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00€
Fr 24.01.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
Mo 27.01.	10:00 bis 11:30 Uhr	Externes Nachbarschaftsfrühstück 60+ in Kaditz zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden Themen & kostenloser Beratungsmöglichkeit Ort: Altkaditz 27 (Gemeindehaus) / Bus 72 bis „Altkaditz“	4,00 €
	14-16 Uhr	Singekreis für alle: Mit Freude gemeinsam Singen!	3,00 €
Di 28.01.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee mit Aquarell und Tusche	4,00 €
Mi 29.01.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	Gemeinsam kreativ mit Christiane Schmidt	3,00 €
Do 30.01.	10-11 Uhr	Gymnastik im Sitzen (A. Schulz): Fit im Alter!	3,00 €
	10-12 Uhr	Nordic-Walking (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage!	3,00 €
Fr 31.01.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €

Kostenlose Beratung für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige
Vereinbaren Sie gern einen Termin vor Ort oder telefonisch unter **0351 84722678**.