

IMPULS

Begegnung – Beratung – Engagement

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

Programm – März 2024

Fr 01.03.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
Mo 04.03.	14-17 Uhr	Kurzwanderung: Gesundheitspfad Trachau – Trachenberge Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Bahnhof Trachau West“ (Linie 4)	2,00 €
Di 05.03.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee Farbexperimente mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 06.03.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	Literaturcafé: Aus dem Leben von Regine Hildebrandt	3,00 €
Do 07.03.	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 08.03.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
Mo 11.03.	14-16 Uhr	Singekreis für alle: aus Freude am gemeinsamen Singen!	2,00 €
Di 12.03.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee Farbexperimente mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 13.03.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	Was uns bewegt: „Konfliktlösung – kein Hexenwerk!“	3,00 €
Do 14.03.	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 15.03.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €

Mo 18.03.	10-12 Uhr	Schreibwerkstatt Einführung ins kreative und biografische Schreiben	3,00 €
Di 19.03.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee Farbexperimente mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 20.03.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	Reisevortrag mit Petra Büschelberger „Das Heilige Meer friert zu – Baikalsee“	3,00 €
Do 21.03.	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 22.03	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	3,00 €
	ab 12 Uhr	Mediensprechstunde mit vorheriger Anmeldung! für ihre Fragen rund um ihr Smartphone, Tablet und Co.	3,00 €
Mo 25.03.	14-16 Uhr	Singekreis für alle: aus Freude am gemeinsamen Singen!	2,00 €
Di 26.03.	10-12 Uhr	Malen wie Paul Klee Farbexperimente mit Aquarell und Tusche	3,00 €
Mi 27.03.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	3,00 €
	14-16 Uhr	Kreativangebot: „Filzen für Anfänger“ (inkl. Material) Lassen Sie sich inspirieren! Erlernen Sie einfache Filztechniken und stellen Sie dabei praktische Kleinigkeiten oder Dekostücke her → Mit Bitte um vorherige Anmeldung!	3,00 €
Do 28.03.	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 €

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**.



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