

# IMPULS

## Begegnung – Beratung – Engagement

**Seniorenzentrum IMPULS | DRK-Kreisverband Dresden e.V.**

Bürgerstraße 6, 01127 Dresden | Tel: 0351 84722678

## Programm – November 2025

<b>Mo 03.11.</b>	10-12 Uhr	<b>Monatlicher Trauerkreis:</b> Finden Sie Kraft im moderierten Austausch mit anderen Trauernden. → um vorherige Anmeldung wird gebeten!	5,00 € inkl. Brunch
	14-17 Uhr	<b>Kurzwanderung:</b> Langebrück–Silbersee–Klotzsche Treff: 13:45 Uhr, Hauptbahnhof/Anzeigetafel Gleise	3,00 €
<b>Di 04.11.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee:</b> Experimente und Techniken mit Aquarell und Tusche	4,00 €
<b>Mi 05.11.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Literaturcafé:</b> Buchvorstellung mit Austausch in angenehmer Atmosphäre & Kaffeezeit	4,00 €
<b>Do 06.11.</b>	10-11 Uhr	<b>Gedächtnis spielend trainieren</b> (K. Joppich)	3,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00 €
	11:15 bis 12:15 Uhr	<b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit bis ins hohe Alter	3,00 €
<b>Fr 07.11.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 10.11.</b>	10:00 bis 11:30 Uhr	<b>Externes Nachbarschaftsfrühstück in Kaditz</b> zum Kennenlernen & Vernetzen mit Themenbeitrag Ort: Altkaditz 27 (Gemeindehaus) / Bus 72 bis „Altkaditz“	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Singekreis für alle:</b> Mit Freude gemeinsam Singen	3,00 €
<b>Di 11.11.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee:</b> Experimente und Techniken mit Aquarell und Tusche	4,00 €

<b>Mi 12.11.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Gemeinsam kreativ:</b> Engel-Collagen aus Atlanten und Lexika kleben → <b>mit Anmeldung!</b>	3,00 €
<b>Do 13.11.</b>	10-11 Uhr	<b>Gedächtnis spielend trainieren</b> (K. Joppich)	3,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00 €
	13-16 Uhr	<b>Mediensprechstunde</b> (M. Borrman): Individueller Termin á 45 min → <b>mit Anmeldung!</b>	4,00 €
	17-19 Uhr	<b>Vortrag: Patientenverfügung &amp; Vorsorgevollmacht</b> Einführung in die Thematik mit anschließender Fragerunde & Möglichkeit zur Terminvereinbarung → <b>vorherige Anmeldung erwünscht!</b>	5,00 €
<b>Fr 14.11.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 17.11.</b>	10-12:30	<b>Schreibwerkstatt:</b> Einführung ins kreative Schreiben	4,00 €
<b>Di 18.11.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee:</b> Experimente und Techniken mit Aquarell und Tusche	4,00 €

#### **Am 19.11. (Feiertag) + 20.11. geschlossen**

<b>Fr 21.11.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 24.11.</b>	10:00 bis 11:30 Uhr	<b>Externes Nachbarschaftsfrühstück in Kaditz</b> zum Kennenlernen & Vernetzen mit Themenbeitrag Ort: Altkaditz 27 (Gemeindehaus) / Bus 72 bis „Altkaditz“	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Singekreis für alle:</b> Mit Freude gemeinsam Singen	3,00 €
<b>Di 25.11.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee:</b> Experimente und Techniken mit Aquarell und Tusche	4,00 €
<b>Mi 26.11.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Gemeinsam kreativ:</b> Engel-Collagen aus Atlanten und Lexika kleben → <b>mit Anmeldung!</b>	3,00 €
<b>Do 27.11.</b>	10-11 Uhr	<b>Gedächtnis spielend trainieren</b> (K. Joppich)	3,00 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00 €
<b>Fr 28.11.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €

#### **Kostenlose Beratung für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige**

Wir beantworten Ihre Fragen rund um die Themen Wohnen, Leben, Pflege und Freizeit im Alter und helfen Ihnen beim Ausfüllen von Anträgen (bei Bedarf auch im Hausbesuch).

Vereinbaren Sie gern einen Termin vor Ort oder telefonisch unter **0351 84722678**.