

# IMPULS

## Begegnung – Beratung – Engagement

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

### Programm – Juli 2026

|                  |                        |                                                                                                                                            |                           |
|------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Mi 01.07.</b> | 10-12 Uhr              | <b>Nachbarschaftsfrühstück: Im Dialog mit Pieschner Stadtbezirksbeirätin Pia Barkow</b>                                                    | 4,00 €                    |
|                  | 14-16 Uhr              | <b>Literaturcafé:</b> Buchvorstellung mit Kaffeezeit                                                                                       | 4,00 €                    |
| <b>Do 02.07.</b> | 10-12 Uhr              | <b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage                                                                                   | 3,00 €                    |
|                  | 10-11 Uhr              | <b>Gedächtnis spielend trainieren</b> (K. Joppich)                                                                                         | 3,00 €                    |
|                  | ab 11:15               | <b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit bleiben!                                                                                       | 3,00 €                    |
| <b>Fr 03.07.</b> | 10-11 Uhr              | <b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis                                                                                    | 4,00 €                    |
| <b>Mo 06.07.</b> | 10-12 Uhr              | <b>Monatlicher Trauerkreis:</b> Finden Sie Kraft im moderierten Austausch mit anderen Trauernden<br>→ um vorherige Anmeldung wird gebeten! | 5,00 €<br>inkl.<br>Brunch |
|                  | 14-17 Uhr              | <b>Kurzwanderung: Langebrück – Klotzsche</b> (5-6km)<br>Treff: <b>13:45 Uhr</b> „Hbf.“ an Gleisen/Anzeigetafel                             | 3,00 €                    |
| <b>Di 07.07.</b> | 09:30 bis<br>11:30 Uhr | <b>Malen wie Paul Klee</b><br>Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche                                                              | 4,00 €                    |
| <b>Mi 08.07.</b> | 10-12 Uhr              | <b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen                                       | 4,00 €                    |
|                  | 14-16 Uhr              | <b>Carolabrücke 3.0 – Besichtigung der 4 Entwürfe</b><br>→ mit Anmeldung! Treff: 14 Uhr vor Stadtforum                                     | 1,00 €                    |
| <b>Do 09.07.</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. Borrmann):<br>Individueller Termin á 45 min → mit Anmeldung!                                                 | 4,00 €                    |

|                  |                        |                                                                                                                                                                 |        |
|------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Fr 10.07.</b> | 10-11 Uhr              | <b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis                                                                                                         | 4,00 € |
| <b>Mo 13.07.</b> | 10:00 bis<br>11:30 Uhr | <b>Externes Nachbarschaftsfrühstück in Kaditz</b><br>zum Kennenlernen & Vernetzen mit Themenbeitrag<br>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 14.07.</b> | 09:30 bis<br>11:30 Uhr | <b>Malen wie Paul Klee</b><br>Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche                                                                                   | 4,00 € |
| <b>Mi 15.07.</b> | 10-12 Uhr              | <b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen                                                            | 4,00 € |
| <b>Do 16.07.</b> | 10-12 Uhr              | <b>Nordic-Walking</b> (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage                                                                                                        | 3,00 € |
|                  | 10-11 Uhr              | <b>Gedächtnis spielend trainieren</b> (K. Joppich)                                                                                                              | 3,00 € |
|                  | ab 11:15               | <b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit bleiben!                                                                                                            | 3,00 € |
| <b>Fr 17.07.</b> | 10-11 Uhr              | <b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis                                                                                                         | 4,00 € |
| <b>Mo 20.07.</b> | 10-12:30               | <b>Schreibwerkstatt:</b> Einführung ins kreative Schreiben                                                                                                      | 4,00 € |
|                  | 14-16 Uhr              | <b>NEUE GRUPPE: Neurografik (B. Starke)</b><br>Einführung in die Technik → Bitte um Anmeldung                                                                   | 3,00 € |
| <b>Di 21.07.</b> | ab 09:30               | <b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell & Tusche                                                                                                                | 4,00 € |
| <b>Mi 22.07.</b> | 10-12 Uhr              | <b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen                                                            | 4,00 € |
| <b>Do 23.07.</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 24.07.</b> | 10-11 Uhr              | <b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis                                                                                                         | 4,00 € |
| <b>Mo 27.07.</b> | 10:00 bis<br>11:30 Uhr | <b>Externes Nachbarschaftsfrühstück in Kaditz</b><br>zum Kennenlernen & Vernetzen mit Themenbeitrag<br>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 28.07.</b> | ab 09:30               | <b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell & Tusche                                                                                                                | 4,00 € |
| <b>Mi 29.07.</b> | 10-12 Uhr              | <b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen                                                            | 4,00 € |
| <b>Do 30.07.</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 31.07.</b> | 10-11 Uhr              | <b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis                                                                                                         | 4,00 € |
|                  | 14-16 Uhr              | <b>Ausstellungsbesuch „Universum Dresden“</b><br>→ mit Anmeldung! Treff 14 Uhr, Techn. Sammlungen                                                               | 1,00 € |

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