Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Dresden e.V. **Seniorenzentrum IMPULS**

gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden | Dresden.

IMPULS

Begegnung – Beratung – Engagement

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

Programm – Oktober 2026

Do 01.10.	10-12 Uhr	**Nordic-Walking** (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00 €
	10-11 Uhr	**Gedächtnis spielend trainieren** (K. Joppich)	3,00 €
	ab 11:15	**Gymnastik im Sitzen** (A. Schulz): Fit bleiben!	3,00 €
Fr 02.10.	10-11 Uhr	**Yoga auf dem Stuhl** mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
Mo 05.10.	10-12 Uhr	**Monatlicher Trauerkreis:** Finden Sie Kraft im moderierten Austausch mit anderen Trauernden → um vorherige Anmeldung wird gebeten!	5,00 € inkl. Brunch
	14-17 Uhr	**Kurzwanderung: Goppeln – Gerbergrund – Nickern** Treff: 14 Uhr Hst. „Postplatz“ an Li. 68/Ri. Goppeln	3,00 €
Di 06.10.	ab 09:30	**Malen wie Paul Klee** mit Aquarell & Tusche	4,00 €
Mi 07.10.	10-12 Uhr	**Nachbarschaftsfrühstück** im Dialog mit Pieschener Stadtbezirksbeirätin	4,00 €
	14-16 Uhr	**Literaturcafé**: Buchvorstellung mit Kaffeezeit	4,00 €
Do 08.10.	10-11 Uhr	**Gedächtnis spielend trainieren** (K. Joppich)	3,00 €
	10-12 Uhr	**Nordic-Walking** (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00 €
	13-16 Uhr	**Mediensprechstunde** (M. Borrmann): Individueller Termin á 45 min → mit Anmeldung!	4,00 €
Fr 09.10.	10-11 Uhr	**Yoga auf dem Stuhl** mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
Mo 12.10.	10:00 bis 11:30 Uhr	**Externes Nachbarschaftsfrühstück in Kaditz** zum Kennenlernen & Vernetzen mit Themenbeitrag Ort: Altkaditz 27 (Gemeindehaus) / Bus 72 bis „Altkaditz	4,00 €
	14-16 Uhr	**Singekreis für alle:** Mit Freude gemeinsam Singen	3,00 €

Di 13.10.	ab 09:30	**Malen wie Paul Klee** mit Aquarell & Tusche	4,00 €
Mi 14.10.	10-12 Uhr	**Nachbarschaftsfrühstück** zum Kennenlernen	4,00 €
Do 15.10.	10-12 Uhr	**Nordic-Walking** (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00 €
	10-11 Uhr	**Gedächtnis spielend trainieren** (K. Joppich)	3,00 €
	ab 11:15	**Gymnastik im Sitzen** (A. Schulz): Fit bleiben!	3,00 €
Fr 16.10.	10-11 Uhr	**Yoga auf dem Stuhl** mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
Mo 19.10.	10-12:30	**Schreibwerkstatt:** Einführung ins kreative Schreiben	4,00 €
	14-16 Uhr	**Neurografik** (B. Starke): Zur Förderung der Neuroplastizität des Gehirns und innerer Ruhe	3,00 €
Di 20.10.	ab 09:30	**Malen wie Paul Klee** mit Aquarell & Tusche	4,00 €
Mi 21.10.	10-12 Uhr	**Nachbarschaftsfrühstück** zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	**Ausstellungsbesuch „Kürbishausen“ in Freital** XXL-Skulpturen in Oskarshausen ➜ mit Anmeldung + gemeinsame Anfahrt ab Haltestelle „Liststr.“ (Li. 3)	12 € zzgl. ÖPNV 2 Zonen!
Do 22.10.	10-11 Uhr	**Gedächtnis spielend trainieren** (K. Joppich)	3,00 €
	10-12 Uhr	**Nordic-Walking** (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00 €
Fr 23.10.	10-11 Uhr	**Yoga auf dem Stuhl** mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
Mo 26.10.	10:00 bis 11:30 Uhr	**Externes Nachbarschaftsfrühstück in Kaditz** zum Kennenlernen & Vernetzen mit Themenbeitrag Ort: Altkaditz 27 (Gemeindehaus) / Bus 72 bis „Altkaditz	4,00 €
	14-16 Uhr	**Singekreis für alle:** Mit Freude gemeinsam Singen	3,00 €
	14-15 Uhr	**IMPULS vor Ort: Erzählbank Pieschen** (Konkordienpl.)	frei
Di 27.10.	ab 09:30	**Malen wie Paul Klee** mit Aquarell & Tusche	4,00 €
Mi 28.10.	10-12 Uhr	**Nachbarschaftsfrühstück** zum Kennenlernen	4,00 €
Do 29.10.	10-11 Uhr	**Gedächtnis spielend trainieren** (K. Joppich)	3,00 €
	10-12 Uhr	**Nordic-Walking** (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00 €
	14-16 Uhr	**PROJEKTSTART! „Nette Toiletten“ für Pieschen** An alle Interessierten: Wir gründen eine Projekt-gruppe, um auch in Pieschen für alle frei zugängliche „Nette Toiletten“ einzuführen ➜ mit Anmeldung!	3,00 €
Fr 30.10.	10-11 Uhr	**Yoga auf dem Stuhl** mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €

Kostenlose Beratung für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige

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