

# IMPULS für Senioren

Begegnung – Beratung – Engagement  
 für Menschen ab 60 Jahren

## Programm – Mai 2019

<b>Mi 01.05.</b>		<b>Feiertag</b>	
<b>Do 02.05.</b>	10-11 Uhr	<b>Gedächtnis spielend trainieren</b> (B. Ruff)	1,50 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (M. Filus): Treff im IMPULS	1,50 €
<b>Mo 06.05.</b>	14 Uhr	<b>Kurzwanderung</b> (M. Doms / A. Pohle) Silbersee – Prießnitzgrund Treff: Haltestelle Käthe-Kollwitz-Platz, Li.7	1,50 €
<b>Di 07.05.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell & Tusche	2,50 €
<b>Mi 08.05.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden Themen	2,50 €
	14-16 Uhr	Literaturcafé (Bärbel Schröter): „Goethes Mutter“	2,50 €
<b>Do 09.05.</b>	10-11 Uhr	<b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit im Alter!	1,50 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (M. Filus): Treff im IMPULS	1,50 €
<b>Fr 10.05.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> (N. Ruhner) Entspannung und Bewegung im Sitzen	1,50 €
<b>Mo 03.05.</b>	14-16 Uhr	<b>Singekreis</b> (U. Scharrnbeck) Mit Freude gemeinsam Singen!	1,50 €
<b>Di 14.05.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell & Tusche	2,50 €
	12:30 Uhr	<b>Kochspektakel - Leben miteinander teilen</b> Gemeinsames Mittagessen; Mitbringbuffet!	1,00 €
	13 Uhr	<b>Radeln mit Genuss</b> (W. Buse) Treff: Leipziger Str./ Fahrradbrücke Elbradweg (Haltestelle „Altpieschen“)	1,50 €

<b>Mi 15.05.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück:</b> <b>Generationendialog mit FSJ-Gruppe</b>	2,50 €
	14-16 Uhr	<b>Gut Kommunizieren - aber wie?</b> (U. Prade)	2,50 €
<b>Do 16.05.</b>	10-11 Uhr	<b>Gedächtnis spielend trainieren</b> (B. Ruff)	1,50 €
	10-12 Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (M. Filus): Treff im IMPULS	1,50 €
	13-15 Uhr	<b>Klang-und Fantasiereise</b> (U. Richter) Entspannung mit tibetischen Klangschalen	1,50 €
	14-16 Uhr	<b>Modellbau</b> (D. Haufe): Bauen von Landschaftsmodellen	1,50 €
<b>Sa 18.05.</b>	14:30 bis 16:30 Uhr	<b>Lesefreuden</b> (U. Scharnbeck): Gespräche über Bücher	2,50 €
<b>Mo 20.05.</b>	10-12:30 Uhr	<b>Offene Schreibwerkstatt:</b> Einführung ins kreative u. biografische Schreiben	2,50 €
	14 Uhr	<b>Kurzwanderung</b> (M. Doms / A. Pohle) Wachwitzer Park – Rhododendrongarten Treff: Haltestelle Körnerplatz, Li.63 (etwas anspruchsvoll)	1,50 €
<b>Di 21.05.</b>	10-12Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell & Tusche	2,50 €
<b>Mi 22.05.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen	2,50 €
	14-16 Uhr	<b>Besichtigung DRK-Pflege- und Seniorenheim „Clara-Zetkin“</b> , Treff: Fetscherstr.111 – Bitte um Anmeldung!	2,50 €
<b>Do 23.05.</b>	10-11 Uhr	<b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit bis ins hohe Alter!	1,50 €
	10-12Uhr	<b>Nordic-Walking</b> (M. Filus): Treff im IMPULS	1,50 €
	11:30 Uhr	<b>Kochspektakel - Leben miteinander teilen</b> Gemeinsames Mittagessen; Mitbringbuffet!	1,00 €
	13:30 Uhr	<b>Spielenachmittag</b> (U. Martin)	1,50 €
	14-16 Uhr	<b>Modellbau</b> (D. Haufe): Bauen von Landschaftsmodellen	1,50 €
<b>Fr 24.05.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> (N. Ruhner) Entspannung und Bewegung im Sitzen	1,50 €
<b>Mo 27.05.</b>		<b>Schließtag</b>	
<b>Di 28.05.</b>	10-12 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> mit Aquarell & Tusche	2,50 €
	13 Uhr	<b>Radeln mit Genuss</b> (W. Buse): Treff: Leipziger Str./ Fahrradbrücke Elbradweg (H.: „Altpieschen“)	1,50 €
<b>Mi 29.05.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen	2,50 €
<b>Do 30.5.</b>		<b>Feiertag</b>	
<b>Fr 31.05.</b>		<b>Schließtag</b>	