



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Seniorenzentrum  
IMPULS

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



**Dresden.  
DIEZIGER**

# IMPULS

## Begegnung – Beratung – Engagement

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

### Programm – Dezember 2025

<b>Mo 01.12.</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> Bühlau – Heide – Weißer Adler Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Ullersdorfer Platz“ (Li. 11)	3,00 €
<b>Di 02.12.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
<b>Mi 03.12.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Magische Weihnacht im IMPULS</b> Unsere diesjährige Weihnachtsfeier mit Wichteln, Kaffeeschmaus und tollem Überraschungsgast! → vorherige Anmeldung erwünscht! → fürs Wichteln bitte kleines Geschenk mitbringen	5,00 € inkl. Verzehr
<b>Do 04.12.</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 €
	ab 11:15	<b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit bleiben!	3,00 €
<b>Fr 05.12.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 08.12.</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 09.12.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €

<b>Mi 10.12.</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 11.12.</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): Individueller Termin á 45 min → mit <b>Anmeldung!</b>	4,00 €
<b>Fr 12.12.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 15.12.</b>	10-12:30	<b>Schreibwerkstatt:</b> Einführung ins kreative Schreiben	4,00 €
<b>Di 16.12.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
<b>Mi 17.12.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Hutznohmd:</b> Gemütlicher Nachmittag bei Kaffeeschmaus, Geschichten und kreativen Angeboten → <b>vorherige Anmeldung erwünscht!</b>	5,00 € inkl. Verzehr
<b>Do 18.12.</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 €
	ab 11:15	<b>Gymnastik im Sitzen</b> (A. Schulz): Fit bleiben!	3,00 €
<b>Fr 19.12.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 22.12.</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 €
<p align="center"><b>Der IMPULS hat bis 19.12. regulär geöffnet, zwischen den Feiertagen bestehen verkürzte Öffnungszeiten!</b></p> <p align="center"><b>Vom 23. bis 26.12. und am 31.12. bleibt der IMPULS geschlossen!</b></p> <p align="center"><b>Wir wünschen allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr! Das Team des IMPULS</b></p>			
<b>Do 01.01.</b>	16-18 Uhr	<b>Neujahrsfeuer an der Elbe:</b> Begrüßen Sie mit uns das neue Jahr in freundlicher Runde bei einem prasselnden Lagerfeuer & leckerem Mitbringbuffet → Treff: Elbe / Feuerstelle verlängerte Eisenberger Str. → Bitte Kleinigkeit fürs Buffet mitbringen	2,00 €

**Kostenlose Beratung** für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige  
Vereinbaren Sie gern einen Termin vor Ort oder telefonisch unter **0351 84722678**.