

# IMPULS

## Begegnung – Beratung – Engagement

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

### Programm – Januar 2026

<b>Do 01.01.</b>	16-18 Uhr	<b>Neujahrfeuer an der Elbe:</b> Begrüßen Sie mit uns das neue Jahr bei einem prasselnden Lagerfeuer → Bitte Kleinigkeit fürs Buffet mitbringen → Treff: Elbe / Feuerstelle verlängerte Eisenberger Str.	2,00 €
<b>Mo 05.01.</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
	13:30 Uhr	<b>Kurzwanderung:</b> Strecke nach Ansage und Wetter Treff: 13:30 Uhr, Haltestelle „Postplatz“ vor Möbius	3,00 €
<b>Di 06.01.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
<b>Mi 07.01.</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 08.01.</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 Anmeldung!	4,00 €
<b>Fr 09.01.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 12.01.</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 13.01.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
<b>Mi 14.01.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Seelenfutter – Zimtschnecken backen</b> Gemeinsames Backen mit anschließendem Verzehr → <b>Anmeldung erwünscht!</b>	4,00 € inkl. Material
<b>Do 15.01.</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 16.01.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 19.01.</b>	10-12:30	<b>Schreibwerkstatt:</b> Einführung ins kreative Schreiben	4,00 €
<b>Di 20.01.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
<b>Mi 21.01.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
<b>Do 22.01.</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 23.01.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 26.01.</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 27.01.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
<b>Mi 28.01.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Gemeinsam kreativ: Linoldruck</b> (inkl. Material) → <b>Anmeldung erwünscht!</b>	3,00 €
<b>Do 29.01.</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 30.01.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> 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**.