

# IMPULS

Begegnung – Beratung – Engagement

**Seniorenzentrum IMPULS | DRK-Kreisverband Dresden e.V.**

Bürgerstraße 6, 01127 Dresden | Tel: 0351 84722678

## Programm – Februar 2026

<b>Mo 02.02.</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 03.02.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
<b>Mi 04.02.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Literaturcafé: Autorenlesung!!!</b> Autorin Angelika Weirauch liest aus ihrem Buch „Das Nebelmädchen“	4,00 €
<b>Do 05.02.</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 06.02.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 09.02.</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 10.02.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
<b>Mi 11.02.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €

	14-16 Uhr	<b>Exkursion zur Karikaturenausstellung</b> ins Haus der Presse → mit Anmeldung!	6,00 €
<b>Do 12.02.</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 13.02.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 16.02.</b>	10-12:30	<b>Schreibwerkstatt:</b> Einführung ins kreative Schreiben	4,00 €
<b>Di 17.02.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
<b>Mi 18.02.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Kleidertauschparty:</b> Verschenken Sie nicht mehr getragene, aber noch gute Kleidungsstücke; finden Sie selbst etwas für sich und tauschen Sie sich in gemütlicher Kaffeerunde aus → mit Anmeldung	2,00 € zzgl. Verzehr
<b>Do 19.02.</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 20.02.</b>	10-11 Uhr	<b>Yoga auf dem Stuhl</b> mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
<b>Mo 23.02.</b>	10:00 bis 11:30 Uhr	<b>Externes Nachbarschaftsfrühstück in Kaditz</b> zum Kennenlernen & Vernetzen mit Themenbeitrag <b>Ort: Altkaditz 27 (Gemeindehaus) / Bus 72 bis „Altkaditz“</b>	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Singekreis für alle:</b> Mit Freude gemeinsam Singen	3,00 €
<b>Di 24.02.</b>	09:30 bis 11:30 Uhr	<b>Malen wie Paul Klee</b> Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
<b>Mi 25.02.</b>	10-12 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück</b> zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	<b>Gemeinsam kreativ: Geldgeschenke falten</b> → Anmeldung erwünscht!	3,00 €
<b>Do 26.02.</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 27.02.</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**