

IMPULS

Begegnung – Beratung – Engagement

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

Programm – März 2026

Mo 02.03.	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: Ge(h)sundheitspfad (ca. 5 km) Treff: 14 Uhr, Haltestelle „Bhf. Trachau-West“ (Li. 4)	3,00 €
Di 03.03.	09:30 bis 11:30 Uhr	Malen wie Paul Klee Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
Mi 04.03.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	Literaturcafé: Buchvorstellung mit Austausch in angenehmer Atmosphäre & Kaffeezeit	4,00 €
Do 05.03.	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 06.03.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
Mo 09.03.	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 10.03.	09:30 bis 11:30 Uhr	Malen wie Paul Klee Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
Mi 11.03.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €

	14-16 Uhr	Ausstellungsbesuch: „Mehr als Märchen“ widmet sich dem Dichter Hans Christian Andersen, seinem Wirken in Dresden und gibt Einblick in das Dresden des 19. Jahrhunderts. → mit Anmeldung! → Treff: 14 Uhr, Eingang Kügelgenhaus (Hauptstr. 13)	7,00 € inkl. Eintritt
Do 12.03.	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 13.03.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
Mo 16.03.	10-12:30	Schreibwerkstatt: Einführung ins kreative Schreiben	4,00 €
Di 17.03.	09:30 bis 11:30 Uhr	Malen wie Paul Klee Experimente und Techniken mit Aquarell & Tusche	4,00 €
Mi 18.03.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
Do 19.03.	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 20.03.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
Mo 23.03.	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 24.03.	ab 09:30	Malen wie Paul Klee mit Aquarell & Tusche	4,00 €
Mi 25.03.	10-12 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück zum Kennenlernen und Vernetzen mit wechselnden thematischen Beiträgen	4,00 €
	14-16 Uhr	Gemeinsam kreativ (C. Schmidt): Gestalten von Schachteln mit Serviettentechnik → mit Anmeldung	3,00 € inkl. Material
Do 26.03.	10-11 Uhr	Gedächtnis spielend trainieren (K. Joppich)	3,00 €
	10-12 Uhr	Nordic-Walking (P. Heese): Treffpunkt nach Ansage	3,00 €
Fr 27.03.	10-11 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Yogalehrerin Annette Duis	4,00 €
Di 31.03.	ab 09:30	Malen wie Paul Klee mit Aquarell & Tusche	4,00 €

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