

Treffpunkt Geilenkirchen
Termine im Januar 2026



Caritasverband für die
Region Heinsberg e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			<u>1</u> NEUJAHR	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>
<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u> Frühstückstreff 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr	<u>17</u>	<u>18</u>
<u>19</u> Fit ins neue Jahr 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr Offene Sprechstunde 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr	<u>20</u> Petit Café* 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr	<u>21</u> Neujahrs-Café* 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	<u>22</u>	<u>23</u> Frühstückstreff 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr Entspannungsoase* 11:00 bis 12:30 Uhr	<u>24</u>	<u>25</u>
<u>26</u> Bistro mittendrin* 17 Uhr bis 18:30 Uhr	<u>27</u>	<u>28</u> Kegeln* 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr	<u>29</u>	<u>30</u> Frühstückstreff 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr Frauengesprächskreis Psychische Erkrankung* 11:00 Uhr - 12:30 Uhr	<u>31</u>	

TREFFPUNKT Geilenkirchen

Sie finden unser Monatsprogramm auch im Internet unter www.spz-caritas-heinsberg.de

Sandra Vrijaldenhoven (Dipl.-Psychologin) und Beatrice Hahn (Sozialarbeiterin B.A.)

Am Montag, **19. Januar**, machen wir lockere Bewegungsübungen und Stuhl-Yoga, um effektiv die Flexibilität, Stärke und Balance zu verbessern. Die Vorteile für die psychische Gesundheit sind ebenso beeindruckend. Praktizierende berichten von reduziertem Stress und besserem Stimmungsmanagement durch sanfte Bewegungen und Atemübungen.

Nutzen Sie die offene Sprechstunde am Montag, **19. Januar**, um ohne vorherige Terminabsprache eine Beratung in Anspruch zu nehmen.

*Am Mittwoch, **21. Januar**, begrüßen wir das neue Jahr mit Kaffee und Kuchen. 2€ Eigenanteil, bitte melden Sie sich an.

*Der Treffpunkt wird am Freitag, **23. Januar**, zur „Entspannungsoase“. Es werden achtsame Übungen mit dem Fokus auf die Atmung durchgeführt.

*Am Montag, **26. Januar**, gibt es beim „Bistro mittendrin“ verschiedene Brotsorten mit Belag und Beilagen, dazu gibt es ein Highlight. Der Eigenanteil (inklusive 3 Scheiben Brot und 1 Getränk) beträgt 3,00 Euro. Bitte melden Sie sich an.

*Am Mittwoch, **28. Januar**, kegeln wir im Capitol in Nirm, Nirm 14, Geilenkirchen. NUR MIT ANMELDUNG! Eigenanteil 1,50 Euro. Maximal 10 Teilnehmer:innen möglich.

*Am Freitag, **30. Januar**, findet der Frauen-Gesprächskreis „Psychische Erkrankung“ im geschützten Rahmen mit Moderation statt. Sie können erzählen, was Sie belastet und auch aufgrund eigener Erfahrung Rat geben.