

Treffpunkt Erkelenz

Termine im März 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2 Spieletreff 13-15 Uhr	3 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	4 Literaturcafé mit Kaffee und Kuchen* 14-16 Uhr	5 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	6	7	8
09 Gesunde Pause 10-12 Uhr	10 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	11 Offene Sprechstunde 10-11:30 Uhr Entspannungsoase* 11:30-12:30 Uhr	12 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	13	14	15
16 Offene Sprechstunde 10-13 Uhr	17 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	18 Frauen-Gesprächskreis psychische Erkrankungen* 10:00-11:30 Uhr	19 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	20	21	22
23 Wir backen Waffeln 14-16 Uhr	24 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	25	26 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Nordic-Walking 11:00-12:00	27	28	29
30 Wir färben Ostereier 10-12 Uhr	31 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00					



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

*Mittwoch, **4. März: Literaturinteressierte aufgepasst:** Bei Kaffee und Kuchen bieten wir einmal im Monat allen Interessenten einen Treffpunkt zum Austausch, Rezensieren und gemeinsamen Lesen. Der Eigenanteil beträgt 2,00 Euro

*Montag, **9. März** starten wir mit der **gesunden Pause** in die Woche. Es gibt ein gesundes Angebot bestehend aus Joghurt, Quark, Müsli und Obst. Der Eigenanteil beträgt 2,50 Euro und ist bei Anmeldung zu bezahlen. Bitte melden Sie sich an.

*Am Mittwoch, **11. März** wird der Treffpunkt ab 11:30 Uhr zur „**Entspannungsoase**“. Es werden achtsame Übungen mit dem Fokus auf die Atmung durchgeführt.

*Am Mittwoch, **18. März** findet der **Frauengesprächskreis „Psychische Erkrankung“** im geschützten Rahmen mit Moderation in der KBS Erkelenz statt. Sie können erzählen, was Sie belastet und auch aufgrund eigener Erfahrung Rat geben.

*Am Montag, **23. März** backen wir Waffeln. Der Eigenanteil beträgt 2,50 Euro. Bitte melden Sie sich an.

Am **26. März** bieten wir gemeinsam mit Herrn Esser die **Wander- und Nordic-Walking-Gruppe** an. Die regelmäßige Durchführung steigert Ihr persönliches Wohlbefinden schon nach kürzester Zeit. Sie fühlen sich frischer, vitaler und ausgeglichener durch die sanfte Belastung. Sie tanken neue Energie, einmal durch die gleichmäßige und ausgeglichene Beanspruchung der Körpermuskulatur als auch durch das Gemeinschaftserlebnis. Gemeinsam läuft es sich einfach leichter.

*Am Montag, **30. März** färben wir gemeinsam Ostereier für unser Osterfrühstück. Bitte melden Sie sich an.

Sandra Vrijaldenhoven (Dipl. Psychologin) und Nina Keirat (Dipl. Sozialpädagogin)

Haben Sie Interesse an einer Ehrenamtlichen Tätigkeit, melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne.

Knopfloch
Kleidung und mehr...



Di, Do.Fr. von 10.00 – 12.30Uhr
Di und Do von 14.30 – 17.30 Uhr

