

## Treffpunkt Erkelenz Termine im Juli 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1 <b>Oasentag*</b> 10:00-15:00	2 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr	3	4	5
6 <b>Brunch</b> 11-13 Uhr 3 Euro Eigenanteil	7 Näherwerkstatt und Nähschule  Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	8 <b>Kreativwerkstatt*</b> 14:00-16:00	9 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	10	11	12
13 Offene Sprechstunde 9-11 Spieletreff 11-13	14 Näherwerkstatt und Nähschule  Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	15 <b>Nordic Walking*</b> 10:00 -11:00 Uhr <b>Literaturcafé mit Kaffee + Kuchen*</b> 14:00-15:30 Uhr	16 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr <b>EUTB 9-11 Uhr</b> Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	17	18	19
20 <b>Spaziergang Ziegelweiher</b> 10 Uhr <b>Offene Sprechstunde</b> 11:30-14:00 Uhr	21 Näherwerkstatt und Nähschule  Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	22 <b>Offene Sprechstunde</b> 10:00- 11:30 Uhr <b>Entspannungsoase*</b> 14:00-15:30 Uhr	23 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr <b>Besucherversammlung</b> 11-12 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	24	25	26
27	28 Näherwerkstatt und Nähschule  Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	29 <b>Frauen-Gesprächskreis psychische Erkrankungen*</b> 10:00-11:30 Uhr	30 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr	31		



---

**Sie finden unser Monatsprogramm auch im Internet unter [www.spz-caritas-heinsberg.de](http://www.spz-caritas-heinsberg.de)**

\*Am Mittwoch, **1. Juli**: Einmal zur Ruhe kommen – Durchatmen – sich selbst Zeit gönnen und achtsam auf das eigene Ich schauen sind Elemente unseres gemeinsamen „Oasentags“ (u.a. Klangherz, Atem- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitsspaziergang, Was tut mir gut, „Meine positive Gesundheit“). Begleitet durch genussvolle Momente beim gemeinsamen Mittagessen und Kaffeeklatsch stärken wir Körper und Seele für die nächsten Alltagsanforderungen. **Eigenbeitrag: 5 Euro**, Begrenzte Teilnehmerzahl

\*Am Montag, **6. Juli** treffen wir uns zum gemütlichen Brunch. Bitte melden Sie sich an. Der Eigenanteil beträgt 3 Euro und ist bei Anmeldung zu bezahlen.

\* Am Mittwoch, **8. Juli**, basteln und bemalen wir in der **Kreativwerkstatt** zweidimensionale mehrlagige Holzornamente. Eigenbeitrag: 4 Euro

\*Am Mittwoch, **15. Juli**, bieten wir die **Wander- und Nordic-Walking-Gruppe** an. Die regelmäßige Durchführung steigert Ihr persönliches Wohlbefinden schon nach kürzester Zeit. Sie tanken neue Energie, einmal durch die gleichmäßige und ausgeglichene Beanspruchung der Körpermuskulatur als auch durch das Gemeinschaftserlebnis. Gemeinsam läuft es sich einfach leichter. Falls keine eigenen Nordic-Walking-Stöcke vorhanden sind, können diese im Treffpunkt ausgeliehen werden (Anfänger werden angeleitet). **Sie können auch ohne Stöcke mit spazieren gehen.**

\*Mittwoch, **15. Juli**: **Literaturinteressierte aufgepasst**: Bei Kaffee und Kuchen bieten wir diesmal die Autoren-Lesung von Alexander Körfer aus seinem Buch: „Einfach Ich“. Der Eigenanteil beträgt 2,00 Euro.

\*Am Montag, **20. Juli** spazieren wir um den Ziegelweiher. Treffpunkt ist um 10 Uhr an der KBS.

\*Am Mittwoch, **22. Juli** wird der Treffpunkt zur „**Entspannungsoase**“. Es werden achtsame Übungen mit dem Fokus auf die Atmung durchgeführt.

\*Am Mittwoch, **29. Juli** 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.

**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.***



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