

Treffpunkt Übach-Palenberg

Termine im August 2025



Caritasverband für die
Region Heinsberg e.V.

Montag	Die	Mittwoch	Do	Freitag	Samstag	Sonntag
				<u>1</u> Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Entspannungsoase* 11:00 bis 12:30 Uhr	<u>2</u>	<u>3</u>
<u>4</u> Spaziergang im Naherholungsgebiet* 10:00 Uhr	<u>5</u> Petit Café 10-12:00 Uhr 2 Euro	<u>6</u> Ausflug zum Lago Laprello: Kaffee mit Seeblick, Spaziergang um den See, evtl. Tretbootfahren* 10.00 Uhr ab TREFFPUNKT	<u>7</u>	<u>8</u> Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Nordic-Walking* 11:30 Uhr bis 12:30 Uhr	<u>9</u>	<u>10</u>
<u>11</u> Offene Sprechstunde 09:00 bis 10:30 Uhr Gemeinsames Abendbrot* 17 Uhr bis 18:30 Uhr	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u> Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:00 Uhr Frauengesprächskreis Psychische Erkrankung* 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr	<u>16</u>	<u>17</u>
<u>18</u> Arbeitskreis Vorsorgevollmacht* 09:30 Uhr bis 11:30 Uhr	<u>19</u>	<u>20</u> Wir basteln: Windspiel aus Laminierfolie* 10:00 bis 13:00 Uhr	<u>21</u>	<u>22</u> Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Boulespiel im Naherholungsgebiet* 11:30 Uhr bis 13:00 Uhr	<u>23</u>	<u>24</u>
<u>25</u> Offene Sprechstunde 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr Minigolf spielen* 14:00 Uhr	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u> Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Besucherversammlung* 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr	<u>30</u>	<u>31</u>

Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen
Aachener Str. 86, 52531 Übach-Palenberg, Tel.02451-49412

kbs-uebach@caritas-hs.de, www.caritas-hs.de, Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.



Vorankündigung Jahresausflug

Am 10.09.2025 findet unser Jahresausflug nach Maasbracht statt. Dort erwartet Sie eine zweistündige Schifffahrt mit anschließendem Aufenthalt vor Ort. Im Eigenanteil von 11€ sind die Busfahrt, die Schifffahrt und Essen auf dem Schiff enthalten. Weitere Informationen erhalten Sie in einem Flyer. Der Anmeldezeitraum ist vom 01.08. bis 20.08.2025, der Eigenanteil ist bei Anmeldung zu bezahlen und wird bei nicht Teilnahme nicht erstattet.

*Der Treffpunkt wird am Freitag, **1. August**, zur „**Entspannungsoase**“. Es werden achtsame Übungen mit dem Fokus auf die Atmung durchgeführt.

*Am Montag, **4. August**, spazieren wir gemeinsam im Naherholungsgebiet. Ab 10 Uhr vom Treffpunkt aus.

*Am Mittwoch, **6. August**, fahren wir ab Treffpunkt zum Lago Laprello. Genießen Sie einen Kaffee mit Seeblick, einen Spaziergang um den See oder das Tretbootfahren in einem schönen Schwan bei hoffentlich herrlichem Sommerwetter.
(Eigenanteil 1 €, Verzehr auf eigene Kosten). Nur mit Anmeldung (8 Plätze sind im Bus frei); zusätzlich können Autos mitfahren.

*Am Freitag, **8. August**, bieten wir von 11:30-12:30 Uhr die **Wander- und Nordic-Walking-Gruppe** im Wurmtal an. Nordic Walking verbessert die funktionelle Kapazität, die Lebensqualität, lindert depressive Symptome und ist ein äußerst effektives Ganzkörper-, Herz-Kreislauf- und Stoffwechseltraining. Nordic Walking eignet sich besonders gut auch für Personen mit Knie- und Rückenproblemen.

*Am Montag, **11. August**, gibt es beim „**Gemeinsamen Abendbrot**“ verschiedene Brotsorten mit Belag und Beilagen. Der Eigenanteil (inklusive 3 Scheiben Brot und 1 Getränk) beträgt 3,00 Euro.

*Am Freitag, **15. August**, findet der **Frauen-Gesprächskreis „Psychische Erkrankung“** im geschützten Rahmen mit Moderation in der KBS Übach-Palenberg statt. Sie können erzählen, was Sie belastet und auch aufgrund eigener Erfahrung Rat geben.

*Am **18. August** gibt es eine Veranstaltung mit Herrn Schwartzmanns über das Thema Vorsorgevollmacht mit Betreuungsverfügung. Es richtet sich an noch unentschlossene Personen als Einstiegshilfe zur Errichtung dieser oder Überarbeitung einer bereits bestehenden Vollmacht. Max. 12 Teilnehmer möglich. Nur mit Anmeldung. Eigenanteil ca. 2€ für Kopierkosten.

*Am Mittwoch, **20. August**, basteln wir gemeinsam ein Windspiel aus Laminierfolie. Mit Laminierfolie und Wasserfarbe können Sie schnell und einfach Sommer-Deko für Garten oder Balkon selber machen. Es können auch aus der Natur Blumen oder Blätter einlaminiert werden.

* Am Freitag, **22. August**, spielen wir „**Boule für Anfänger**“ im Naherholungsgebiet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Am Montag, **25. August**, spielen wir gemeinsam Mini-Golf. Treffpunkt ist am Seegarten im Naherholungsgebiet. Der Eigenanteil beträgt 3€, nur mit Anmeldung.

*Am Freitag, **29. August** findet unsere Besucherversammlung statt. Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme, damit Sie das Programm der KBS mitgestalten und mitentscheiden können. ☺

Bei den Veranstaltungen mit * bitte unbedingt telefonisch oder persönlich in der KBS „Treffpunkt“ anmelden!