

Treffpunkt Übach-Palenberg

Termine im September 2025



Caritasverband für die
Region Heinsberg e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag	Samstag	Sonntag
<u>1</u> Offene Sprechstunde 12:00 - 14:00 Uhr Gemeinsames Abendbrot* 17:00 - 18:30 Uhr	<u>2</u>	<u>3</u> Eis + Spaziergang im Willi-Dohmen-Park* 13:00 Uhr ab Treffpunkt 1,50 Euro	<u>4</u>	<u>5</u> Frühstückstreff 9:00 - 11:00 Uhr Entspannungsoase* 11:00 bis 12:30 Uhr	<u>6</u>	<u>7</u>
<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u> Jahresausflug nach Maasbracht <i>(NUR MIT BESTÄTIGTER ANMELDUNG!)</i>	<u>11</u>	<u>12</u> Frühstückstreff 9:00 - 11:00 Uhr Nordic Walking 11:00-12:00 Uhr	<u>13</u>	<u>14</u>
<u>15</u>	<u>16</u> Petit Café 10-12 Uhr 2 Euro	<u>17</u> Kaffee/ Frühstück im Bootshaus Lago Laprello + Spaziergang 10:00 Uhr ab Treffpunkt	<u>18</u>	<u>19</u> Frühstückstreff 9:00 - 11:00 Uhr Kegeln 17:00 – 18:00 Uhr	<u>20</u>	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u> Frühstückstreff 9:00 - 11:00 Uhr Frauengesprächskreis Psychische Erkrankung* 11:00 - 12:30 Uhr	<u>27</u>	<u>28</u>
<u>29</u> Offene Sprechstunde 9:30 - 11:00 Uhr Kicker-Turnier* 14:00 – 16:00 Uhr	<u>30</u>					

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen an.

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.



*Am Montag, **1. September**, 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 Mittwoch, **3. September**, gibt es als Starter **ein Eis** im Treffpunkt. Anschließend fahren wir mit unseren Autos zum Willi-Dohmen-Park. Der sehr schöne Park mit vielen Blumen und Bäumen und kleinen Teichen bietet genügend Sitzmöglichkeiten und verschiedene Rundgänge. Eigenbeitrag: 1,50 Euro.

*Der Treffpunkt wird am Freitag, **5. September**, zur „**Entspannungsoase**“. Es werden achtsame Übungen mit dem Fokus auf die Atmung durchgeführt.

*Am Freitag, **12. September**, bieten wir von 11:00-12: Uhr die **Wander- und Nordic-Walking-Gruppe** im Wurmatal 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 Mittwoch, **17. September**, fahren wir gemeinsam mit unseren Autos zum Lago Laprello. Dort gibt es z.B. ein großes Frühstück mit Ei für 7,50 Euro inklusive einem Kännchen Kaffee. Wer möchte, kann anschließend am Spaziergang um den Lago teilnehmen.

* Am Freitag, **19. September**, gehen wir um **17:00 Uhr** gemeinsam **kegeln** in der Kegelhal Socio, Terbruggen 16, in Eyselshoven. Der Eigenbeitrag beträgt 3,00 Euro.

*Am Freitag, **26. September**, 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 Montag, **29. September**, spielen wir gemeinsam Kicker. Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich einen Platz im spannenden Duell um den Titel. Gespielt wird nach fairen Regeln und jeder Menge Spaß. Die Gewinner erhalten ein Gratis-Getränk. Der Eigenanteil beträgt 1€.