

Treffpunkt Erkelenz

Termine im August 2026

(siehe auch im Anhang Hinweise zum SPZ Jahresausflug, Anmeldung ab 03.08.26)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
3	4 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	5 Offene Sprechstunde 10:00- 11:30 Uhr Entspannungsoase* 14:00-15:30 Uhr Grill- / Sommerfest* SPZ Geilenkirchen 14:00-17:00 Anmeldefrist: 31.07.26	6 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	7	8	9
10	11 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	12 Frauen-Gesprächskreis psychische Erkrankungen* 10:00-11:30 Uhr Nordic Walking* 10:00 -11:00 Uhr	13 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	14	15	16
17	18 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	19 Gemeinsam statt einsam: <i>Spieletreff mit Kaffee & Plätzchen*</i> 14:00-16:00 Uhr	20 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	21	22	23
24	25 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00		27 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00	28	29	30

Bei Angeboten mit Sternchen *: bitte vorher anmelden



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

Am Mittwoch, **5. August**, können von 10:00 – 11:30 Uhr in der **Offenen Sprechstunde** (auch anonym) akute Sorgen, akute Krisen und erste Orientierungsfragen ohne vorherige Terminvereinbarung besprochen werden. Am Ende steht oft eine erste Entlastung, ein konkreter Tipp oder die Vereinbarung eines regulären Folgetermins für eine tiefgehendere Beratung.

Am Mittwoch, **5. August**, wird der Treffpunkt zur „**Entspannungsoase**“. Wir führen eine Achtsamkeitsmeditation durch mit dem Ziel, den eigenen Körper intensiv zu spüren und den Geist zu beruhigen. In jeden Körperteil wird bewusst hineingespürt, um Empfindungen wie Wärme, Kälte, Kribbeln, Schmerz oder auch Anspannung wahrzunehmen. Das Entscheidende dabei ist, diese Empfindungen einfach nur zu akzeptieren, ohne sie verändern oder bewerten zu wollen. Die Achtsamkeitsmeditation ist hilfreich bei Stress und Burnout, chronischen Schmerzen, Schlafstörungen und psychischen Belastungen.

Am Mittwoch, **5. August**, 14:00 – 17:00 Uhr findet ein **Grill- bzw. Sommerfest im SPZ Geilenkirchen** statt, **Eigenbeitrag: 5 Euro** (Salat, 1 Würstchen, 1 Stück Hähnchenfleisch inkl. Getränke), Anmeldefrist: 31.07.26

*Am Mittwoch, **12. August**, findet ab 10:00 Uhr 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 Mittwoch, **12. August**, bieten wir ab 14:00 Uhr gemeinsam mit Herrn Esser 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.

* Am Mittwoch, **19. August**, laden wir Sie um 14:00 Uhr zum **Spieletreff mit Frau Gersch** in gemütlicher Runde ein. Haben Sie Lust auf eine Runde „Mensch ärgere Dich nicht“ oder einfach auf ein nettes Gespräch bei Kaffee und Gebäck? Egal ob Sie leidenschaftlich gerne spielen oder einfach nur in Gesellschaft sein möchten – bei uns ist jede und jeder herzlich willkommen. Bringen Sie auch gerne Ihre eigenen Lieblingsspiele mit. Wir freuen uns auf Sie! **Eigenbeitrag: 2 Euro**

Sandra Vrijaldenhoven (Dipl. Psychologin)

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



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