

Treffpunkt Erkelenz Termine im September 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Wir singen gemeinsam!* 11:00-12:00 Uhr	3 Nähwerkstatt Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00 Uhr	4 Offener Treff mit Kaffee und Kuchen 14-16:00 Uhr	5 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00 Uhr	6	7	8 Spiele-Treff* 14.00-16.00 Uhr
9 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr	10 Nähwerkstatt Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00 Uhr	11 Yoga im Park mit Liesa* 14:00-15:00 Uhr	12 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00 Uhr	13	14	15
16 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Nordic Walking* 11:30-12:30	17 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00 Uhr	18	19 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00 Uhr	20	21	22
23 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr	24 Nähwerkstatt und Nähschule Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00 Uhr	25	26 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr Sortieren der Bekleidung im Fundus 13.00 – 16.00 Uhr	27	28	29
30 Frühstückstreff 9:00-11:00 Uhr						



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

* Am **Mittwoch, 4. September**, laden wir Sie herzlich zum **Offenen Treff** mit Kaffee und Kuchen ein. Wir möchten uns dabei in einer netten Runde treffen und austauschen. Wir bieten in dieser Zeit auch Spiele, Nordic Walking und Meditation an. Der Eigenanteil für Kaffee und Kuchen beträgt 1,50€.

*Am **Montag, 2. September**, werden wir wieder mit munteren Gitarrenklängen begleitet, während wir **gemeinsam singen**. Das Singen findet direkt nach unserem Frühstückstreff statt, damit wir gemeinsam gestärkt ein paar schöne Lieder erklingen lassen können.

*Am **Sonntag, 8. September**, findet unser von BesucherInnen organisierter **Spiele-Treff** mit Kaffee und Kuchen statt. Es gibt neue Spiele. Bringen Sie auch gerne Ihr Lieblingsspiel mit. Gleichgesinnte finden sich vor Ort. Wir bitten um Kuchenspenden (Eigenanteil 1€).

Am Mittwoch, **11. September**, wird uns die Yoga-Lehrerin Liesa im Ziegelweiher in „sanftes Yoga“ einführen (bei Regen in der KBS). Wir konzentrieren uns auf den eigenen Körper; auf die eigenen Gedanken. Bei Start und Ende findet eine Meditation und Atemübung statt. Im Hauptteil finden sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen statt, die in verschiedenen Variationen gezeigt werden, so dass jeder mitmachen kann.

Am Montag, **16. September**, 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.

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

Sandra Vrijaldenhoven/ Uschi Witt

(Dipl. Psychologin/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

Weitere Informationen zu interessanten Freizeitmöglichkeiten finden Sie im Bürgerbüro der Stadt Erkelenz.