



Treffpunkt Übach-Palenberg Termine im September 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1 Sonntags-Café* 15:00-17:00 Uhr im SPZ Heinsberg
2	3	4 KOOP Tanzcafé im SPZ Heinsberg 14:00-17:00 Uhr	5	6 Frühstückstreff 9.00 Uhr -11.30 Uhr Entspannungsoase 11:30 bis 12:30 Uhr	7	8
9 Spielenachmittag 14:00-16:00 Uhr	10	11	12	13 Frühstückstreff 9.00 Uhr -11.30 Uhr Nordic Walking* 11:30 bis 12:30 Uhr	14	15
16 KOOP Wikingerschach 14-16:00 Uhr	17 Petit Café 11.00 Uhr – 13.00 Uhr	18	19	20 Frühstückstreff 9.00 Uhr -11.30 Uhr Spieletreff* 11:30 bis 13:00 Uhr	21	22
23	24	25	26	27 Frühstückstreff 9.00 Uhr -11.30 Uhr	28	29

Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen
Aachener Str. 86, 52531 Übach-Palenberg
Tel.02451-49412
kbs-uebach@caritas-hs.de



Liebe Besucherinnen und Besucher,

-*Am Sonntag, **1. September**, findet wieder das beliebte Sonntags-Café statt. Der Eigenanteil beträgt 2,00 Euro. Bitte melden Sie sich bei der KBS Heinsberg an unter: 02452-9270812.

-*Am Freitag, **6. September**, wird unser Treffpunkt von 11:30-12:30 Uhr zur „**Entspannungsoase**“. Wir werden eine circa halbstündige Meditation im Sitzen mit einer Einführung und anschließender Nachbesprechung (Wirkung und jeweilige Befindlichkeiten) durchführen.

-* Am Montag, **9. September**, findet der Spielenachmittag in der KBS Übach statt.

-*Am Freitag, **13. September**, bieten wir von 11:30-12:30 Uhr die **Wander- und Nordic-Walking-Gruppe** im Wurmthal an. Nordic Walking verbessert die sogenannte 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. Wenn Sie in Nordic-Walking geschult werden möchten, stehen Ihnen Frau Vrijaldenhoven und unsere Nordic-Walking-Stöcke zur Verfügung.

-* Am Dienstag, **17. September**, veranstalten wir das Petit Café. Es gibt zum Kaffee Hörnchen mit Marmelade. Der Eigenanteil beträgt 1,50 Euro.

-*Am **20. September**, treffen wir uns zum **Spieletreff** von 11.30 Uhr bis 13:00 Uhr. Das Spiel „Stadt Land Vollpfosten“ wird von einer Ehrenamtlerin mitgebracht. Sie können auch gerne ein Spiel Ihrer Wahl mitbringen und dann schauen wir, auf welches Spiel wir Lust haben.

Kooperationsangebote mit unserem BEWO und der Tagesstruktur:

-* Am Mittwoch, **4. September** findet im SPZ in Heinsberg in der Rudolf Diesel Str. 9 das **Tanzcafé** statt.

Treffpunkt dort ist um 14:30 Uhr. Es gibt Knabbereien und Getränke. Der Eigenanteil beträgt 2 Euro. Bitte melden Sie sich bei der KBS Heinsberg an unter: 02452-9270812.

-* Am Montag, **16. September**, spielen wir **Wikingerschach** vor der Türe. Wikingerschach, auch Kubb genannt, ist ein strategisches Wurfspiel mit dem Ziel, alle Kubbs auf der gegnerischen Seite zu erobern und dann den König zu Fall zu bringen.

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

Sandra Vrijaldenhoven, Dipl.-Psychologin