



Treffpunkt Übach-Palenberg Termine im November 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1 Allerheiligen	2	3
4 Spielenachmittag 14:00-16:00 Uhr	5	6 Film-Treff: „Das Beste kommt zum Schluss“ 14:00-16:30 Uhr	7	8 „Weggemann“ Frühstückstreff 9.00 Uhr -11.30 Uhr Fit in den Tag* 11:30 bis 12:30 Uhr	9	10 KOOP Sonntags-Café* 14:00-16:00 Uhr im SPZ Heinsberg
11	12 Petit Café 10.00-12:00 Uhr, Eigenanteil: 1,50 Euro	13	14 Solidaritätsaktion „Eine Million Sterne“ 18:00 Uhr	15 Frühstückstreff 9.00 Uhr -11.30 Uhr	16	17
18 Bistro „Mittendrin“ 17:00-19:30 Uhr Minutensteak Hawai mit Fritten	19	20 Kino Alsdorf KOOP BEWO Treffpunkt 14 Uhr Cineplex Eingang „Es sind die kleinen Dinge“	21	22 Frühstückstreff 9.00 Uhr -11.30 Uhr Nordic Walking* 11:30 bis 13:00 Uhr	23	24
25	26	27 Adventskranz-Basteln 14:00-17:00 Uhr	28	29 Frühstückstreff 9.00 Uhr -11.30 Uhr Frauen-Gesprächskreis „Psychische Erkrankung“* 11:30 bis 12:30 Uhr	30	

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



Liebe Besucherinnen und Besucher,

-*Am Freitag, **22. November**, bieten wir von 11:30-12:30 Uhr die **Wander- und Nordic-Walking-Gruppe** im Wurmatal 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 Mittwoch, **6. November**, 14:00-16:00 Uhr, schauen wir uns gemeinschaftlich auf unserem Riesen-Fernseher „Das Beste kommt zum Schluss“ mit Jack Nicholson und Morgan Freeman an. Es gibt Knabbereien. Der Eigenanteil beträgt 1,50 Euro.

-* Am Freitag, **8. November**, bieten wir unser Programm **Fit in den Tag** an. Das Programm findet im Stehen, Sitzen und Liegen (wer kann) statt und hilft Ihnen durch einfach ausführbare Übungen einen ausgeglichenen und energiereichen Start in Ihren Tag zu finden. Zusätzlich stärken die Übungen Ihren Körper und machen gemeinsam ausgeführt noch mehr Spaß als alleine.

-* Am Mittwoch, **27. November**, basteln wir gemeinsam Adventskränze. Alle Materialien sind vorhanden, nur die Kerzen bringen Sie bitte mit. Eigenanteil: 5 Euro.

-*Am Freitag, **29. November**, findet zum zweiten Mal der Frauen-Gesprächskreis „Psychische Erkrankung“ im geschützten Rahmen mit Moderation von 11:30-12:30 Uhr in der KBS Übach-Palenberg statt. Sie können erzählen, was Sie belastet und auch aufgrund eigener Erfahrung Rat geben.

Kooperationsangebote mit unserem BEWO und der Tagesstruktur:

-*Am Sonntag, **10. November**, findet wieder das Sonntags-Café in Heinsberg statt. Der Eigenanteil beträgt 2,00 Euro. Bitte melden Sie sich bei der KBS Heinsberg an unter: 02452-9270812. Die maximale TeilnehmerInnen-Zahl beträgt 15.

Am **14. November** findet ab 18 Uhr die internationale Solidaritätsaktion der Caritas, die in diesem Jahr unter dem Leitmotiv „Frieden beginnt bei mir“ steht, statt. Im Pfarrzentrum St. Gangolf in Heinsberg (Noethlichstr..4) setzen wir gemeinsam ein Zeichen der Hoffnung für Menschen in Not – hierzulande und weltweit, mit einem besonderen Fokus auf Kolumbien. Wir treffen uns um 17:45 Uhr auf der Apfelstr.55 am „grünen Tor“ bei der Caritas. Bitte melden Sie sich bei der KBS Heinsberg unter 02452-92708-12 an.

-* Am Mittwoch, **20. November**,. besuchen wir das Cineplex in Alsdorf. Dort treffen wir uns um 14 Uhr und schauen den Film „Es sind die kleinen Dinge“ an. Vor dem Film nehmen wir dort Kaffee und Kuchen ein. Der Eigenanteil beträgt 8 Euro. Bitte schnell anmelden!!!

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

Sandra Vrijaldenhoven, Dipl.-Psych.