



Treffpunkt Übach-Palenberg Termine im Dezember 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa	Sonntag
						1 KOOP Sonntags-Café* 14:00-16:00 Uhr im SPZ HS
2 Bistro „Mittendrin“ 17:00-19:30 Kassler, Sauerkraut und Kartoffelpüree: 2,60 €	3	4	5	6 Nikolaus-Frühstück 9.00 Uhr -11.30 Uhr Entspannungsoase* 11:30 bis 12:30 Uhr	7	8
9 Spielenachmittag* 14:00-16:00 Uhr	10 Petit Café* 11.00 Uhr – 13.00 Uhr	11 KOOP Weihnachtsmarkt in Heinsberg 13 Uhr	12	13 Frühstückstreff 9.00 Uhr -11.30 Uhr Nordic Walking* 11:30 bis 12:30 Uhr	14	15
16 Basteltag: Serviettentechnik* mit Kaffee & Kuchen 14:00-16:00 Uhr	17	18 Weihnachtsfeier* 12 Uhr MIT ANMELDUNG	19	20 Frühstückstreff 9.00 Uhr -11.30 Uhr Frauen- Gesprächskreis „Psychische Erkrankung“** 11:30 bis 12:30 Uhr	21	22
23	24 <u>Heiligabend</u>	25 <u>1.Weihnachtstag</u>	26 <u>2.Weihnachtstag</u>	27 Frühstückstreff entfällt.	28	29
30	31 <u>Silvester</u>					

Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen
Aachener Str. 86, 52531 Übach-Palenberg



Liebe Besucherinnen und Besucher,

-*Am Sonntag, **1. Dezember**, 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. Dezember**, wird unser Treffpunkt von 11:30-12:30 Uhr zur „**Entspannungsoase**“. Wir werden einen „Bodyscan“ durchführen. Hierzu bietet Frau Vrijaldenhoven bequeme Gymnastikmatten an (die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden) mit einer Einführung und anschließender Nachbesprechung (Wirkung und jeweilige Befindlichkeiten).

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

-* Am Dienstag, **10. Dezember**, veranstalten wir das **Petit Café**. Es gibt zum Kaffee Hörnchen mit Marmelade.

Der Eigenanteil beträgt 1,50 Euro.

-* Am Mittwoch, **11. Dezember**, besuchen wir gemeinsam mit der Tagesstätte und KBS Heinsberg den **Weihnachtsmarkt in Heinsberg**. Wir starten um 13 Uhr am SPZ.

-*Am Freitag, **13. Dezember**, bieten wir von 11:30-12:30 Uhr die **Wander- und Nordic-Walking-Gruppe** im Wurmtal 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. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden auch Ihre eigenen Stöcke mit.

-* Am Montag, **16. Dezember**, basteln wir bei Kaffee und Kuchen ab 14:00 Uhr mit Serviettentechnik eine Rose. Wenn Sie noch andere Vorlagen und Ideen haben, bringen Sie diese bitte mit. Der Eigenbeitrag beträgt 2,00 Euro.

-* Am Mittwoch, **18. Dezember**, findet unsere **Weihnachtsfeier im Rimburger Acker** ab 12:00 Uhr statt. Es gibt ein Buffet und ein Getränk inklusive. Der Eigenanteil beträgt 5 Euro und ist vorab zu zahlen. **Anmeldeschluss ist der 11.12.** Wir freuen uns, wenn Sie etwas vortragen möchten. ☺

-*Am Freitag, **20. Dezember**, findet wieder 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. Bitte melden Sie sich in der KBS Erkelenz unter 02431-81544 an.

Kooperationsangebote mit unserem BEWO und der Tagesstruktur:

-*Am Sonntag, **1. Dezember**, 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.

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

Sandra Vrijaldenhoven, Dipl.-Psychologin