



Treffpunkt Übach-Palenberg: Termine im Januar 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa	Sonntag
		1. Neujahr	2.	3. Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Nordic Walking* 11:30 bis 12:30 Uhr	4.	5. Sonntags-Café* 14:00-16:00 Uhr im SPZ HS
6. Bistro „Mittendrin 17 Uhr bis 19:30 Uhr „Erbenseintopf mit Bockwurst“ 2,60 Euro	7.	8. Kino Alsdorf* mit Kaffee u. Kuchen Treffpunkt 14 Uhr Cineplex Eingang	9.	10. Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr	11.	12.
13.	14. Petit Cafe 10 Uhr bis 12 Uhr	15. Bistro-Team: 10:00 Uhr	16.	17. Frühstückstreff und EUTB-Beratung* 9 Uhr bis 11:30 Uhr Entspannungsoase* 11:30 bis 12:30 Uhr	18.	19.
20. Bistro „Mittendrin 17 Uhr bis 19:30 Uhr Überbackenes Puten- schnittel in Waldpilz- pilzsoße, Saisonsalat	21.	22. Literatur-Café* 14:00-16:00 Uhr Mit Kaffee und Keksen	23.	24. Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Vortrag „Die Macht der Muskeln“* 11:30 bis 12:30 Uhr	25.	26.
27. Spiele-Nachmittag 14-16:00 Uhr	28.	29.	30	31. Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Frauen-Gesprächskreis Psychische Erkrankung* 11:30-12:30 Uhr		

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen an.

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



Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.

Liebe Besucherinnen und Besucher,

***Aktiv aus dem Stimmungstief:** Am Freitag, **3. Januar**, bieten wir die **Wander- und Nordic-Walking-Gruppe** im Wurmatal an. Stärken Sie Ihre Eigenverantwortung für die Gesundheit und verbessern Sie Lebensqualität und Lebensfreude inklusive Stimulierung Oberkörpermuskulatur und verbesserter Herzfrequenz. Wenn Sie in Nordic-Walking geschult werden möchten, stehen Ihnen Frau Vrijaldenhoven und unsere Nordic-Walking-Stöcke zur Verfügung. Gerne bringen Sie auch Ihre eigenen Stöcke mit.

*Am Sonntag, **5. 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.

Mittwoch, **8. Januar:** Wir besuchen das Cineplex in Alsdorf. Dort treffen wir uns um 14 Uhr und schauen den Film „Die leisen und die großen Töne“ an. Vor dem Film nehmen wir dort Kaffee und Kuchen ein. Der Eigenanteil beträgt 8 Euro.

* Der Treffpunkt wird am Freitag, **17. Januar** ab 11:30 Uhr zur „**Entspannungsoase**“. Wir werden den „Bodyscan“ durchführen. Hierzu werden bequeme Gymnastikmatten angeboten (die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden).

* Am Freitag, **17. Januar**, berät Beate Junk von der EUTB zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe.

* Mittwoch, **22. Januar:** Literaturinteressierte aufgepasst: Bei Kaffee und Keksen bieten wir einmal im Monat allen Interessenten einen Treffpunkt zum Austausch, Rezensieren und gemeinsamen Lesen. Der Eigenanteil beträgt 1,50 Euro.

* Mittwoch, **24. Januar:** Die Mobilmacher des Körpers halten uns fit. Das weiß man schon länger. Jetzt gibt es neue Belege, wie umfassend die Muskulatur unsere Gesundheit schützt. Sofern wir sie richtig nutzen. Es gibt ein Handout. Eigenanteil: 1,50 Euro.

*Am Freitag, **31. Januar**, 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.

Sandra Vrijaldenhoven, Dipl.-Psych.