



# Treffpunkt Übach-Palenberg: Termine im Februar 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa	Sonntag
					1.	2. Sonntags-Café* 14:00-16:00 Uhr im SPZ HS
3.	4.	5.	6.	7. Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Nordic Walking 11:30-12:30 Uhr	8.	9.
10. Film-Nachmittag* 14:00-16:00 mit Knabbereien	11.	12. Neujahrsempfang für die Ehrenamtler*innen Europastuben Ab 12 Uhr	13.	14. Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Entspannungsoase* 11:30 bis 12:30 Uhr	15.	16.
17. Bistro Mittendrin 17 Uhr bis 19:30 Uhr Grünkohl, Kartoffelpüree mit Mettenden 2,80€	18. Petit Café 10 Uhr bis 12 Uhr 2€	19. Literatur-Café 14:00-16:00 mit Kaffee und Keksen	20.	21. Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Frauen-Gesprächskreis Psychische Erkrankung* 11:30-12:30 Uhr	22.	23.
24. Spielesachmittag 14 Uhr bis 16 Uhr	25.	26. Besuch Tierpark Aldorf mit Einkehr ins Restaurant 14.00 Uhr – 16:30 Uhr	27. Altweiber	28. Karnevals- Frühstückstreff* 9 Uhr bis Ende offen		

## 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](mailto:kbs-uebach@caritas-hs.de)  
[www.caritas-hs.de](http://www.caritas-hs.de)  
Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.



---

Liebe Besucherinnen und Besucher,

\*Am Sonntag, **2. Februar**, 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.

\***Aktiv aus dem Stimmungstief:** Am Freitag, **7. Februar**, 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.

\*Beim Filmnachmittag am Montag, **10. Februar**, können Sie vorab demokratisch abstimmen, welchen Film Sie anschauen möchten. Es werden Snacks und ein Getränk zum Eigenbeitrag: 1,50 Euro gereicht.

\* Der Treffpunkt wird am Freitag, **14. Februar** ab 11:30 Uhr zur „**Entspannungsoase**“. Wir werden Achtsamkeit besprechen, eine „Atemmeditation“ im Sitzen durchführen, die Bauchatmung und die bewusste Atmung zum Einschlafen oder Weiterschlafen trainieren.

\* Mittwoch, **19. Februar: 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.

\*Am Freitag, **21. Februar**, 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.

\* Am Freitag, **28. Februar** können Sie gerne verkleidet zum Frühstückstreffen kommen. Wir bieten Ihnen Berliner und tolle Karnevalsmusik.

\* Mittwoch, **26. Februar:** Wir treffen uns um 14.00 am Eingang des Tierparks Alsdorf und spazieren gemeinsam durch den Park. Beim anschließenden gemeinsamen Entspannen im Restaurant geben wir Ihnen 2,00 Euro zum Getränk dazu.

Sandra Vrijaldenhoven, Dipl.-Psychologin + Beatrice Hahn, Sozialarbeiterin