

Treffpunkt Übach-Palenberg

Termine im April 2025



Caritasverband für die
Region Heinsberg e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sams- tag	Sonntag
	<u>1</u>	<u>2</u> Kreativgruppe: Osterei basteln 09:00-10:30 Uhr	<u>3</u>	<u>4</u> Frühstückstreff 9:00 bis 11:30 Uhr Kreativgruppe: Osterei basteln 11:30-13:00 Uhr	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>7</u>	<u>8</u> Petit Café 10:30 bis 12 Uhr 2€	<u>9</u> Gemeinsames Kochen: Es gibt Spaghetti mit Thunfischsauce 11:00-13:00	<u>10</u>	<u>11</u> Oster-Frühstückstreff 9:00 bis 11:30 Uhr Entspannungsoase* 11:30 bis 12:30 Uhr	<u>12</u>	<u>13</u> Sonntagscafé*
<u>14</u> „Gemeinsames Abendbrot“* 17 Uhr bis 18:30 Uhr	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u> Karfreitag	<u>19</u>	<u>20</u> Ostersonntag
<u>21</u> Ostermontag	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u> Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:30 Uhr Frauen- Gesprächskreis Psychische Erkrankung* 11:30-12:30 Uhr	<u>26</u>	<u>27</u>
<u>28</u> Spieelnachmittag 14:00-16:00 Uhr	<u>29</u>	<u>30</u> Besuch Tierpark Alsdorf mit Einkehr ins Restaurant 14.00 Uhr – 16:30 Uhr				

Bitte melden Sie sich zu den folgenden Veranstaltungen an:

Liebe Besucherinnen und Besucher,

*Am Mittwoch, **2. April und 4. April** werden wir kreativ: Wir basteln ein großes Osterei, in das man etwas hineinstellen kann. Bitte bringen Sie mit: Toilettenpapier und einen Wassersprüher; Luftballons haben wir.

*Am Mittwoch, **9. April**, möchten wir mit Ihnen in gemütlicher Atmosphäre zusammen ein leckeres Mahl zubereiten und anschließend gemeinsam essen. Der Eigenanteil beträgt 3,00 €.

* Der Treffpunkt wird am Freitag, **11. April**, 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.

*Am Sonntag, **13. April**, 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 Montag, **14. April**, starten wir statt Bistro mit dem „Gemeinsamen Abendbrot“. Es gibt verschiedene Brotsorten mit Belag und Beilagen. Der Eigenanteil (inklusive 3 Scheiben Brot und 1 Getränk) beträgt 3,00 Euro.

*Am Freitag, **25. April**, 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 Mittwoch, **30. April**, treffen wir 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

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.

