

Treffpunkt Geilenkirchen

Termine im Februar 2026



Caritasverband für die
Region Heinsberg e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						<u>1</u>
<u>2</u> Fit ins neue Jahr 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr Offene Sprechstunde 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u> Frühstückstreff 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr Entspannungsoase* 11:00 bis 12:30 Uhr	<u>7</u>	<u>8</u>
<u>9</u> Bistro mittendrin* 17 Uhr bis 18:30 Uhr	<u>10</u> Petit Café* 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u> Karnevalsfrühstück 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>16</u> ROSENMONTAG	<u>17</u>	<u>18</u> Offene Sprechstunde 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr Kegeln 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr	<u>19</u>	<u>20</u> Frühstückstreff 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr Frauengesprächskreis Psychische Erkrankung* 11:00 Uhr - 12:30 Uhr	<u>21</u>	<u>22</u>
<u>23</u> Film-Nachmittag* 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr	<u>24</u>	<u>25</u> Neujahrsempfang 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr	<u>26</u>	<u>27</u> Frühstückstreff 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr Kreativwerkstatt: Kressehäuschen im Tontopf* 11:00-12:30 Uhr	<u>28</u>	

TREFFPUNKT Geilenkirchen

Sie finden unser Monatsprogramm auch im Internet unter www.spz-caritas-heinsberg.de
Bei Angeboten mit * Sternchen: Teilnahme bitte vorher anmelden

Sandra Vrijaldenhoven (Dipl.-Psychologin) und Beatrice Hahn (Sozialarbeiterin B.A.)

Am Montag, **02. Februar**, machen wir lockere Bewegungsübungen und Stuhl-Yoga, um effektiv die Flexibilität, Stärke und Balance zu verbessern. Die Vorteile für die psychische Gesundheit sind ebenso beeindruckend. Praktizierende berichten von reduziertem Stress und besserem Stimmungsmanagement durch sanfte Bewegungen und Atemübungen.

*Der Treffpunkt wird am Freitag, **6. Februar**, zur „Entspannungsoase“. Es werden achtsame Übungen mit dem Fokus auf die Atmung durchgeführt.

*Am Montag, **09. Februar**, gibt es beim „Bistro mittendrin“ verschiedene Brotsorten mit Belag und Beilagen, dazu gibt es ein Highlight. Der Eigenanteil (inklusive 3 Scheiben Brot und 1 Getränk) beträgt 3,00 Euro. Bitte melden Sie sich an.

*Am Freitag, **13. Februar**, können Sie gerne verkleidet zum Frühstückstreffen kommen. Wir bieten Ihnen Berliner und tolle Karnevalsmusik.

*Am Mittwoch, **18. Februar**, kegeln wir im Capitol in Nirm, Nirm 14, Geilenkirchen. NUR MIT ANMELDUNG! Eigenanteil 1,50 Euro. Maximal 10 Teilnehmer:innen möglich.

*Am Freitag, **20. Februar**, findet der Frauen-Gesprächskreis „Psychische Erkrankung“ im geschützten Rahmen mit Moderation statt. Sie können erzählen, was Sie belastet und auch aufgrund eigener Erfahrung Rat geben.

*Beim Filmnachmittag am Montag, **23. Februar**, suchen wir gemeinsam einen Film aus. Es werden Snacks und ein Getränk zum Eigenbeitrag: 1,50 Euro gereicht. Bitte melden Sie sich an.

*Am **27. Februar** basteln wir bei der Kreativwerkstatt „Kressehäschen im Tontopf“. Eigenbeitrag: 3,00 Euro.