

# Treffpunkt Geilenkirchen

## Termine im Februar 2026



Caritasverband für die  
Region Heinsberg e.V.

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

## **TREFFPUNKT Geilenkirchen**

**Sie finden unser Monatsprogramm auch im Internet unter [www.spz-caritas-heinsberg.de](http://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.