

Treffpunkt Übach-Palenberg

Termine im Oktober 2025



Caritasverband für die
Region Heinsberg e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samst ag	Sonntag
		<u>1</u> Landcafé Haus Immendorf* TP 12:30 Uhr vor Ort	<u>2</u>	<u>3</u> TRÖDEL-MARKT 10 Uhr bis 16 Uhr	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>6</u> Kicker-Turnier* 14 Uhr bis 16 Uhr	<u>7</u> Petit Café* 10 Uhr bis 12 Uhr 2 Euro	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u> Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:00 Uhr Entspannungsoase* 11:00 bis 12:30 Uhr	<u>11</u>	<u>12</u> Sonntagscafé
<u>13</u> Gemeinsames Abendbrot* 17 Uhr bis 18:30 Uhr	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u> Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:00 Uhr	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>20</u> Fit in den Tag 10 Uhr bis 11 Uhr	<u>21</u>	<u>22</u> KOOP Bowling* 15 Uhr bis 16 Uhr	<u>23</u>	<u>24</u> Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:00 Uhr Kreativwerkstatt* Ab 11:00 Uhr	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	<u>31</u> Frühstückstreff 9 Uhr bis 11:00 Uhr Frauengesprächskre is Psychische Erkrankung* 11:00 - 12:30 Uhr		

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.



*Am Mittwoch, **01. Oktober**, gehen wir gemeinsam mit der KBS Heinsberg Kaffee trinken im Landcafé Haus Immendorf (Haus, Ringstraße, 52511 Geilenkirchen). Treffpunkt ist um 12:30 Uhr vor Ort. Nur mit vorheriger Anmeldung.

*Wir laden Sie herzlich am **Freitag, 3. Oktober** zu unserem Flohmarkt von 10:00-16:00 Uhr ein. Sie können nach Herzenslust stöbern und verborgene Schätze finden. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

*Am Montag, **06. Oktober**, spielen wir gemeinsam Kicker. Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich einen Platz im spannenden Duell um den Titel. Gespielt wird nach fairen Regeln und jeder Menge Spaß. Die Gewinner erhalten ein Gratis Getränk. Der Eigenanteil beträgt 1€.

*Der Treffpunkt wird am Freitag, **10. Oktober**, zur „**Entspannungsoase**“. Es werden achtsame Übungen mit dem Fokus auf die Atmung durchgeführt.

*Am Sonntag, **12. Oktober**, findet wieder das beliebte Sonntags-Café statt. Der Eigenanteil beträgt 1,00 Euro. Bitte melden Sie sich bei der KBS Heinsberg an unter: 02452-9270812.

*Am Montag, **13. Oktober**, gibt es beim „**Gemeinsamen Abendbrot**“ 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 Montag, **20. Oktober**, 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.

*Am Mittwoch, **22. Oktober**, gehen wir in Kooperation mit dem betreuten Wohnen bowlen. Der Eigenanteil beträgt 7€. Hier sind die Schuhe und ein Getränk bereits enthalten. Der Treffpunkt ist beim Hyper Event Center (Adam-Stegerwald-Hof 1 - 3, 41812 Erkelenz). Bitte melden Sie sich an.

*Am Freitag, **24. Oktober**, basteln wir in der Kreativ-Werkstatt dekorative Serviettenständer aus Holz-Wäscheklammern. Eigenbeitrag: 1 Euro.

*Am Freitag, **31. Oktober**, findet der **Frauen-Gesprächskreis „Psychische Erkrankung“** im geschützten Rahmen mit Moderation in der KBS Übach-Palenberg statt. Sie können erzählen, was Sie belastet und auch aufgrund eigener Erfahrung Rat geben.