Josephine-Koch-Service V.o.G.

# Dezember

2026

Ostbelgien


087 63 03 61
mittendrin@jks-eupen.be
Marktplatz 2, 4700 Eupen
Montag bis Freitag
von 10.00 bis 17.00 Uhr


Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

DANKE
FÜR IHRE
SPENDE!

**KONTO**
**BE53 7311 0685 3353**

**Bitte scannen:**
es ist unerlässlich für
eine gültige Steuer-
bescheinigung

# Feste Aktivitäten

## MONTAGS

**10.00 Uhr**
Skat-Treffen: Treten Sie gegen Freunde und Mitspieler an!

**10.45 Uhr** ★
In unserer Sportecke: Abwechselnd wöchentliches Zirkeltraining mit Physiotherapeut Manfred Palm und Sportcoach Walter Birnbaum. Ein seniorengerechtes Ganzkörpertraining in Ihrem individuellen Rhythmus - Anmeldung erforderlich! Begrenzte Teilnehmerzahl!

## DIENSTAGS

**10.00 Uhr** ★
Seniorengerechte Körpergymnastik mit Sportcoach Walter Birnbaum. Anmeldung erforderlich! Begrenzte Teilnehmerzahl!

**14.00 Uhr**
Sitzgymnastik mit Bertha - Ohne Anmeldung!

## MITTWOCHS

**14.00 Uhr**
Spielenachmittag – Spaß und Spiele für alle!

**14.00 Uhr**
Offene Sprechstunde mit Olivier De Rycke, Gesundheitshelfer in Ostbelgien. Jeden Mittwoch steht er ohne vorherige Terminvereinbarung für Sie zur Verfügung, außer am ersten Mittwoch im Monat.

## DONNERSTAGS

**Nachmittags**
Feiern Sie Ihren Geburtstag bei uns! Unsere Geburtstagsplanerinnen stehen Ihnen jeden Donnerstagnachmittag gerne zur Verfügung, um weitere Informationen zu besprechen.

## FREITAGS

**10.00 Uhr**
Skat-Treffen: Treten Sie gegen Freunde und Mitspieler an!

**14.00 Uhr** ★
"Vergissmeinnicht-Kaffee-Kränzchen" (VGMN) – Einladung an alle! Der Eintritt ist kostenlos für jeden Gast! Wir sorgen für Ihr leibliches Wohl gegen eine kleine Unkostenbeteiligung.

FÜR AKTIVITÄTEN MIT EINEM STERN *IST EINE ANMELDUNG ERFORDERLICH, WEGEN BEGRENTZER TEILNEHMERANZAHL.
BITTE MELDEN SIE SICH BIS SPÄTESTENS 3 ARBEITSTAGE VOR DER AKTIVITÄT AN; PROGRAMMÄNDERUNGEN JEDERZEIT MÖGLICH.

# Besondere Aktivitäten



**Montag, 30.11. - Willkommen zurück!**

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Sportcoach Walter Birnbaum.
- ab 14.00 Uhr - **Willkommensnachmittag** - entdecken Sie unsere neuen Räumlichkeiten am Marktplatz in Eupen.

**Donnerstag, 03.12. - 14.00 Uhr**

Sitzyoga mit Nadine Wasser - Omana

**Montag, 07.12.**

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm. ★
- ab 14.00 Uhr - Der **Nikolaus** kommt ins Mittendrin! Wir freuen uns auf seinen Besuch und eine schöne vorweihnachtliche Begegnung! ★

**Donnerstag, 10.12. - ab 13.00 Uhr GESCHLOSSEN**

Das Mittendrin bleibt aufgrund einer internen Versammlung ab 13.00 Uhr geschlossen.

**Montag, 14.12.**

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Sportcoach Walter Birnbaum. ★
- ab 14.00 Uhr - Wir basteln einen weihnachtlichen Wollkranz

**Dienstag, 15.12. - ab 15.30 Uhr**

Die Lupe präsentiert regionalhistorische Bilder aus Eupen - Vielleicht erkennen Sie bestimmte Ort wieder und haben eine Geschichte dazu zu erzählen? Wir freuen uns drauf!



FÜR AKTIVITÄTEN MIT EINEM STERN *IST EINE ANMELDUNG ERFORDERLICH, WEGEN BEGRENTZER TEILNEHMERANZAHL.
BITTE MELDEN SIE SICH BIS SPÄTESTENS 3 ARBEITSTAGE VOR DER AKTIVITÄT AN; PROGRAMMÄNDERUNGEN JEDERZEIT MÖGLICH.

**Donnerstag, 17.12. - 14.00 Uhr**

Sitzyoga mit Nadine Wasser - Omana

**Montag, 21.12.**

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm. ★
- ab 14.00 Uhr - **R. Hübinger** klärt auf zum Thema "Nahrungsergänzungsmittel? Sinn oder Unsinn als Alternative zur klassischen Medizin"

**Donnerstag, 24.12.2026 - Sonntag 03.01.2027**

Das Mittendrin bleibt aufgrund der Endjahres Feierlichkeiten geschlossen.
Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr 2027!
Ab dem 04.01.2027 sind wir wieder für Sie da und freuen uns darauf, Sie im neuen Jahr begrüßen zu dürfen.

**Info:**

Ab 2027 ist unsere **Digitale Welt** zurück - immer Montags zwischen 14.00-16.00 Uhr - Ohne Anmeldung

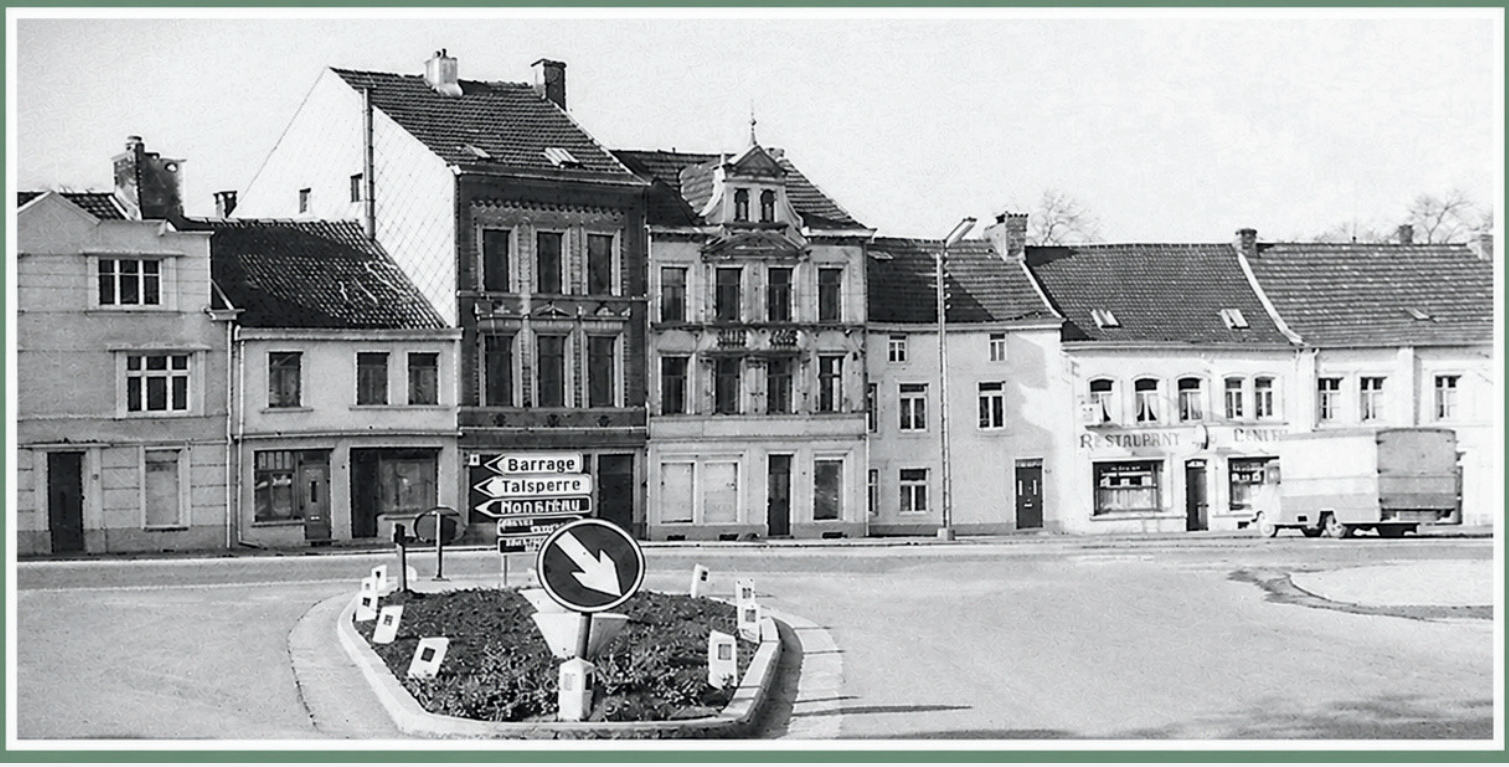
ERWACHSENENBILDUNG Lupe

Josephine-Koch-Service V.o.G.

# DIA-SHOW

## MIT ALTEN BILDERN VON EUPEN

**Thema: Vergessene Winkel und verschwundene Ansichten**




## Teilen Sie Ihre Geschichten mit uns!

## Wann? am Dienstag, den 15. Dezember 2026

## Wo? Marktplatz 2, in Eupen

087 63 03 61
mittendrin@jks-eupen.be
Marktplatz 2, 4700 Eupen
Montag bis Freitag
von 10.oo bis 17.oo Uhr

Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

Josephine-Koch-Service V.o.G.

Mittendrin
Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

# Zirkeltraining

## Termine im Dezember:

- 30.11.2026 um 10.45 Uhr
- 07.12.2026 um 10.45 Uhr
- 14.12.2026 um 10.45 Uhr
- 21.12.2026 um 10.45 Uhr



087 63 03 61
mittendrin@jks-eupen.be
Marktplatz 2, 4700 Eupen
Montag bis Freitag
von 10.oo bis 17.oo Uhr

*Anmeldung erforderlich

Josephine-Koch-Service V.o.G.

*Änderungen vorbehalten

# Nikolaus kommt zu Besuch

**Wir freuen uns auf seinen Besuch und einen schönen Nachmittag voller vorweihnachtlicher Freude und Gemütlichkeit!**

**Wann? Am 7. Dezember 2026 ab 14.00 Uhr**

***Anmeldung notwendig!**

Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum im Herzen der Stadt!


087 63 03 61

mittendrin@jks-eupen.be

Marktplatz 2, 4700 Eupen

Montag bis Freitag
von 10.oo bis 17.oo Uhr




# Frohe Weihnachten

und ein frohes
neues Jahr

# 2027

wünscht das Team des

## Mittendrin