



Josephine-Koch-Service v.o.G.

Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

Programm

August

2026

☎ 087 63 03 61

✉ mittendrin@jks-eupen.be

🏠 Klötzerbahn 1, 4700 Eupen

🕒 Montag bis Freitag
von 10.00 bis 17.00 Uhr



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★

Alle 14 Tage: In unserer Sportecke: Zirkeltraining mit Physiotherapeut Manfred Palm. Ein Ganzkörpertraining in eurem individuellen Rhythmus - Anmeldung erforderlich!



DIENSTAGS

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 IM NACHMITTAG

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.



Besondere Aktivitäten



Montag, 03.08. - 14.00 Uhr

Es folgt der 2. Teil vom „Darm mit Charme“ – die etwas andere Buchvorlesung mit R. Hübinger aus dem Buch der bekannten YouTube Autorin Giulia Enders

Montag, 10.08. - 14.00 Uhr

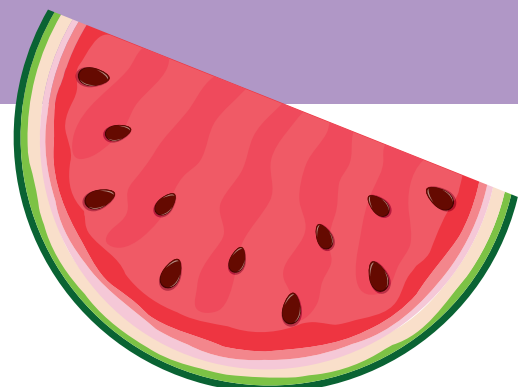
Unser Lieblingsschor „Sing mit uns“ besucht erneut das Mittendrin. Ein fröhlicher Nachmittag mit schöner Musik.

Donnerstag, 13.08. - 14.00 Uhr

Sitz yoga mit Nadine Wasser - Omana

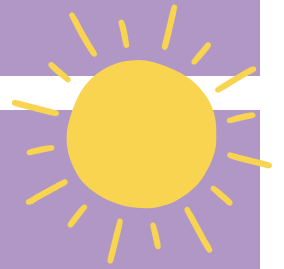
Montag, 17.08.

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm.
- ab 14.00 Uhr - Unsere gemeinsam erarbeiteten Werte verewigt in einem Kunstwerk für die neuen Räumlichkeiten des Mittendrin. Schaffen Sie mit uns Erinnerungen für den Neustart.



Donnerstag, 20.08. - ab 13.00 Uhr GESCHLOSSEN

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



Montag, 24.08. - Freitag 28.08 GESCHLOSSEN

Das Mittendrin und sein Team machen einen kleinen Sommerurlaub. Wir freuen uns Sie ab dem 31.08 wieder willkommen heißen zu dürfen.

Montag, 31.08. - 14.00 Uhr

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm.
- ab 14.00 Uhr - Wir schaffen unverwelkbare Blumen aus Porestakugeln.





Josephine-Koch-Service V.o.G.

Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

Zirkeltraining

Termine im August:

- 17.08.2026 um 10.45 Uhr
- 31.08.2026 um 10.45 Uhr



*Anmeldung erforderlich

Tipps für heiße Tage



Trinken Sie regelmäßig Wasser
oder ungesüßte Getränke – auch wenn
Sie keinen Durst verspüren.



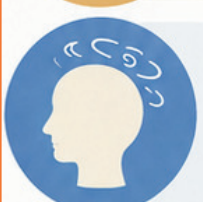
Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen
während der heißesten Tageszeit
zwischen 11 und 17 Uhr.



**Halten Sie sich möglichst in kühlen
oder schattigen Bereichen auf.**



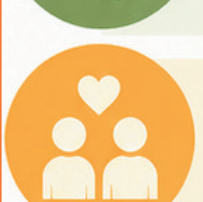
**Tragen Sie leichte, helle Kleidung
und eine Kopfbedeckung
im Freien.**



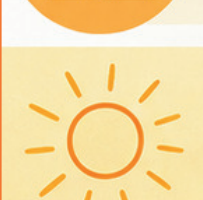
**Achten Sie auf Anzeichen
von Kreislaufproblemen**
wie Schwindel, Kopfschmerzen
oder ungewöhnliche Müdigkeit.



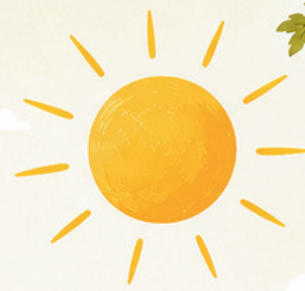
**Nehmen Sie Ihre Medikamente
wie gewohnt ein.**
Bei Unsicherheiten bezüglich
hitzebedingter Auswirkungen wenden
Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



**Bitten Sie Angehörige oder
Begleitpersonen um Unterstützung,**
wenn Sie sich unwohl fühlen.



*Passen Sie auf sich auf –
Wir wünschen Ihnen
einen schönen Sommer!*



*Ihre Gesundheit
und Ihr Wohlbefinden
stehen an erster Stelle –
gönnen Sie sich
ausreichend Ruhe
und trinken Sie
regelmäßig.*





Josephine-Koch-Service V.o.G.



Josephine-Koch-Service V.o.G.

DAS MITTENDRIN MACHT URLAUB

Wir sind geschlossen vom 24. bis
zum 28. August 2026 einschließlich.



Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

“MITTENDRIN” STATT NUR DABEI!



MIT IHRER SPENDE
HELFE SIE MENSCHEN EINEN
ORT DER BEGEGNUNG ZU
SCHAFFEN

Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!



Josephine-Koch-Service V.o.G.