



Josephine-Koch-Service V.o.G.

Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

Programm

MÄRZ

2026

DANKE
FÜR IHRE
SPENDE!

KONTO
BE53 7311 0685 3353

- ☎ 087 63 03 61
- ✉ mittendrin@jks-eupen.be
- 🏠 Klötzerbahn 1, 4700 Eupen
- 🕒 Montag bis Freitag
von 10.00 bis 17.00 Uhr

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



MONTAGS

Feste Aktivitäten

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!

14.00 Uhr ★

Wir **beraten** Sie kostenlos zu **Smartphones, Laptops und Tablets** – vereinbaren Sie einfach einen Termin!



DIENSTAGS



14.00 Uhr

Sitzgymnastik mit Bertha - Ohne Anmeldung!

MITTWOCHS

10.00 Uhr ★

Wir **beraten** Sie kostenlos zu **Smartphones, Laptops und Tablets** – vereinbaren Sie einfach einen Termin! Die Beratung findet jetzt auch am ersten Mittwoch im Monat statt!

14.00 Uhr

Spielesachmittag – 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.

IMMER 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, 02.03. - 14.00 Uhr

Strichmännchen und andere Ratespiele - Wer findet die Antwort am schnellsten?

Donnerstag, 05.03. - 14.00 Uhr

Sitzzyoga mit Nadine Wasser - Omana

Montag, 09.03.

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm.
- ab 14.00 Uhr Ideenrunde - Ihre Meinung ist gefragt, bringen Sie ihre Wünsche und Ideen für das Mittendrin in unsere Planung mit ein.



Dienstag, 10.03. - 15.00 Uhr

PRT

Vorstellung der Angehörigengruppe von Menschen mit Demenz - Projekt der Patienten Rat + Treff VoG



Mittwoch, 11.03. bis Freitag 13.03.

Besinnungstage der Pater-Damian-Sekundarschule

Drei Tage lang sind Schülerinnen und Schüler der Pater-Damian-Sekundarschule zu Gast im Mittendrin. In dieser Zeit nehmen sie an den Angeboten teil, unterstützen unsere Ehrenamtlichen und bringen sich aktiv in den Alltag ein. Ein besonderes Highlight erwartet Sie am Donnerstagnachmittag: Die Jugendlichen gestalten eine eigene Aktivität – mit frischen Ideen und viel Engagement. Kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich vom jungen Wind im Mittendrin begeistern!

Montag, 16.03. - 14.00 Uhr

Beim Ausmalen von Mandalas zur Ruhe kommen, den Alltag loslassen und in angenehmer Atmosphäre gute Gespräche genießen.

Donnerstag, 19.03. - 14.00 Uhr

Sitzzyoga mit Nadine Wasser - Omana

Montag, 23.03.

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm.
- ab 14.00 Uhr - Wir basteln unsere eigenen Osterhasen, lassen unserer Kreativität freien Lauf und steigern gemeinsam die Vorfreude auf Ostern!

Montag, 30.03. - ab 14.00 Uhr

Ameroelchere enn Pleseer op Oepener Platt

Lassen Sie sich von Geschichten, erzählt von Guido Kalff und Georg Hamacher, belustigen.

