

Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

OKTOBER

2026

Ostbelgien

Josephine-Koch-Service V.o.G.



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★

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

Spieelnachmittag – 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 BEGRENZTER TEILNEHMERANZAHL. BITTE MELDEN SIE SICH BIS SPÄTESTENS 3 ARBEITSTAGE VOR DER AKTIVITÄT AN; PROGRAMMÄNDERUNGEN JEDERZEIT MÖGLICH.



Besondere Aktivitäten



Donnerstag, 01.10. - 14.00 Uhr ★

Vortrag mit **Notar Christoph Weling** - aus unserer Vortragsreihe „Vorsorge mit Weitblick - Impulse für die letzte Lebensphase“ - Was sollte man rechtlich frühzeitig regeln? Herr Weling aus Eupen gibt einen verständlichen und praxisnahen Überblick und zeigt, wie man Fehler vermeiden und rechtzeitig die richtige Vorsorge treffen kann.

Montag, 05.10.

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Sportcoach Walter Birnbaum. ★
- um 14.00 Uhr - Wer kennt sich am besten mit Sprichwörtern aus und kann sie vervollständigen?

Donnerstag, 08.10. - 14.00 Uhr

Sitzyoga mit Nadine Wasser - Omana

Freitag, 09.10. - ab 14.00 Uhr

Es findet an diesem Freitag urlaubsbedingt **KEIN Kränzchen** statt. An diesem Nachmittag kann frei gespielt werden.

Montag, 12.10.

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm. ★
- ab 14.00 Uhr - R. Hübinger bespricht das Thema “Blutproben und die Bedeutung deren Resultate”.



Montag, 19.10. ★

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Sportcoach Walter Birnbaum.
- Letzter **Vortrag** aus unserer Vortragsreihe „Vorsorge mit Weitblick - Impulse für die letzte Lebensphase“ - Das **Palliativteam des St. Nikolaus Hospitals Eupen** gibt Einblicke in die Begleitung von Menschen in der letzten Lebensphase. Es zeigt, wie moderne, palliative Versorgung Schmerzen lindert, Ängste nimmt und ein würdevolles, möglichst beschwerdefreies Lebensende im Krankenhaus ermöglicht.

Donnerstag, 22.10. - 14.00 Uhr

Bauchtanz Nachmittag mit Nadine Wasser

Montag, 26.10.

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm. ★
- ab 14.00 Uhr - **BINGO** - Wer hat als erster die Reihe voll?

Dienstag, 27.10. - ab 13.00 Uhr GESCHLOSSEN

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

Donnerstag, 29.10. - 10.30 Uhr ★

bei einem gemütlichen **Brunch** möchten wir das Kapitel Mittendrin an der Klötzerbahn verabschieden und uns auf neue Zeiten im Mittendrin am Marktplatz freuen -

*An diesem Tag fällt das Mittagessen aus.

Anmeldepflicht bis zum 23. Oktober 2026.

Melden Sie sich schnell bei unseren Ehrenamtlichen an, die Plätze sind begrenzt. **Kostenbeitrag von 10.- € bei Anmeldung zu bezahlen.**

Freitag, 30.10. - Geöffnet ab 11.00 Uhr

Im Mittendrin findet vormittags der Kreativtag für Schüler statt. Wir öffnen ausnahmsweise erst ab 11.00 Uhr





Josephine-Koch-Service V.o.G.

Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

Zirkeltraining

Termine im Oktober:

- 05.10. 2026 um 10.45 Uhr
- 12.10.2026 um 10.45 Uhr
- 19.10.2026 um 10.45 Uhr
- 26.10.2026 um 10.45 Uhr



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

*Anmeldung erforderlich

„Vorsorge mit Weitblick Impulse für die letzte Lebensphase“

„Unsere neue Vortragsreihe bietet verständliche und einfühlsame Einblicke in Fragen rund um die letzte Lebensphase. Erfahrene Experten geben Orientierung und zeigen, wie rechtzeitige Vorsorge Sicherheit schafft, Ängste reduziert und die verbleibende Lebenszeit möglichst sorgenfrei gestalten kann.“

Am 1. Oktober 2026 um 14.00 Uhr

„Patientenverfügung, Vollmacht & Testament“

Was sollte man rechtlich frühzeitig regeln? Notar Christoph Weling aus Eupen gibt einen verständlichen und praxisnahen Überblick und zeigt, wie man Fehler vermeiden und rechtzeitig die richtige Vorsorge treffen kann.

„Vorsorge mit Weitblick“

Impulse für die letzte Lebensphase“

„Unsere neue Vortragsreihe bietet verständliche und einfühlsame Einblicke in Fragen rund um die letzte Lebensphase. Erfahrene Experten geben Orientierung und zeigen, wie rechtzeitige Vorsorge Sicherheit schafft, Ängste reduziert und die verbleibende Lebenszeit möglichst sorgenfrei gestalten kann.“

Am 19. Oktober 2026 um 14.00 Uhr

**“In guten Händen -
die letzte Lebensphase im Hospital”**

Das Palliativteam des St. Nikolaus Hospitals gibt Einblicke in die Begleitung von Menschen in der letzten Lebensphase. Es zeigt, wie moderne palliative Versorgung Schmerzen lindert, Ängste nimmt und ein würdevolles, möglichst beschwerdefreies Lebensende im Krankenhaus ermöglicht.



Josephine-Koch-Service v.o.G.

Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

Neueröffnung Mittendrin

Wir öffnen die Türen für **alle**.

WOCHENENDE DER OFFENEN TÜR



12. & 13. DEZEMBER 2026



jeweils von 15 – 19 Uhr



Besuchen Sie uns
an unserem neuen Standort:

**Marktplatz 2,
4700 Eupen**

– in den Marktgärten



KAFFEE, KAKAO &
FRISCH GEBACKENE
WAFFELN
erhältlich



ENTDECKEN,
BEGEGNEN,
AUSTAUSCHEN

kommen Sie vorbei!



OFFEN
FÜR ALLE!

WIR FREUEN
UNS AUF
SIE!

*Änderungen vorbehalten