



Josephine-Koch-Service v.o.G.

Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!



Programm

Julii

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



Donnerstag, 02.07. - 14.00 Uhr

Wir gestalten farbenfrohe Papierblumenkränze und holen uns den Sommer ins Haus.

Montag, 06.07.

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm.
- ab 14.00 Uhr - Vorstellung des neuen Dienstes der Verbraucherschutzzentrale - Administrative Unterstützung für jedermann mit Frau Neumann.

Montag, 13.07. - 14.00 Uhr

CD Painting - Alte CDs werden mit Acrylfarben kreativ gestaltet. Es entstehen individuelle Kunstwerke mit tollen Spiegel- und Farbeffekten – ideal als Dekoration oder Geschenk.



Montag, 20.07.

- 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, 21.07. - GESCHLOSSEN

Das Mittendrin bleibt aufgrund des belgischen Nationalfreiertags geschlossen! Vive la Belgique!

Donnerstag, 23.07. - 14.00 Uhr

Melanie macht mit Ihnen Denk- und Liederspiele. Gemeinsam trainieren wir spielerisch das Gedächtnis, lösen kleine Rätsel und singen bekannte Lieder.

Montag, 27.07. - 14.00 Uhr

Sie haben es sich gewünscht - wir setzen es um!
Wir machen eine **Tauschbörse**. Bringen Sie bis zu drei Kleidungsstücke oder Accessoires mit und tauschen Sie diese gegen andere Lieblingsstücke. Bitte beachten Sie: Nicht getauschte Gegenstände müssen am Ende wieder mitgenommen werden.



Zirkeltraining

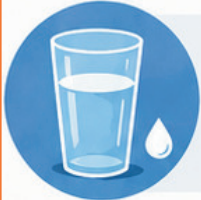
Termine im Juli:

- 06.07.2026 um 10.45 Uhr
- 20.07.2026 um 10.45 Uhr

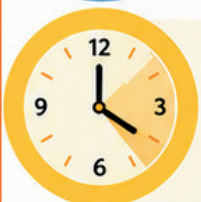


*Anmeldung erforderlich

Tipps für heiße Tage



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



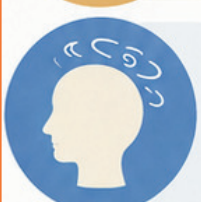
Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen
während der heißesten Tageszeit
zwischen 11 und 17 Uhr.



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



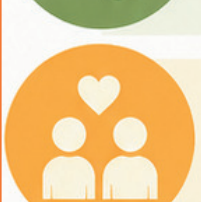
**Tragen Sie leichte, helle Kleidung
und eine Kopfbedeckung
im Freien.**



**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.*



SIE HABEN ES SICH GEWÜNSCHT -
WIR SETZEN ES UM!



TAUSCHBÖRSE

Bringen, tauschen, Freude teilen! ♥



MONTAG,
27. JULI 2026



14:00 - 16:30 UHR



IM MITTENDRIN
KLÖTZERBAHN 1, 4700 EUPEN

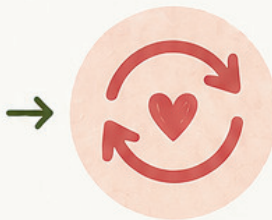


SO FUNKTIONIERT'S: ♥



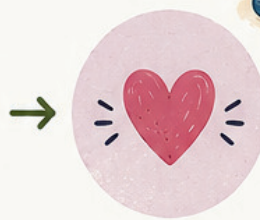
BRINGEN

Bringen Sie bis zu
drei Kleidungsstücke
oder Accessoires mit.



TAUSCHEN

Tauschen Sie diese
gegen andere
Lieblingsstücke.



FREUDE TEILEN

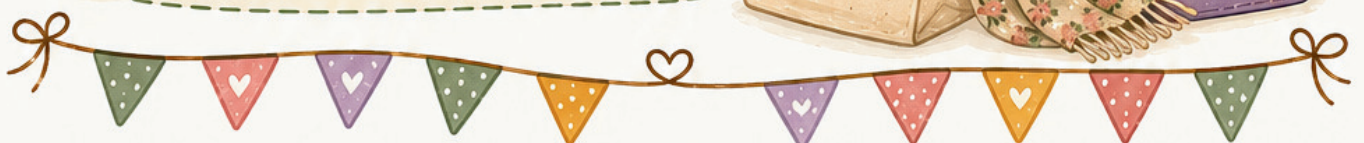
Gemeinsam nachhaltig -
für mehr Austausch und
Gemeinschaft!

! WICHTIG:

Nicht getauschte
Gegenstände müssen
am Ende der Tauschbörse
unbedingt wieder mit
nach Hause genommen
werden. ♥



Freuen Sie sich auf einen gemütlichen
Nachmittag voller *Begegnungen*,
Austausch und schöner
Liebingsstücke! ♥



“MITTENDRIN” STATT NUR DABEI!



Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!



Josephine-Koch-Service V.o.G.

