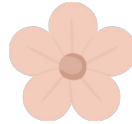




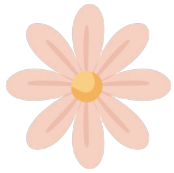
Josephine-Koch-Service V.o.G.



Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!

Programm



APRIL

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



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

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.

DONNERSTAGS

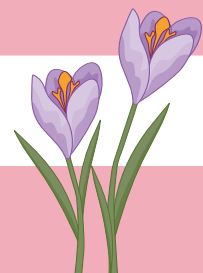
10.15 Uhr ★

Alle 14 Tage: In unserer Sportecke: **Zirkeltraining** mit Leo Roderburg ausgebildeter Sportpädagoge. Anmeldung erforderlich!

14.00 Uhr

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, 02.04. - 14.00 Uhr

Sitz yoga mit Nadine Wasser - Omana

Montag, 06.04. bis Freitag 10.04. - GESCHLOSSEN

Das Mittendrin macht Urlaub - wir wünschen allen frohe Ostertage.



Montag, 13.04.

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm.
- ab 14.00 Uhr - BINGO! – Schnell sein lohnt sich – wer hat die Reihe als erstes voll?

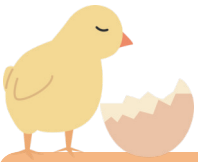
Donnerstag, 16.04. - um 14.00 Uhr

Lust auf Frühling zum Selbermachen? Aus Pfeifenreinigern werden gemeinsam farbenfrohe Blumen für eine schöne Dekoration gezaubert.

Montag, 20.04. - um 14.00 Uhr

ab 14.00 Uhr - „Darm mit Charme“ – die etwas andere Buchvorlesung mit R. Hübinger über das Buch der bekannten YouTube Autorin Giulia Enders, die in ihrem Buch über das unterschätzte Organ aufklärt.





Donnerstag, 23.04.

- um 10.15 Uhr **Zirkeltraining** mit Leo Roderburg.
- um 14.00 Uhr - Sitzyoga mit Nadine Wasser - Omana
- ab 15.00 Uhr - Wir feiern den Geburtstag einer lieben Besucherin

Freitag, 24.04. - ab 14.00 Uhr

Das Vergissmeinnicht-Kaffee-Kränzchen fällt an diesem Tag aus!

Spielesachmittag – Bringen Sie Ihr Lieblingsspiel mit!

Montag, 27.04.

- um 10.45 Uhr - **Zirkeltraining** mit Physiotherapeut Manfred Palm.
- ab 14.00 Uhr - RATE FIX - Aufgepasst und mitgeraten – wer findet die richtige Antwort zuerst?

Donnerstag, 30.04. - ab 13.00 Uhr GESCHLOSSEN

Das Mittendrinn schließt, wegen interner Versammlung im Nachmittag



„Darm mit Charme“

Die etwas andere Buchvorlesung mit R. Hübinger über das unterschätzte Organ.

Ausgerechnet der Darm! Das schwarze Schaf unter den Organen, das einem doch bisher eher unangenehm war. Aber dieses Image wird sich ändern. Denn Übergewicht, Depressionen und Allergien hängen mit einer gestörten Balance der Darmflora zusammen. Das heißt umgekehrt: Wenn wir uns in unserem Körper wohl fühlen, länger leben und glücklicher werden wollen, müssen wir unseren Darm pflegen. Das zumindest legen die neuesten Forschungen nahe. In diesem Buch erklärt die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders vergnüglich, welch ein hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist. Er ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper und einem gesunden Geist und eröffnet uns einen ganz neuen Blick durch die Hintertür.



**Am Montag
20. April 2026
um 14.00 Uhr
im Mittendrin**

Zirkeltraining

NEW

**Jetzt auch alle 14 Tage
donnerstags um 10.15 Uhr*
mit Leo Roderburg,
ausgebildeter Sportpädagoge!**



Termin im April:
23.04.2026 um 10.15 Uhr
in unserer Sportecke

NEW



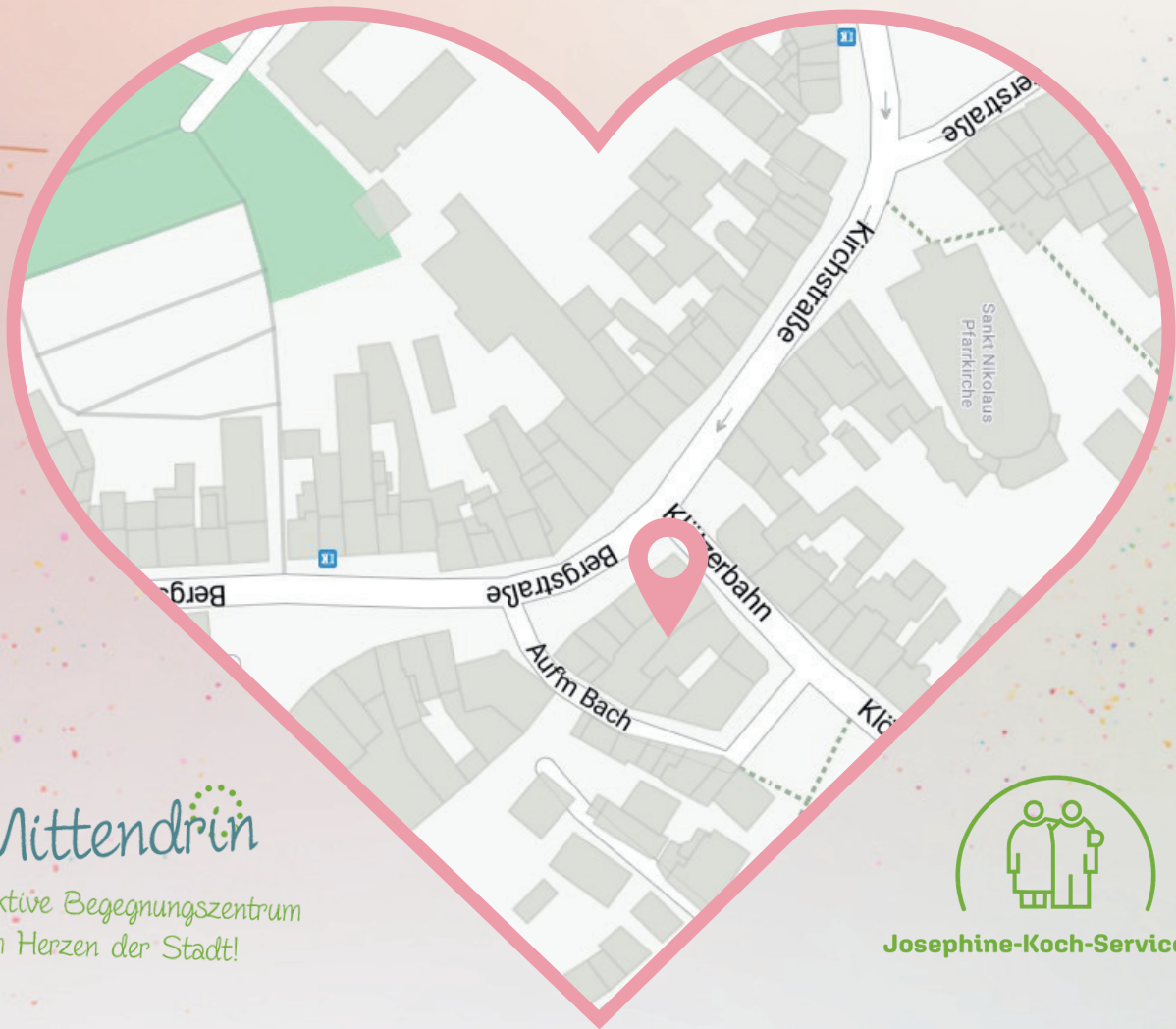
*alle Termine werden separat in unserem monatlichen Programm aufgeführt!

Farben des Frühlings



Ein kleiner Moment für dich: ausmalen, abschalten, ankommen.

“MITTENDRIN” STATT NUR DABEI!



Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum
im Herzen der Stadt!



Josephine-Koch-Service V.o.G.

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

“GEMEINSAM STATT EINSAM”