

# Mittendrin

Das aktive Begegnungszentrum  
im Herzen der Stadt!



Josephine-Koch-Service V.o.G.

# März

# 2025

HELLO  
Spring

Ostbelgien



DANKE  
FÜR IHRE  
SPENDE!

KONTO  
BE53 7311 0685 3353



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

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

# Feste Aktivitäten

## MONTAGS

**10.00 Uhr** ★

Skat-Treffen: Treten Sie gegen Freunde und Mitspieler an!

**10.45 Uhr** ★

In unserer Spartecke: 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**

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.

## 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, 03.03. - GESCHLOSSEN - "Rosenmontag"**



**Donnerstag, 06.03. - 14.00 Uhr**

Geburtstag einer Besucherin



**Montag, 10.03. - 14.00 Uhr**

Dank des Medienzentrums erzählt Lesepatin, Helga Ossemann, erneut in unserem Haus kurze, humorvolle Geschichten – vielleicht erkennst du dich ja selbst darin wieder!

**Donnerstag, 13.03. - 14.00 Uhr**

Nachmittags bleibt das Mittendrin geschlossen!



**Montag, 17.03. - 14.00 Uhr**

**"Energie Kaffee" mit Jochen Klüttgens vom ÖSHZ**

Das ÖSHZ Eupen bietet Hilfestellung bei Fragen rund um das Thema Wohnen und Energie. Sie liefern Tipps und Anleitungen zu einfachen Maßnahmen um Energiekosten zu senken, die Wohnqualität zu verbessern und die Umwelt zu schonen.

Tagesordnungspunkte sind unter anderem, richtig heizen und lüften, Stromfresser ausfindig machen, Energieversorger und Verträge, Jahresverbrauch, Sozialtarif und mögliche Unterstützung seitens des ÖSHZ,..

Kommen Sie ganz entspannt vorbei, stellen Sie alle Fragen, die Ihnen einfallen, und profitieren Sie von wertvollem Expertenwissen.

Möglicherweise viele Anregungen für Anpassungen in Ihrem Zuhause.



## Mittwoch, 19.03. - Freitag, 21.03.

Besinnungstage der Schüler der Pater Damian Sekundarschule. Paul und Emma, Schüler des PDS, verbringen Zeit mit uns im Mittendrin.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich insbesondere am Donnerstagnachmittag von der Kreativität der Schüler überraschen.

## Montag, 24.03. - 14.00 Uhr

Großes Puzzle-Ratespiel • Wer findet als Erster heraus, was sich hinter dem Puzzle verbirgt? Stück für Stück enthüllen wir das Geheimnis – mach mit und lass uns gemeinsam rätseln!

## Donnerstag, 27.03. - 14.00 Uhr

Sitzyoga mit Nadine Wasser - Omana

## Montag, 31.03. - 14.00 Uhr

Haben Sie Fragen zu **"Medikamenten und Gesundheit"**? Dann kommen Sie vorbei! **R. Hübinger** lädt Sie zu einer lockeren, informativen Runde ein, bei der das **Thema "Entspannung"** auf einfache und humorvolle Weise erklärt wird. Entdecken Sie neue Perspektiven und genießen Sie einen unterhaltsamen Austausch – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



**“Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt.”**