

## ENTSPANNUNG DURCH YOGA



**YOGA AUF DEM STUHL**  
**ABGESTIMMTE**  
**ENTSPANNUNGSÜBUNGEN,**  
die Körper, Geist und Seele  
ins Gleichgewicht bringen,  
werden hier geübt und vertieft.

Probieren Sie Yoga im Sitzen. Dieser Kurs ist für Rollstuhlfahrer und Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

**Nachmittagsangebot ab 27.01.2020**

**immer montags 16:15 - 17:15 Uhr, (10 mal, 60,- €)**

**Vormittagsangebot ab 29.01.2020**

**immer mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr, (10 mal, 60,- €)**

## MEDITATIONS-YOGA auf der Matte

Dieser Kurs verbindet Grundtechniken des Yogas, die zur körperlichen und mentalen Gesundheit beitragen. Sie erfahren durch die Kombination von Bewegung und Atmung, dass ihr Körper zur Ruhe kommt. Durch unterschiedliche Meditationstechniken spüren Sie sowohl körperliche als auch geistige Regeneration.

**Ab 27.01.2020, montags 17:30 - 18:30 Uhr, (10mal, 60€).**

## NEU: HALLO-WACH-YOGA auf der Matte

Beginnen sie den Tag tiefenentspannt!

Mit entsprechenden Übungen kräftigen und dehnen Sie den Körper. Atemübungen erwecken neue Lebensenergie und kurze Meditationsübungen lassen sie mit frischer Kraft in den Alltag starten!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Ab 18.03.2020, mittwochs 8:45 - 9:45 Uhr, (10mal, 60,-€)**

**Alle Yoga-Angebote werden von Johanna Grimm geleitet. ->Anmeldung ist erforderlich!**

## MITEINANDER ESSEN

### FRÜHSTÜCKSBUFFET

Beginnen Sie mit uns den Tag mit einem guten Frühstück am **Donnerstag: 06.02. u. 05.03.2020, jeweils 9:00 Uhr.** Über ihre Anmeldung freuen wir uns!

### MITTAGSMENÜ



Wir servieren Ihnen am **2.,3. u.4. Donnerstag im Monat jeweils um 12.00 Uhr** ein reichhaltiges 3-Gänge-Menü.

Bitte folgende Termine vormerken:

**09.01., 16.01., 23.01.,**

**13.02., 20.02. 27.02.,**

**12.03., 19.03. und 26.03.2020.**

Die Begegnungsstätte ist von 11:30 - 13:00 Uhr geöffnet.

Gebühr **6,00 €.** Bitte vorher anmelden - falls Sie noch nicht registriert sind.

## DENKSPORT



Mit diesem Angebot können Sie Ihre geistigen Fähigkeiten stabilisieren! Schwester Gundula trainiert mit viel Spaß und Freude in einer gemütlichen Runde jeweils **montags**

**von 10:00 - 11:30 Uhr.**

Wir bitten um Voranmeldung!

## BOWLEN MIT DER WII



Viel Spaß haben Sie bei diesem sportlichen Highlight - und das ohne Sportkleidung!

**Dienstag: 14.01., 04.02.**

**und 03.03.2020,**

**jeweils 15:00- 17:00 Uhr.**

Teilnahme ohne Voranmeldung!

## TANZTREFF FÜR FRAUEN



Sie tanzen gerne und fühlen sich auch noch fit? Dann ist dieses Angebot für Sie das Richtige!

Unser Tanztreff ist für junggebliebene Frauen gedacht.

**Jeweils freitags**

**15:00 - 17:00 Uhr,**

Anmeldung ist erforderlich!

## MALKURS



**Donnerstags: 9:30 - 11:30 Uhr**

**Gebühr: 47,50 € (5mal)**

**mit Simone Grothoff**

In diesem Kurs werden unterschiedliche Materialien und Techniken, der Malerei angeboten. Sie werden mit

fachlicher Kompetenz durch den Kurs begleitet! Material wird gestellt - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bei Interesse, bitte nachfragen ob ein Platz frei ist - Anmeldung in der Begegnungsstätte erbeten!

## NÄH-WOCHENENDE

**Wäre das was für Sie?**



Wir bieten einen

Nähkurs, bei dem Kleidung, Dekorations- oder Gebrauchsartikel angefertigt werden. Sie können Grundkenntnisse erwerben oder ihre Kenntnisse auch erweitern.

**Leitung: Rita Kathage**

**Damen-Schneider-Meisterin .**

Bei Interesse bitte rechtzeitig anmelden! Bei entsprechender Nachfrage werden weitere Termine angeboten.

## WIEDER IST EIN JAHR VORÜBER

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr überreichen wir unseren neuen Flyer der Begegnungsstätte 50plus für die Monate Januar bis März 2020!

Hier können Sie sich einen Überblick über unsere Veranstaltungen verschaffen. Schauen Sie einmal in Ruhe durch und vielleicht finden Sie etwas, was auch Sie anspricht.

Auf einige Veranstaltungen und Kurse möchten wir besonders hinweisen. Aufgrund der Nachfrage bieten wir einen zusätzlichen Yogakurs mit dem Titel „Hallo-Wach-Yoga“ auf der Matte an. Im Rahmen der Diensttagsangebote gibt es einige neue Veranstaltungen. So haben wir eine Märchenerzählerin eingeladen und bieten ein „Heiteres Beruferaten“ an. Falls Sie gerne Nähen lernen möchten oder ihr „Nähwissen“ erweitern möchten, bieten wir die Möglichkeit zu einem Näh-Wochenende an.

Unser Team

würde sich sehr freuen,

wenn wir Sie in unserer Einrichtung

begrüßen dürfen!

Ihre/ Eure K. Ollefs- Bringsken



## HIER ERREICHEN SIE UNS!

**Adresse:** Vinnstr.16 - 47475 Kamp-Lintfort

**Tel.:** 02842 50237 (mit Anrufbeantworter)

**Email:** 50plus@st-josef-kamp-lintfort.de

**Website:** www.st-josef-kamp-lintfort.de

Anwesenheit von Frau Ollefs-Bringsken:

Montag: 09:00 - 14:00 Uhr

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 - 17:00 Uhr

**Anmeldungen und Infos zu den Veranstaltungen**

**nur in der Begegnungsstätte:** Sie können ihre Nachricht auf dem Anrufbeantworter sprechen! (Bitte unbedingt Namen und Telefonnummer angeben)!

# Begegnungsstätte **50plus** Don-Bosco-Haus

Vinnstr.16  
47475 Kamp-Lintfort

## Winter- Programm Januar-März 2020

Die Begegnungsstätte 50plus  
ist eine Einrichtung der Kirchengemeinde St. Josef  
und wird von der Stadt Kamp-Lintfort gefördert.

## SPIELE-ABEND

Dieser Abend-Treff ist für alle, die gerne Gesellschaftsspiele spielen! Sie können ohne Anmeldung teilnehmen! **Freitag, 17.01., 28.02. und 27.03.2020, jeweils um 18:30 Uhr.**

## HANDARBEITS-PLAUSCH



„Handarbeits-Expertinnen“ treffen sich jeden **Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr** zum Stricken, Häkeln, Sticken, Nähen - und zum Plauschen bei Kaffee und Gebäck, um voneinander zu lernen und tolle Ideen auszutauschen!

## BINGO



Bei Kaffee und Kuchen und Bingo spielen lädt Manfred Braems Sie zu einem unterhaltsamen Nachmittag ein! **Mittwochs: 08.01., 12.02. und 11.03.2020, um 15:00 Uhr.** Ohne Anmeldung!

## CLOWN-GESICHTER BASTELN

Wir basteln mal wieder mit den Kindern der Kita St. Marien. Diesmal in der Begegnungsstätte, um Clowngesichter für den „Karneval am Veilchendienstag“ zu erstellen. **Am 18.02.2020 - 14:30 Uhr.** Zwecks Planung bitten wir um Anmeldung.

## MEMORY-SPIELEN



An diesem Nachmittag treffen wir uns mit Kindern der KiTa St. Marien in der Kita und werden in gemütlicher Runde spielen und gemeinsam Spaß haben! **Am 21.01.2020 - 14:30 Uhr**

## ABENDTREFF mit Kneipen-Quiz

Florian Tappertz bietet an jedem ersten Freitag im Monat (außer Feiertags) einen Abendtreff - auch für Berufstätige - in der Begegnungsstätte an.

**Am 07.02. u. 06.03.2020, werden jeweils um 18:00 Uhr unter dem Motto: „Kneipen-Quiz“** Fragen aus unterschiedlichen Wissensbereichen gestellt, die in kleinen Personengruppen gelöst werden. Es wird eine Gewinnergruppe ermittelt und selbstverständlich mit einem Preis belohnt!

## HEITERES- BERUFERATEN

Angelehnt an die Show mit Robert Lembke aus der Zeit der 60-80er Jahren. Die Mitspielenden erraten anhand einer berufstypischen Handbewegung und innerhalb von 10 Fragen den Beruf des Kandidaten oder der Kandidatin.

**Am 24.03.2020, um 15:00 Uhr.**

Haben Sie Lust mitzumachen, dann kommen Sie dazu!

## SINGKREIS 50-PLUS

Nach einem gemütlichen Plausch bei Kaffee und Kuchen lädt Wilhelm Tappertz zum Singen ein.

Es werden bekannte und neue Volkslieder gesungen“

**Dienstag: 07.01. (Ausweichtermin),**

**Mittwoch: 05.02. und 04.03.2020,**

**jeweils von 15:00- 17:00 Uhr.**

## THEATER TO GO

Theater- Besuche gibt es nicht auf Rezept. Zur Vorbeugung von Langeweile, Depressionen und Demenz empfehlen Ärzte und Psychotherapeuten auch Theaterbesuche! Unter dem Motto „**Theater to go**“ hat sich eine Gruppe in der Begegnungsstätte gebildet, die gemeinsame Theaterbesuche ins Schauspielhaus Düsseldorf organisiert. **Sie sind interessiert?**

**Fragen Sie doch bitte in der Begegnungsstätte nach, ob Plätze frei sind!**

## KINONACHMITTAG

**Dienstag: 28.01.2020, 15:00 Uhr**  
**„Green Book“**

Zwei Männer, die gegensätzlicher nicht sein können, begeben sich 1962, zur Zeit der Rassentrennung, auf eine Konzert-Tournee in den tiefen Süden der USA .

**Dienstag: 11.02.2020, 15:00 Uhr**  
**„Monsieur Claude 2“**,

Eine Komödie, mit viel Witz, Scharfsinn und Charme, ein großer Spaß!

**Dienstag: 10.03.2020, 15:00 Uhr**  
**„Zimt und Koriander“**

Es ist eine sinnliche und berührende griechische Komödie über den Verlust von Heimat, Freundschaft und Liebe und darüber, wie das Kochen wertvolle Lektionen über das Leben lehren kann.

## BUSSERVICE!

Immer dienstags (am Markttag) zwischen 10:00 u.13:00 Uhr bieten wir eine Mitfahrgelegenheit vom Don-Bosco-Haus in die Innenstadt und zurück an.

Dieser „**Busservice**“ ist für ältere Bewohner gedacht, die keine Mitfahrgelegenheit haben, bzw. den Gang in die in die Innenstadt nicht schaffen. Sollten Sie auch Bedarf haben, melden Sie sich bitte einen Tag vorher in der Begegnungsstätte an! Wichtig! Sprechen Sie eine Nachricht auf unseren Anrufbeantworter und hinterlassen Sie bitte ihren Namen und Ihre Telefonnummer!

**Hinweis:**

**Am 31.12.19 (Silvester), ist keine Fahrt möglich!**

**Im neuen Jahr geht es ab dem 07.01.2020 wieder los!**



## LAPTOP - SMARTPHONE - TABLETT

**„FOTOBUCH ERSTELLEN AM PC“**  
**Kurs für Anfänger“** mit Albert Pellkofer

Es werden verschiedene Bildbearbeitungs- Tools vorgestellt, hauptsächlich nutzen wir „Lightroom“. Beginn mit der Bildgestaltung! Das Ziel ist die Erstellung eines Fotobuches.

Kursbeginn ist **03.03. 2020, dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, (6mal, 30€).**

**Nur mit Voranmeldung!**

**„BILDBEARBEITUNG AM PC“**

**Kurs für Fortgeschrittene“** mit Albert Pellkofer Sie haben schon Grundkenntnisse und möchten diese erweitern, dann sind Sie hier richtig! Kursbeginn ist **14.04.2020, dienstags, 17:00 -18:30Uhr, (4mal 20€)** **Nur mit Voranmeldung!**

**„LAPTOP - SMARTPHONE - TABLETT“**

**Kurs für Anfänger** mit W. Michels

Es wird eine individuelle Hilfestellung bei Problemen mit Ihrem Androide Smartphone sowie Laptop oder einen Tablett( kein Apple Produkt) gegeben. Wir bieten einen Kurs für Anfänger, in dem auf Ihre Fragen eingegangen wird!

Immer **mittwochs , von 15:00- 16:30 Uhr.**

**Kursgebühr 25€ ( 5mal). Nur mit Voranmeldung!**

**„PC-SMARTPHONE- KURS“**

**für Anfänger/Fortgeschrittene( je nach Nachfrage)** mit W. Michels

Herr Michels bietet individuelle Hilfestellung bei Problemen mit Ihrem Androide Smartphone, Laptop oder mit dem Tablett (kein Apple-Produkt!).

Wir bieten Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, bei denen auf Ihre Fragen eingegangen wird!

Immer **mittwochs , von 16:30- 18:00 Uhr.**

**Kursgebühr 25€ ( 5mal). Nur mit Voranmeldung!**

## „PC/ SMARTPHONE- NACHHILFE“

Niklas Schopmann bietet Unterstützung und Hilfestellung im Umgang mit Ihrem PC/ Smartphone an. Es wird in einer kleinen Gruppe wird geübt.

**Donnerstags 27.02.2020 - 17:00 - 18:30 Uhr.**

**Kursgebühr 20,- € (5mal)**

Hierzu ist eine Anmeldung ist erforderlich!

## VEILCHENDIENSTAG

**„Feiern bis die Schwarte kracht“!**



Sie feiern gern? Dann sind Sie am Veilchendienstag zum Karneval in der Begegnungsstätte richtig! Hier erwartet Sie ein buntes Programm und viel Fröhlichkeit! **am 25.02.2020, um 15:00 Uhr ( Einlass ab 14:30 Uhr)!**

**Verzehrkarten für Kaffee und Kuchen sind zum Preis von 5,50€ ab 03.02.2020 in der Begegnungsstätte erhältlich.**

## MÄRCHENSTUNDE



Silvia Knapp, Märchenerzählerin, entführt ihre Zuhörer in die „märchenhafte Welt“ der Gebrüder Grimm.

**Am 17.03.2020 - 15:00 Uhr - Eintritt 4,- €**

**Bitte vorher anmelden!**

## BAUERNHOF-KAFFEE-BESUCH

Wir fahren **am 31.03.2020** wieder übers Land und kehren in einem gemütlichen „Bauernhof-Kaffee“ ein. **Abfahrt ist um 14:00 Uhr vorgesehen!** **->Voranmeldung bis zum 24.03.2020** in der Begegnungsstätte !