

Unser Neusser Team:

Achim Bieler0157 - 50467767
 Adje Rüdiger0175 - 3426464
 Alex Ritter.....0176 - 56974993
 Ann-Kathrin Hild0159 - 06193422
 Boris Hill0176 - 47026632
 Christiane Gastes0159 - 02170504
 Claudia Schiefer0176 - 45933171
 Cornelia Dutiné0162 - 8880058
 Heike Oehler0157 - 74004396
 Jessica Morgenstern0176 - 45930448
 Jörg Maaßen.....0159 - 01293019
 Jörg Töpfer0157 - 58188696
 Judith Lundie0176 - 43395294
 Julia Magerkurth-Henneke ..0176 - 21432774
 Martin Pristollik.....0176 - 85986552
 Maximilian Schlegel.....0155 - 66310418
 Pierre Grunewald0176 - 43486383
 Monika Jordan0179 - 4306309
 Noel Schüßler.....0176 - 15417967
 Oliver Heymann0176 - 44413926
 Petra Lohwasser0176 - 84946799
 Ronja van Heese.....0176 - 56612305
 Sabine Patten-Huhle.....0176 - 45976819
 Sabine Rother.....0176 - 42781691
 Sabrina Theis.....0159 - 06769310
 Stefan Neusser0176 - 42787547
 Stefan Schoenfeld0176 - 43605748
 Werner Lebeth.....0178 - 5803077
 Büro (Ulrike Lange).....02131 - 4057430
 Verwaltung.....02131 - 7622119



Freizeitflyer Neuss März 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	d			1 Brunch (11:00)	2
4	5	6 Freizeitfrühstück (10:00) ----- Bowling (13:30)	7 Lieblingsstücke flicken (13:30)	8 Brunch (11:00) ----- Filmnachmittag (14:30)	9
11 Ostereier bemalen (13:00) ----- Darts Workshop (16:00)	12 Ausflug zu Schloß Dyck „internationale Garten- topographie“ (10:00)	13 Oster Frühstück (10:00) ----- Entspannung (12:30) & (14:00)	14 Osterbasteln (10:00)	15 Osterbrunch (10:00) ----- Backen (13:00)	16
18	19 Musikworkshop (16:30)	20 Literatur- Frühstück (10:00) Entspannung (12:30) & (14:00)	21 Filmmuseum (12:30) ----- Kreativkiste (11:00)	22 Brunch (11:00) ----- Filmnachmittag (14:30)	23
25	26 Musikworkshop (16:30)	27 Entspannung (12:30) & (14:00)	28 Ausflug zu Schloß Burg (09:00)	29	Ankündigung: 1.4. im K20 in Düsseldorf Ausstellung 17:00

www.Bewo-Auxilio.de

Teilnahme nur bei vorheriger Anmeldung!
 Bitte bis spätestens einen Tag vorher anmelden.
 (Gruppenangebote finden erst ab 2 Personen statt.)

Film-Nachmittag

Wann: Freitag, den **08.03.**
„Der Hundertjährige der die Rechnung nicht bezahlte“
&
Freitag, den **22.03.**
„Pilgern auf Französisch“
von **14:30-17 h**

Wo: jeweils unserer BeWo-Küche

-----mit Jörg Maaßen -----

Film-Museum

Wann: Donnerstag, den **21.03. um 12:30**

Wo: Wir treffen uns am BeWo

-----mit Jörg Maaßen und Stefan Schoenfeld -----

Ausflug zu Schloß Dyck „internationale Garten- topographie“

Wann: Dienstag, **12.03.**
um **10:00h**
- Abfahrt am BeWo -

--mit Jörg Maaßen & Julia Magerkurth- Hennecke --

Ausflug zu Schloß Burg

Wann: Dienstag, **12.03.**
um **19:00h**
- Abfahrt am BeWo -
- Eigenbeteiligung nach Absprache-

-----mit Jörg Maaßen -----

Darts Workshop

Darts, auch Dart (süddeutsch Spicken/Spicker/Spickern), ist ein Geschicklichkeitsspiel und ein Präzisionssport, bei dem mit Pfeilen auf eine runde Scheibe (die Dartscheibe) geworfen wird. Der Spaß daran besteht darin in geselliger Runde und vielleicht auch etwas Ehrgeiz ein paar Pfeile zu werfen. Es schult die Konzentration, Feinmotorik und den Kopf.

Wann: Montag, den **11.3.**
Von **16:00-18:00 h**
--mit Stefan Schoenfeld--

Backen zur Osterzeit

Wann: Freitag, den **15.03. um 13-17 h**

Wo: im Büro

--- Sabine Patten_Huhle & Julia Magerkurth- Hennecke --

Lieblingsstücke flicken

„Oh, Rucksack kaputt, Gardine zu lang, Knopf ab, Sofakissen kaputt...Loch drin...“

Wann: Donnerstag, den **7.03. von 13:30-16:30h**

---mit Monika Jordan---

Brunch

Wann: Freitags, den **1.3.** (S. Theis & Annie Hild) **08.03.** (Ronja von Heese) **15.03.**
„Osterbrunch“ mit Sabine Patten-Huhle und Julia Magerkurth- Hennecke & **22.03.** Portugiesische Spezialität: „Came Alenteona“ mit Jörg Maaßen

um **11 h**

Eigenanteil je 1,5€

Wo: In unserer Bewo Küche

Freizeit-Frühstück

Wann: Mittwoch, den **06.03. um 10 h**
mit Werner Lebeth

Osterfrühstück

Wann: Mittwoch, den **13.03. um 10 h**
Mit Juith Lunie

Literatur- Frühstück

Wann: Mittwoch, den **20.03. um 10 h**
Mit Jörg Töpfer

- 1-€ Eigenanteil -

Wo: jeweils in unserer BeWo-Küche

Entspannung

Spüren Sie die Kraft und Ruhe, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt!

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson werden hintereinander bestimmte Muskelgruppen kurz angespannt und dann wieder lockergelassen. Dadurch wird die Entspannungsfähigkeit verbessert, ohne dass meditative oder suggestive Fähigkeiten erforderlich sind. Die Übungen können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden.

Der Vorteil der PME (Progressive Muskelentspannung) ist die leichte Erlernbarkeit – auch bei Menschen, die sich sonst „nicht entspannen können“. Hierauf soll besonders Wert gelegt werden. Zunächst ist lediglich eine Einübung der körperlichen Bewegungen erforderlich, die im Verlauf die Entspannungsfähigkeit erheblich verbessern können. Damit können Stress und verschiedene körperliche und seelische Beschwerden gelindert oder bei regelmäßiger Anwendung sogar beseitigt werden.

Wann: Mittwochs, den **13.03., 20.0. und 27.03., von 12:30-14:30h und 14:00-15:00h**

Wo: Im BeWo

Ostereier bemalen

Wann: Montag, den **11.03. um 13 h**
mit Sabrina Theiss

Osterbasteln

Wann: Mittwoch, den **14.03. um 10 h**
Mit Juith Lunie

Kreativkiste

Wann: Donnerstag, den **21.03. um 11-13 h**
Mit Judith Lunie

Wo: jeweils in unserer BeWo-Küche

Musik Workshop

Wann: Dienstags, den **19.03. & 26.03. von 16:30-18:30 Uhr**

Wo: Wir treffen uns im BeWo

-----mit Oliver Heymann ----

Bowling

Wann: Mittwoch, **06.03. um 13:30-1:30h**

Eigenanteil je 7,50€

Wo: Wir treffen uns am BeWo

-----mit Jessica Morgenstern & Martin Pristollik-----

!!! Zur Anmeldung bitte in die jeweilige Teilnehmerliste eintragen!!!