

Unser Neusser Team:

Achim Bieler.....0157 50467767
 Alexandra Melzer.....0176 46293970
 Alex Ritter.....0176 56974993
 Ann-Kathrin Hild.....01590 6193422
 Boris Hill.....0176 47026632
 Christiane Gastes.....015902170504
 Eileen Guhl.....017621432774
 Claudia Schiefer.....0176 45933171
 Cornelia Dutiné.....0162 8880058
 Heike Oehler.....01577 4004396
 Jörg Maaßen.....01590 1293019
 Jörg Töpfer.....01575 8188696
 Petra Lohwasser.....017684946799
 Judith Lundie.....0176 43395294
 Martin Pristollik.....0176 85986552
 Monika Jordan.....0179 4306309
 Luca Bisges.....0177 5118898
 Oliver Heymann.....0176 44413926
 Panagiotis Giannikakis.....0159 06769310
 Ronja von Heese.....0176 56612305
 Roxy van Heese.....0176 56619449
 Sabine Patten-Huhle.....0176 45976819
 Sabine Rother.....017642781691
 Sarah Arnold.....0176 45809223
 Stefan Neusser.....0176 42787547
 Stefan Schoenfeld.....0176 43605748
 Victoria Gola.....0176 43486383
 Werner Lebeth.....0178 5803077
 Büro (Ulrike Lange).....02131 4057430
 Verwaltung.....02131 7622119

www.Bewo-Auxilio.de



Freizeitflyer Neuss März 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		1 Freizeit Frühstück (10:00) ----- Entspannung (14:00)	2 Kreativ-Kiste (11:00)	3	4 Fahrt zum U- Laden (13:30)
6 Schwimmen (gemischt) (12:00)	7	8 Klassisches Frühstück (10:00)	9 Selbsthilfe- gruppe (17:00) ----- Kreativ-Kiste (11:00)	10 Brunch (11:00)	11
13	14 Musik Workshop (16:30)	15 Literatur Frühstück (10:00) ----- Entspannung (14:00) ----- Führung Landestheater (15:00)	16 Lieblingsstücke flicken (13:30 & 15:00)	17 Brunch (11:00)	18
20 Darts (16:00)	21 Musik Workshop (16:30)	22 „Omlette mal anders“ Frühstück (10:00)	23	24 Brunch (11:00) ----- Film-Nachmittag (14:30)	25
27	28 Musik Workshop (16:30)	29 Klassisches Frühstück (10:00)	30	31 Brunch (11:00)	

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

Film-Nachmittag

Wann: Freitag, den
24.3. („Out of Rosenheim)
von **14:30-17 h**

Wo: jeweils unserer BeWo-Küche

----- Jörg Maaßen -----

Führung Landestheater

Exklusiv für BeWo führt Oliver Garafalo (Haus Autor) durch das Rheinische Landestheater und weiß einiges zu erzählen, was sich hinter den Kulissen abspielt.

Wann: Mittwoch, den **15.3.** um **14:30**

Wo: Wir treffen uns am BeWo

----- Achim Bieler -----

Lieblingsstücke flicken

„Loch drin, Knopf ab, Naht auf...???
Mitbringen!“

Wann: Donnerstag, den **16.3.** von
13:30-15:00h und **15:00-16:30h**

-----mit Monika Jordan -----

Schwimmen (gemischt)

Wann: Montag, **6.3.**
um **12:00h**

Eigenanteil je 2,50€

-----mit Werner Lebeth-----

Dart 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 **20.3.**
von **16:00-18:00 h**

----- Stefan Schonfeld -----

Selbsthilfegruppe

Wann: Donnerstag, **9.3.**
um **17:00h**

-----mit Alexandra Melzer-----

Brunch

Am **10.3.** (Monika Jordan), den **17.3.**
(Sabine Patten-Huhle), den **24.3.**
(Ronja van Heese) und den **31.3.**
(Jörg Maaßen)

Wann: Freitags, von **11-14h**

Wo: jeweils in unserer BeWo-Küche

Freizeit-Frühstück

Wann: Mittwoch, den **1.3.** um **10 h**
mit Werner Lebeth

Klassisches Frühstück

Wann: Mittwoch, den **8.3.** um **10 h**
mit Sabine Patten-Huhle

Literatur Frühstück

Wann: Mittwoch, den **15.3.** um **10 h**
mit Claudia Schiefer

„Omlette mal anders“- Frühstück

Wann: Mittwoch, den **22.3.** um **10 h**
mit Monika Jordan

Klassisches Frühstück

Wann: Mittwoch, den **29.3.** um **10 h**
mit Jörg Töpfer

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 locker gelassen. 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 **01.03.**, **15.03** und **29.03.**
von **14:00-16:00h** **Wo:** Im BeWo

-----mit Heike Oehler-----

Musik Workshop

Wann: Dienstags, den **14.3.**, **21.3.**
und **28.3.** von **16:30–18:30 Uhr**

Wo: Wir treffen uns am BeWo

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

Fahrt zum U-Laden

Wann: Samstag, den **4.3.** um **16:30–13:30 Uhr**

Wo: Wir treffen uns am BeWo

-----mit Cornelia Dutiné ----

Kreativkiste

„Gemeinsam gestalten wir Schönes und Kreatives für uns selbst oder zum Verschenken. Jeder kann eigene Ideen mitbringen und seine Fähigkeiten vermitteln. Basteln, malen, zeichnen, Handarbeit ... Alles machen wir gemeinsam in der Kreativkiste“

Wann: Donnerstag, den **2.3.**
& **9.3.**
von **11-13 h**

Wo: jeweils in unserer BeWo-Küche

-----mit Judith Lundie -----