

Unser Neusser Team:

Achim Bieler.....0157 50467767
Adje Rüdiger.....0175 3426464
Alexandra Melzer.....0176 46293970
Alex Ritter.....0176 56974993
Ann-Kathrin Hild.....01590 6193422
Boris Hill.....0176 47026632
Christiane Gastes.....01590 2170504
Claudia Schiefer.....0176 45933171
Cornelia Dutiné.....0162 8880058
Heike Oehler.....01577 4004396
Jessica Morgenstern.....0176 45930448
Jörg Maaßen.....01590 1293019
Jörg Töpfer.....01575 8188696
Judith Lundie.....0176 43395294
Julia Magerkurth-Henneke...017621432774
Martin Pristollik.....0176 85986552
Pierre Grunewald.....0176 43486383
Monika Jordan.....0179 4306309
Oliver Heymann.....0176 44413926
Petra Lohwasser.....017684946799
Ronja van Heese.....0176 56612305
Sabine Patten-Huhle.....0176 45976819
Sabine Rother.....017642781691
Stefan Neusser.....0176 42787547
Stefan Schoenfeld.....0176 43605748
Werner Lebeth.....0178 5803077
Büro (Ulrike Lange).....02131 4057430
Verwaltung.....02131 7622119

www.Bewo-Auxilio.de



Freizeitflyer Neuss Oktober 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
2	3	4 Rotes Frühstück (10:00)	5 Kreativkiste (11:00)	6 Ausflug Burg Blankenstein (9:00)	7
9 Schwimmen (gemischt) (12:30)	10 Gasometer (10:00) Musikworkshop (16:30)	11 Freizeitfrühstück (10:00) Entspannung (12:30)	12	13 Grillen (11:00) Filmnachmittag (14:30)	14
16 Darts Workshop (16:00) TEK-Training (17:30)	17 Musikworkshop (16:30)	18 Frisbeegolf (10:00) Entspannung (12:30)	19 Kreativkiste (11:00)	20 Italienisches Kochen (14:00) Spieleabend (17:00)	21
23 TEK-Training (17:30)	24 Musikworkshop (16:30)	25 Klassisches Frühstück (10:00) Entspannung (12:30)	26 Lieblingsstücke flicken (13:30)	27 Filmnachmittag (14:30)	28
30 TEK-Training (17:30)	31 Musikworkshop (16:30)				

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

Frisbeegolf

Wann: Mittwoch, den
18.10. von 10 h

Wo: auf der Neusser Rennbahn

----- mit Jörg Maaßen & Robrt Hirner -----

Film-Nachmittag

Wann: Freitag, den
27.10. „Apocalypse Now“
von 14:30-17 h

Wo: jeweils unserer BeWo-Küche

----- Jörg Maaßen -----

Training emotionaler Kompetenz

Wann: Montag, den 16.10. , 23.10. &
30.10. um von 17:30-19:30h

Wo: Wir treffen uns im BeWo
-----Heike Oehler & Boris Hill-----

Musik Workshop

Wann: Dienstags, den 10.10., 17.10., 24.10. &
31.10. von 16:30-18:30 Uhr

Wo: Wir treffen uns im BeWo

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

Schwimmen (gemischt)

Wann: Montag, 9.10.
um 12:30h

mit Werner Lebeth
Eigenanteil je 2,50€

Film-Nachmittag

Wann: Freitag, den
13.10. „Blues Brothers“
von 14:30-17 h

Wo: jeweils unserer BeWo-Küche

----- 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 16.10.

Von 16:00-18:00 h

-----Stefan Schoenfeld-----

Spieleabend

Wann: Freitag, den
20.10. um 17 h

Wo: jeweils im Büro

----- mit Martin Pristollik -----

Kreativkiste

Wann: Donnerstag, den 5.10. &
19.10. um 11:00h

Wo: Wir treffen uns im BeWo

-----Judith Lundie-----

Liebingsstücke flicken

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

Wann: Donnerstag, den 26.10. von
13:30-16:30h

mit Monika Jordan

Rotes Frühstück

Wann: Mittwoch, den 4.10. um 10 h
mit Monika Jordan

Freizeit-Frühstück

Wann: Mittwoch, den 11.10. um 10 h
mit Werner Lebeth

Klassisches Frühstück

Wann: Mittwoch, den 25.10. um 10 h
mit Jessica M.

- 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 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 11.10., 18.10. und 25.10.,
von 12:30-14:30h

Wo: Im BeWo

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

Grillen

Wann: Freitag, 13.10. um 11-14h

- 1,50-€ Eigenanteil –

Wo: Wir treffen uns am Bewo

-----mit Jörg Maaßen & Robert Hirner-----

Italienisches Kochen

Wann: Freitag, den 20.10. um 14 h

----mit Martin Pristollik----

Wo: In unserer Bewo Küche

Ausflug zum Gasometer

Wann: Dienstag, den 10.10. um 10:00
Mit Ermäßigung 9 Euro, ansonsten 12
Euro. Nachweis mitbringen

Wo: Treffen am Bewo

----- Jessica M. & Jörg Töpfer -----

Ausflug Burg Blankenstein

*& Rundgang durch die historische Stadt
Hattingen*

Wann: Freitag, 6.10. um 9h

Wo: Treffen am Bewo

--- Julia Magerkurth-Hennecke & Stefan Neusser----

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