

Unser Neusser Team:

Achim Bieler.....0157 50467767
 Adje Rüdig.....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	Rotes Frühstück (10:00)	Kreativkiste (11:00)	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-----

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

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-----

Lieblingsstücke 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

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 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!!!