

momentum Öffnungszeiten Mittwoch, Donnerstag und Freitag 10:00-16:00 Uhr Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

LEICHTE SITZGYMNASTIK (MIT BÄLLEN & TANZ)

jeden ersten Donnerstag im Monat
mit leichten Bewegungsübungen
in den Tag starten.

4. Januar	10.15 Uhr
1. Februar	-
7. März	10.45 Uhr
4. April (mit Sitztanz)	im momentum



Bewegt in den Tag

Mit leichter Sitzgymnastik in den Tag starten. Dazu laden wir in den kommenden Monaten jeweils am ersten Donnerstag im Monat immer von **10.15 bis 10.45 Uhr** ins momentum ein.

Der nächste Termin ist der **4. April**. An diesem Morgen mit Sitztanz.

Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich.

Frühlingsfest im momentum

Samstag, 6. April 2024
10 - 13 Uhr

Gemeinschaft

Gedichte

Frühlingsröllchen

Musik



Frühlingsfest

Mit einem Frühlingsfest unter dem Motto "Frühlingserwachen im momentum" starten wir gemeinsam am **Samstag, 6. April von 11 bis 13 Uhr** in den Frühling. Bei Kaffee und Kuchen warten Musikbeiträge, Mundarttexte und Gedichte auf Sie. Als Überraschung gibt es als kleinen Imbiss „Frühlingsröllchen“ aus dem Garten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Über eine Spende für die Arbeit des momentum freuen wir uns.

Kräuterwanderung

Wie erkenne ich die Pflanzen?
Welche Heilwirkung haben sie?
Welche Pflanzen sind für eine
Frühlingskur geeignet?



**12. April
10 Uhr**

**Treffpunkt:
Fischerhütte
Furpach**

Anmeldung bitte unter
momentum-nk@bistum-trier.de
06821/4018840



Kräuterwanderung

Wie erkenne ich die Pflanzen? Welche Heilwirkung haben sie? Welche Pflanzen sind für eine Frühlingskur geeignet? Zur Beantwortung dieser Fragen laden wir herzlich ein mit dem momentum auf Kräuterwanderung zu gehen. Wir starten am **Freitag, 12. April um 10 Uhr an der Fischerhütte in Furpach**, Am Biehlersweiher. Nach einem kurzen Einstieg mit interessantem Wissen zu den Kräutern machen wir uns auf zum Sammeln. Anschließend werden wir die gefundenen Kräuter zu einer Urtinktur weiterverarbeiten und in gemütlicher Runde in der Fischerhütte den Nachmittag ausklingen lassen. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich im Büro des momentum 06821-4018840 oder momentum-nk@bistum-trier.de. Bitte bringen Sie ein kleines Küchenmesser (Kunststoffklinge wäre ideal), ein Schneidbrettchen und ein sauberes, leeres Marmeladenglas mit.



Liedernachmittag

ZUM MITSINGEN

IM MOMENTUM

FREITAG

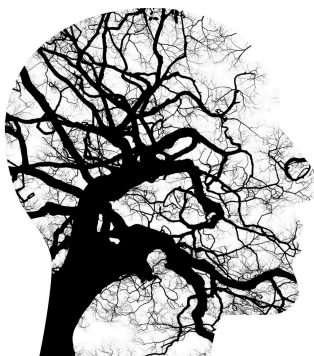
12. APRIL

14-15 UHR



Liedernachmittag

Am **Freitag, 12. April** heißt es von **14 bis 15 Uhr** im momentum wieder "Hier spielt die Musik". Wir laden herzlich zum Mitsingen bekannter Volks- und Wanderlieder mit Gitarrenbegleitung ein.



Demente Menschen besser verstehen lernen

In Deutschland leben ca. 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Die Katholische Erwachsenenbildung Neunkirchen lädt am **Mittwoch, 17. April um 18 Uhr** ins momentum Interessierte ein, um sich über die Demenzerkrankung zu informieren. Fachberaterin Nicola Dannert-Zimmer vom Demenzverein im Landkreis Neunkirchen e. V. wird u. a. Fragen wie diese beantworten: Welche Formen und Symptome hat die Krankheit? Was verändert sich im

Leben eines Menschen mit Demenz? Welche Herausforderungen erwarten die Betroffenen und die Angehörigen? Wie spreche und lebe ich richtig mit einem dementen Menschen? Es wird an diesem Abend ausreichend Zeit für den Erfahrungsaustausch und Klärung von weiteren Fragen sein.
Anmeldung bis 10.04.2024 unter 06821-4018840 oder bei der KEB Neunkirchen 0681-9068-131/www.anmelden-keb.de/69363



“Komm, ich erzähl dir eine Geschichte...”

Erzähl-Frühstück

für alle, die anderen gerne vorlesen

Anhand kurzer Geschichten erklärt der Neunkircher Logopäde Uwe Andresen den Unterschied und die Einsatzmöglichkeiten von Erzählungen in normaler und Leichter Sprache. Es besteht die Möglichkeit zu erfahren, welche Geschichten Kinder und Jugendliche am liebsten vorgelesen bekommen wollen, wo und wie man diese finden kann.

23. April 2024
9.00 Uhr im momentum
Bliespromenade 1, Neunkirchen

Die Teilnahme ist kostenfrei.

KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG SAARBRÜCKEN
im momentum
STADTBIBLIOTHEK NEUNKIRCHEN

Erzähl-Frühstück

Unter dem Titel „Komm ich erzähl dir eine Geschichte“ laden das Momentum – Kirche am Center, die Stadtbibliothek Neunkirchen und die Katholische Erwachsenenbildung Saarbrücken am **Dienstag, 23. April um 9 Uhr** erzähl- und lesebegeisterte Menschen zu einem besonderen Erzähl-Frühstück ins momentum auf die Bliespromenade ein. Der in Neunkirchen bekannte Logopäde Uwe Andresen wird anhand kurzer Geschichten den Zuhörern den Unterschied und die Einsatzmöglichkeiten von normaler und Leichter Sprache erklären. Es besteht die Möglichkeit zu erfahren, welche Geschichten Kinder und Jugendliche am liebsten vorgelesen bekommen wollen, wo und wie man diese finden kann. Wer also als Oma, Opa, Mama, Papa, Lesepate oder in welcher Rolle auch immer, anderen Menschen gerne vorliest, sollte dieses besondere Frühstück im Momentum nicht verpassen. Weitere Infos unter 06821-4018840 im momentum oder bei der KEB Neunkirchen 0681-9068-131. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Spielenachmittag

im
momentum

Konzentrieren

&

Kombinieren

Mittwoch,

24. April

14-15.30 Uhr



Spielenachmittag "Kombinieren & Konzentrieren"

Zu einem Spielnachmittag laden wir alle Spielbegeisterte am **Mittwoch, 24. April von 14 bis 15.30 Uhr** ins momentum ein. An diesem Nachmittag bringen wir die „grauen Zellen“ auf Trab und spielen gemeinsame Spiele, die die Konzentration und das Gedächtnis schulen. Kommen Sie einfach vorbei und knobeln Sie mit uns. Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich.



Kunstaussstellung "Aufruhr im Paradies"

In der Zeit **28. April – 26. Mai 2024** werden in der Pfarrkirche Wiebelskirchen Bilder und Installationen der Künstlerin Judith Boy unter dem Titel „Aufruhr im Paradies“ zu sehen sein. Judith Boy ist freischaffende Künstlerin. Sie lebt und arbeitet in ihren Ateliers in Körborn / Deutschland und Palermo / Sizilien.

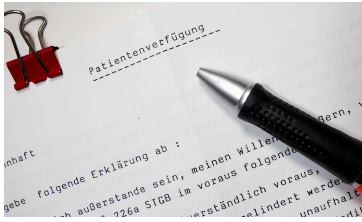
„Aufruhr im Paradies“ will einen Blick auf unser eigenes Leben ermöglichen. Durch Malerei, Objekte, Installation und Performance schafft Judith Boy verschiedene Zugänge zum Thema. Die Ausstellung wird eröffnet in einer Vernissage in der Pfarrkirche Hl. Dreifaltigkeit am Sonntag, 28. April 2023, 17 Uhr. Weitere Informationen zu Veranstaltungen im Rahmen der Ausstellung unter: www.dreifaltigkeit-nk.de
Eine Mitmachaktion im Schaufenster des momentum ergänzt die Ausstellung

Geistig fit bleiben - Gedächtnistraining im Mai und Juni

Was für unseren Körper die Bewegung ist, ist für unser Gehirn das Denken bzw. Nutzen unserer geistigen Fähigkeiten. Beim Gedächtnistraining werden verschiedene Bereiche, wie z. B. Konzentration und Merkfähigkeit trainiert. Teilnehmer*innen können ohne Stress mit Gleichgesinnten ihr Gedächtnis aktivieren. „Gemeinsam statt einsam“, heißt das Motto, des Gedächtnistrainings, das die Katholische Erwachsenenbildung an 4 Terminen im momentum mit einem Gedächtnistrainer anbietet. Das Training in der Gruppe macht Spaß und steigert die Motivation. Überzeugen Sie sich von den vielfältigen Übungsmöglichkeiten und dem abwechslungsreichen Trainingsprogramm.

Der Kurs findet an folgenden Terminen im momentum statt:

08. Mai 2024 – 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
15. Mai 2024 – 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
22. Mai 2024 – 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
12. Juni 2024 – 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Anmeldung bis 30. April unter 06821-4018840 oder bei der KEB Neunkirchen 0681-9068-131/www.anmelden-keb.de/69351.



Beratungszeiten im momentum

- **Allgemeine Sozialberatung**
jeden Donnerstag, 10.30-12 Uhr
- **Vorsorgeberatung und Patientenverfügung**
Donnerstag, 11. April, 14-15.30 Uhr
Donnerstag, 25. April, 14-15.30 Uhr
- **Lebensberatung zu Partnerschafts- und Erziehungsfragen**
Mittwoch, 10. April, 13.30-15 Uhr
- **Gesprächsangebot für Angehörige von schwerkranken und sterbenden Menschen**
jeden 1., 2, und 4. Donnerstag, 11.30-13 Uhr
- **Gesprächsangebot Kinderhospiz und -palliativteam**
Donnerstag, 18. April, 11.30-13 Uhr

momentum - Kirche am Center
Bliespromenade 1
66538 Neunkirchen
momentum-nk@bistum-trier.de
www.momentum-nk.de

