



# Willkommen im momentum!

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



## PROGRAMM JANUAR-APRIL 2024

### Neues momentum Programm Januar-April

Zu Beginn des neuen Jahres erscheinen die neuen Programmflyer des momentum-Kirche am Center. Das vielfältige Veranstaltungsprogramm mit den Beratungsangeboten ist in allen Kirchen und Pfarrämtern des Pastoralen Raumes Neunkirchen als gedruckter Flyer erhältlich oder kann auf der Homepage immer aktuell eingesehen werden: [www.momentum-nk.de](http://www.momentum-nk.de). Bestimmt ist auch für Sie etwas dabei. Das Begegnungscafé momentum ist auch im neuen Jahr zu folgenden Zeiten geöffnet: Mittwoch - Freitag 10-16 Uhr und Samstag 10-13 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. Januar**.  
Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich.

### Spielenachmittag im momentum Brettspiele zur Übung der Geschicklichkeit

Mittwoch,  
24. Januar  
14-15.30 Uhr



### momentum spielt... Geschicklichkeitsspiele

Am Mittwoch, **24. Januar** wird im momentum wieder gespielt. Von **14 bis 15.30 Uhr** probieren wir gemeinsam am großen Tisch Spiele aus, die Geschicklichkeit erfordern und die Motorik trainieren. Interessierte können ohne Anmeldung einfach vorbeikommen.

### Liedernachmittag

  
**Liedernachmittag**  
**ZUM MITSINGEN**  
**IM MOMENTUM**  
**FREITAG**  
**26. JANUAR**  
**14-15 UHR**  
  


Am Freitag, **26. Januar** 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.

**NEUES BERATUNGSANGEBOT**  
**IM MOMENTUM**  
**STROMSPAR**  
**CHECK**  
**12. JANUAR**  
**26. JANUAR**  
**9. FEBRUAR**  
**23. FEBRUAR**  
**10.30-12.30 UHR**  
  
  
DIE BERATUNG IST KOSTENFREI.  
EINE ANMELDUNG VORAB IST  
NICHT ERFORDERLICH.

## Neues Beratungsangebot „Stromsparcheck“

Ab Januar wird es im momentum ein neues Beratungsangebot geben. Eine Mitarbeiterin der Initiative „Stromsparcheck“ der Caritas und des Diakonischen Werkes wird regelmäßig vor Ort sein, um zu diesem umfassenden Thema zu informieren und konkrete, auf ihren Haushalt abgestimmte Tipps zu geben. Die Beratung ist kostenfrei, neutral und unabhängig. Der nächste Termin ist am Freitag, **12. Januar 10.30-12.30 Uhr** im momentum.



## Beratungszeiten im momentum

- **Allgemeine Sozialberatung**  
jeden Donnerstag, 10.30-12 Uhr
- **Vorsorgeberatung und Patientenverfügung**  
Donnerstag, 18. Januar, 14-15.30 Uhr
- **Lebensberatung zu Partnerschafts- und Erziehungsfragen**  
Mittwoch, 10. Januar, 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, 25. Januar, 11.30-13 Uhr