

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



Flechtkreuz Workshop

In Irland feiert man am 1. Februar das Fest der Heiligen Brigitte (hierzulande Lichtmess). Es ist ein Jahreskreisfest das ganz im Zeichen der Rückkehr des Lichts und der wiedererwachenden Natur steht. Ein bekanntes Symbol, das immer wieder mit dem Fest in Verbindung gebracht wird, ist das Kreuz der Brigitte, ein 4-armiges Kreuz aus Stroh oder Binsen, mit einem typischen Knotenmuster in der Mitte. In einem Workshop im momentum am **Donnerstag, 1. Februar von 14 bis 15 Uhr** möchten wir gemeinsam dieses Kreuz flechten und segnen. Traditionell wird es über dem Hauseingang angebracht, wo es das ganze Jahr als schützender Hausegen hängen bleibt.



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 **1. Februar**. Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich.



Neues Beratungsangebot „Stromsparcheck“

Im momentum gibt es ein neues Beratungsangebot. 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. Die nächste Termin sind am Freitag, **9. Februar und 23. Februar jeweils zwischen 10.30-12.30 Uhr** im momentum.



Buntes Faschingstreiben im momentum

Am **Samstag, 10. Februar** heißt es wieder Alaaf, Helau und Allez hopp auf der Bliespromenade. Das momentum feiert Faasend. **Von 10.02 bis 14.02 Uhr** begrüßen wir alle Narren und Narrhalesen in unserer Narrhalla zum geselligen Beisammensein. Neben einem süßen Snack warten Musik, Tanz und Unterhaltung auf Sie. Wie im vergangenen Jahr versuchen wir, ein kleines närrisches Programm auf die Beine zu stellen. Wer mitwirken oder den Nachmittag durch einen Beitrag bereichern möchte, kann sich gerne vorab im momentum melden. Wir freuen uns auf rege Beteiligung, auf farbenfrohe Verkleidungen und auf ein fröhliches Beisammensein.



Glaubensspur

Auch in diesem Jahr laden wir wieder in der Fastenzeit zu einem bewussten Start in den Tag ein. **Jeden Mittwoch von 8.30 bis 10.00 Uhr** werden wir uns zu einem Impuls, Austausch in der Gruppe und einem gemeinsamen Frühstück im momentum treffen. Beginn ist am Aschermittwoch, 14. Februar von 8.30 bis 10.00 Uhr. Danach finden die Treffen bis einschließlich 3. April jeden Mittwoch zur gleichen Uhrzeit im momentum statt. Anmeldung oder regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich. Wir freuen uns, mit vielen gemeinsam die Fastenzeit zu nutzen, um wieder der eigenen Lebens- und Glaubensspur zu folgen. Herzliche Einladung.

TÖPFERKURS für Einsteiger*innen



Teil I - 16. Februar 2024
Teil II - 27. März 2024
je 10.30 - 12.30h
im momentum
Materialkosten pro Person: 5€

Anmeldungen im momentum oder unter: 06821-4018840 oder unter: momentum-nk@bistum-trier.de



Töpferkurs

Für Einsteiger*innen und Interessierte bieten wir einen zweiteiligen Töpferkurs im momentum an. Im **ersten Kursteil am Freitag, 16. Februar von 10.30 bis 12.30 Uhr** kann unter geübter Anleitung die Tonmasse selbst geformt und gestaltet werden. Ideen & Tipps für die Gestaltung sind vorhanden. In einem **zweiten Teil des Kurses am Mittwoch, 27. März von 10.30-12.30h** wird der gebrannte Ton dann glasiert und fertiggestellt. Für die Teilnahme an beiden Kursteilen erheben wir einmalig einen Materialkostenbeitrag von 5€ pro Person und bitten um **Anmeldung bis 8. Februar** unter: momentum-nk@bistum-trier.de oder 06821-4018840. Der Kurs ist auch für Familien und Kinder in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

**momentum spielt...Stadt,
Land, momentum**

Spielenachmittag im momentum

Stadt, Land, momentum...

Mittwoch,
21. Februar
14-15.30 Uhr



Am **Mittwoch, 21. Februar** laden wir von **14 bis 15 Uhr** zu einem Spielenachmittag ins momentum ein. Unter der Überschrift "Stadt, Land...momentum werden an diesem Nachmittag Spiele im Mittelpunkt stehen, die "die grauen Zellen" wieder ein bisschen auf Trab bringen. Hier geht es vielmehr um die Freude am gemeinsamen Spiel als um vorhandenes Wissen. Herzliche Einladung, einfach mal reinzuschmecken, mitzuspielen, neue Leute kennenzulernen und eine gesellige Runde zu genießen.

Liedernachmittag ZUM MITSINGEN

IM MOMENTUM

FREITAG

23. FEBRUAR

14-15 UHR



Liedernachmittag

Am **Freitag, 23. Februar** 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.



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