

roncalli ZENTRUM

Das Wohnzimmer für alle

vollMond - Di, 8. November, 20:00 Uhr:

Chandra Namaskar - Der Mondgruß
mit Nicole Bernhard

Der Mond richtet sich an unsere inneren Bedürfnisse und hilft uns dabei, Ausgleich und Tiefenentspannung zu entwickeln. Hier kommt „Yoga Nidra“ ins Spiel: Durch die sehr bewusste Atmung während der Asana-Wechsel ist Chandra Namaskar nicht nur körperlich fordernd und auflockernd, sondern hat gleichzeitig eine tiefe meditative Wirkung. Er gibt Dir Ausdauer und Kraft, dehnt die Muskeln, stärkt die Balance und die Konzentration. Man nennt es auch den „yogischen Schlaf“, denn bei Yoga Nidra gleitest Du in einen tief entspannenden Zustand zwischen wach sein und schlafen. Eine Kombination aus Meditation, Selbsthypnose, mentalem Training und progressiver Muskel Entspannung.

Keine Kosten (Spende möglich ;)

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen

KW 43



Ein ganz besonderes Event im Roncalli

KonzertMeditation

Anselm Grün
Hans-Jürgen Hufeisen

Anselm Grün, Sprecher | Hans-Jürgen Hufeisen, Musik und Blockflöten | Oskar Göpfert, Klavier

Der Seele Raum geben
Samstag, 12. November 2022, 19 Uhr
Glattbach, Pfarrkirche St. Marien im Roncalli Zentrum

Und hinterher noch bei einem Schlückchen im Roncalli nachklingen lassen.

Eintritt: 25,- €

Vorverkauf über das Pfarrbüro: (06021) 62 92 700.



Ganz viel Ehrenamt

Im Oktober folgte wieder ein Event dem nächsten. Neben den schon zum Inventar gehörenden Dauergästen konnte das „Wohnzimmer für alle“ viele Menschen zum ersten Mal begrüßen. Zuletzt beim großartigen „Irish Pub“ mit Joe Ginnane. Das wird möglich, weil sich im Roncalli Glattbacherinnen und Glattbacher ehrenamtlich engagieren. Ein starkes Zeichen für die Gemeinschaft und für das soziale Leben vor Ort!

mittagsTisch - Essen in Gemeinschaft

Ehrenamtliche Teams bereiten für Sie ein Mittagessen zu. Lassen Sie sich im Roncalli-Saal bedienen und genießen Sie das Essen in Gesellschaft.

- Do, **10.11.**, 12:15 Uhr: Untererdkohlrabi mit gesalzenem Fleisch, Kartoffelbrei & Dessert

8,50 € incl. Mineralwasser

Anmeldung bis Dienstag vorher, 12:00 Uhr

frühStück - Der kleine Luxus am Mittwoch

Jeden Mittwoch von 8:00-10:30 Uhr ein reich gefülltes Frühstücks-Buffet - **auch in den Herbstferien.**

7,50 € pro Person. Kinder ab 3 bis 12 Jahren nur 3,- €.

Anmeldung erwünscht jeweils bis Dienstags 12:00 Uhr.

roncalliAllerlei - Für jede/n was dabei

Nähere Infos auf www.roncalli-glattbach.de

- So, 30.10., 14:00-17:00 Uhr:
familienCafé - Kaffee, Kuchen, gemütlich
U.a. mit Treffen der **roncalliKids** und weiteren Angeboten für Kinder.
- Do, 27.10., 19:00-21:00 Uhr:
handarbeitsKreis - Stricken, Häkeln, Miteinander
- Fr, 04.11., 19:00 Uhr:
spieleAbend - Mär woll nur schiele
- Sa, 05.11., ab 18:45 Uhr:
türÖffner - Der Glattbacher Dämmerchoppen

Kurz & knapp:

Die Caritassozialstation bietet wieder den **Seniorentreff für Pflegebedürftige** am Donnerstagnachmittag.

Bei Interesse: (06021) 58 48 696