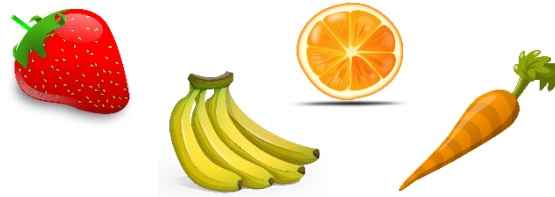




18. Januar

Donnerstag, 17.00 Uhr
Jugendliche ab 16 Jahren & Erwachsene

WISSENSWERT Die richtige Ernährung für ein starkes Immunsystem



„Eure Nahrungsmittel sollen eure
Heilmittel sein und eure Heilmittel
sollen eure Nahrungsmittel sein“
Hippokrates

Hippokrates' Ansatz folgend zeigt die Erkelener
Gesundheitsberaterin **EVA-MARIA SCHÖPF**, welchen
großen Einfluss die Ernährung auf unser
Immunsystem hat.

Sie gibt Tipps für die ganze Familie, wie man sich
gesund ernährt und welche Nahrungsmittel dazu
auf unseren Teller gehören.

Eintritt frei!
Bitte auch gerne kurzfristig anmelden unter Tel.: 02431-85362!

24. Februar

Samstag, 11.00 Uhr
für Jugendliche ab 14 Jahre & Erwachsene

BILDER MIT NAGEL UND FADEN

Im **KreativRaum** der Bibliothek fertigen wir heute
kunstvolle Bilder mit individuellen Motiven aus
Nagel und Faden an.

Ein eigener Hammer
kann gerne mit-
gebracht werden.



Materialkosten 1 €
Wegen begrenzter Plätze bitte anmelden unter Tel.: 02431-85362!

02. März

Samstag, 10.00 Uhr
für Jugendliche ab 16 Jahre & Erwachsene

HANDLETTERING OSTERKARTEN

Die Erkelnerin **MIRIAM MAAßEN** bietet heute im **KreativRaum** der Bibliothek Inspiration und Hilfestellung beim Erstellen von **Osterkarten im Stil des Handletterings** und Ausprobieren von unterschiedlichen Schriftarten an.

Ob einfach oder komplex, für jede und jeden ist etwas dabei!



Materialkosten 1 €

Wegen begrenzter Plätze bitte anmelden unter Tel.: 02431-85362
Eigene Stifte können gerne mitgebracht werden.

15. März

Freitag, 19.30 Uhr

CHRISTOF JAUERNIG GEDANKEN VERLOREN | UNTHINKING

Vom Analyst, der ging, um die Welt mit
dem Herzen zu sehen

Eine Aufbruchgeschichte – in Worten,
Fotografien und Pianoklängen

CHRISTOF JAUERNIG, ehemaliger Analyst einer Unternehmensberatung, hatte genug, brach aus dem Hamsterrad aus, schmiss seinen Job und reiste ein halbes Jahr lang mit dem Rucksack durch Südostasien – ohne Plan für danach.

Nachdem er im letzten Jahr bereits mit seinem Programm **Eintausendmal Lebensglück** in der Stadtbücherei Erkelenz zu Gast war, kehrt er nun zurück, um seine Gäste mit auf diese Reise zu nehmen, aber auch auf seinen inneren Weg, heraus aus der Sinnkrise, hinein in eine neue Verbindung mit sich selbst und in die Schönheit des Moments.

Zu einer großen Auswahl projizierter Reise-fotografien rezitiert er Texte, die unterwegs entstanden sind, untermalt von seinen eigens hierfür eingespielten Piano-Improvisationen. Ein stimmungsvoller, höchstpersönlicher Abend, der zum Innehalten einlädt.

Vorverkauf 4 €
Abendkasse 5 €

21. März

Donnerstag, 17.00 Uhr
für Jugendliche ab 14 Jahre & Erwachsene

SCHÖNE KERZEN NICHT NUR FÜR DIE OSTERZEIT

Im **KreativRaum** der Bibliothek verschönern wir heute einfache Stabkerzen mit getrockneten Blumen oder Servietten.
So hat man auch schon ein persönliches Ostergeschenk für die Liebsten...



Materialkosten 1 €

Wegen begrenzter Plätze bitte anmelden unter Tel.: 02431-85362!