

Programmangebote des Sozial- und Kulturzentrums (SoKuZ)

Veranstaltungsort: Gruppenraum oder Bibliothek des SoKuZ Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10 bis 18 Uhr Sa 14 bis 17:30

Schwimmen im Sportpark am Kreideberg immer montags von 10:30 bis 11:30 Uhr und donnerstags von 11:00 bis 12:00 Uhr-sprechen Sie ihre Station an.



Montag, 03.12.2018	Dienstag, 04.12.2018	Mittwoch 05.12.2018	Donnerstag, 06.12.2018	Freitag, 07.12.2018	Wochenende
<p>10.15 bis 11.30 Uhr Offener Treff Wir machen selber Saft ☺ Danach spielen wir 'ne Runde! Und backen Plätzchen</p> <p>14:00 bis 16:00 Uhr Handarbeitsgruppe Kommen sie vorbei wir stricken und häkeln zusammen und wir malen Zentangel</p>	<p><i>10:15 bis 11:30 Uhr</i> <i>Kl. Kochgruppe- bis 4 Teilnehmer/innen</i> <i>Fällt heute aus.</i></p> <p>10:15 bis 11:30 Uhr Spaziergang auf dem Gelände</p>	<p>10:15 bis 11.30 Uhr Stadtgang & Spaziergang</p> <p>13.00 bis 13.30 Uhr Meditation am Mittag Ort: Kapelle</p>	<p>10:15 Uhr bis 11:30 Uhr Bunte Stunde Spiele, Achtsamkeit für Ältere Wahrnehmungsgruppe für Menschen ab 50 Jahre HEUTE Sonderaktion Weihnachtliches Vorlesen ☺ Im SoKuZ Gruppenraum!</p>	<p>10:15 bis 12:00 Uhr Kreativwerkstatt Wir machen selber Karten ☺</p> <p>10:00 bis 11:30 Uhr Stövchen Frühstück</p>	<p>Samstag 08.12.2018</p> <p>13:45 Uhr Spieletreff</p> <p>16:00 bis 17:30 Volleyball</p>
<p>14:00 bis 17:00 Uhr Spieletreff</p> <p>14:30 bis 16:00 Kino „Mamma MIA“ der Film ☺ Im Albert-Ransohoff Saal</p> <p>15:30 bis 16:15 Uhr Yoga für Anfänger <i>Fällt heute aus</i></p> <p>16.30 bis 17.30 Uhr Volleyballgruppe <i>Fällt heute aus</i></p> <p>19:00 bis 20:30 Infoveranstaltung Psychiatrie mit offenen Türen geht das?</p>	<p>13:00 bis 16:00 Uhr „Stoffwechsel“ Die Kleiderboutique vom SoKuZ.</p> <p>14:00 bis 15:30 Uhr Spieletreff Rummy Cup, Take it Easy und Scrabblel</p> <p>14:00 bis 16:00 Uhr Freies Malen Wir zeichnen und malen mit und ohne Themenvorgabe☺ Bitte kurz anmelden unter Tel. 20201.</p>	<p>14:00 bis 16.00 Uhr Peer-Beratung kostenlose Beratung für Psychiatrie- Erfahrene und Angehörigen, Terminvereinbarung unter .6020205</p> <p>14:00 bis 15:00 Uhr Sing MIT In der Patientenbibliothek</p> <p>14:00 bis 16.00 Uhr Hartmann Zeichnen Im SOKUZ -Malraum</p>	<p>14:00 bis 15:00 Uhr Achtsamkeit für Frauen Im Tanztherapieraum. Bitte anmelden unter Tel. 60 20202 und pünktlich sein!</p> <p>14:00 bis 16:00 Uhr Freies Malen Wir zeichnen und malen mit und ohne Themenvorgabe☺ Bitte kurz anmelden unter Tel. 20201.</p>	<p>14:00 bis 16:00 Uhr Spieletreff</p> <p>15:30 bis 16:30 Uhr Badminton In der Turnhalle</p> <p>16:30 bis 17.30 Uhr Volleyballgruppe <i>Fällt heute aus</i></p>	<p>Sonntag, 09.12.2018</p> <p>18:00 Uhr Gregorianische Gesänge mit José In der Kapelle Dieses Angebot wird nicht therapeutisch begleitet.</p>
	<p>16:00 bis 18:00 Uhr Yoga im Tanztherapieraum 3 Euro</p>	<p>16:00 bis 17:00 Uhr Zumba für Frauen Im Tanztherapieraum</p> <p>15:15 bis 16:30 Uhr Spieletreff Im Gruppenraum</p> <p>16:15 bis 17:45 Uhr Heilsames Singen Im Albert –Ransohoff Saal</p>	<p>14:00 bis 16:00 Uhr Spiele Anders <i>Fällt heute aus</i></p> <p>16:30 bis 17:30 Uhr Kicker und Co Treffpunkt Billardtisch.</p>	<p>19.30 bis 21.00 Uhr Selbsthilfegruppe Alkohol und Medikamente Kontakte: Holger und Kurt, Tel. 04131-516 02</p>	

Weitere Angebote:

- Jeden ersten und dritten Mittwoch 10-12 **Patientenfürsprecherin** Haus 48, 1.OG bei der Cafeteria.
- Ratgeber-Fachbibliothek **Öffnungszeiten:**
Di. 9 bis 11 Uhr
Mi. und Fr. 11 bis 13
Do. 14 bis 16 Uhr

