

# 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, 10.12.2018	Dienstag, 11.12.2018	Mittwoch 12.12.2018	Donnerstag, 13.12.2018	Freitag, 14.12.2018	Wochenende
<p><b>10.15 bis 11.30 Uhr</b> <b>Offener Treff</b> Wir machen selber Saft ☺ Danach spielen wir eine Runde! Und backen Plätzchen</p>	<p><b>10:15 bis 11:30 Uhr</b> <b>Kl. Kochgruppe- bis 4 Teilnehmer/innen</b> Wir kochen vegetarisch, bitte anmelden, für Externe 2 Euro</p> <p><b>10:15 bis 11:30 Uhr</b> <b>Spaziergang auf dem Gelände</b></p>	<p><b>10:15 bis 11.30 Uhr</b> <b>Stadtgang &amp; Spaziergang</b></p> <p><b>13.00 bis 13.30 Uhr</b> <b>Meditation am Mittag</b> Ort: Kapelle</p>	<p><b>11:00 bis ca 18 :00 Uhr</b> <b>Das SoKuZ besucht mit Ihnen den Weihnachtsmarkt in Hamburg</b></p> <p><b>Bitte anmelden, wir fahren gemeinsam mit dem Zug, Kosten für Sie 4 Euro</b></p>	<p><b>10:15 bis 12:00 Uhr</b> <b>Kreativwerkstatt</b> Wir machen selber Karten ☺ und andere schöne Weihnachtssachen</p> <p><b>10:00 bis 11:30 Uhr</b> <b>Stövchen Frühstück</b></p>	<p><b>Samstag 15.12.2018</b></p> <p><b>13:45 Uhr</b> <b>Spieletreff und Kartenbasteln</b></p> <p><b>16:00 bis 17:30</b> <b>Volleyball</b></p>
<p><b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Handarbeitsgruppe</b> Kommen sie vorbei wir stricken und häkeln zusammen und wir malen Zentangel</p> <p><b>14:30 bis 16:00 Uhr</b> <b>Kino im SoKuZ</b></p> <p><b>15:30 bis 16:15 Uhr</b> <b>Yoga für Anfänger</b> Im Tanztherapieraum</p>	<p><b>13:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>„Stoffwechsel“</b> Die Kleiderboutique vom SoKuZ.</p> <p><b>14:00 bis 15:30 Uhr</b> <b>Spieletreff</b> Rummy Cup, Take it Easy und Scrabblel</p> <p><b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Freies Malen</b> Wir zeichnen und malen mit und ohne Themenvorgabe☺ Bitte kurz anmelden unter Tel. 20201.</p>	<p><b>14:00 bis 16.00 Uhr</b> <b>Peer-Beratung</b> kostenlose Beratung für Psychiatrie- Erfahrene und Angehörigen, Terminvereinbarung unter .6020205</p> <p><b>14:00 bis 15:00 Uhr</b> <b>Sing MIT</b> In der Patientenbibliothek</p> <p><b>14:00 bis 16.00 Uhr</b> <b>Hartmann Zeichnen</b> Im SOKUZ -Malraum</p>	<p><b>Kommen Sie mit zum Weihnachtsmarkt ☺</b></p> 	<p><b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Große Weihnachtsfeier im SoKuZ</b> <b>Im Albert-Ransohoff Saal</b></p> 	<p><b>Sonntag, 16.12.2018</b></p> <p><b>9:30 Uhr</b> <b>Gottesdienst mit Einführung von Pastor Thon</b></p> 
<p><b>16.30 bis 17.30 Uhr</b> <b>Volleyballgruppe</b> In der Turnhalle</p>	<p><b>16:00 bis 18:00 Uhr</b> <b>Yoga</b> im Tanztherapieraum 3 Euro</p> <p><b>16:00 bis 17 Uhr</b> <b>Live Music Now-Weihnachtskonzert</b> <b>Eintritt frei</b></p>	<p><b>16:00 bis 17:00 Uhr</b> <b>Zumba für Frauen</b> Im Tanztherapieraum</p> <p><b>15:15 bis 16:30 Uhr</b> <b>Spieletreff</b> Im Gruppenraum</p>		<p><b>15:30 bis 16:30 Uhr</b> <b>Badminton</b> In der Turnhalle</p> <p><b>16:30 bis 17.30 Uhr</b> <b>Volleyballgruppe</b> In der Turnhalle</p>	<p><b>Weitere Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeden ersten und dritten Mittwoch 10-12 <b>Patientenfürsprecherin</b> Haus 48, 1.OG bei der Cafeteria.</li> <li>Ratgeber-Fachbibliothek <u>Öffnungszeiten:</u> Di. 9 bis 11 Uhr <b>Mi. und Fr. 11 bis 13</b> <b>Do. 14 bis 16 Uhr</b></li> </ul>
	<p><b>Gedächtnistraining</b> Fällt heute wegen des Konzertes aus</p>	<p><b>16:15 bis 17:45 Uhr</b> <b>Heilsames Singen</b> Im Albert –Ransohoff Saal</p>		<p><b>19.30 bis 21.00 Uhr</b> <b>Selbsthilfegruppe</b> Alkohol und Medikamente Kontakte: Holger und Kurt, Tel. 04131-516 02</p>	

