

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, 11.03.2019	Dienstag, 12.03.2019	Mittwoch, 13.03.2019	Donnerstag, 14.03.2019	Freitag, 15.03.2019	Wochenende
10.15 bis 11.30 Uhr Offener Treff Wir machen selber Saft ☺ Danach spielen wir ´ne Runde!	10:15 bis 11:30 Uhr Kl. Kochgruppe- bis 4 Teilnehmer/innen Wir kochen vegetarisch, bitte anmelden, für Externe 2 Euro 10:15 bis 11:30 Uhr Spaziergang auf dem Gelände	10:15 bis 11.30 Uhr Gartengruppe Wer richten unseren SoKuZ -Garten her 13.00 bis 13.30 Uhr Meditation am Mittag Ort: Kapelle	10:15 Uhr bis 11:30 Uhr Bunte Stunde Spiele, Achtsamkeit Wahrnehmungsgruppe für ältere Menschen.	10:15 bis 12:00 Uhr Kreativwerkstatt Osterbastelei 10:00 bis 11:30 Uhr Stövchen Frühstück	Samstag, 16.03.2019 13:45 Uhr Spieletreff 16:00 bis 17:30 Volleyball
14:00 bis 16.00 Uhr Peer-Beratung kostenlose Beratung für Psychiatrie- Erfahrene und Angehörigen, Terminvereinbarung unter .6020205 14:00: 16:00 Uhr Bastelgruppe Schmuck aus FIMO Im Malraum	14:00 bis 15:30 Uhr Spieletreff Rummy Cup, Take it Easy und Scrabbel 14:00 bis 16:00 Uhr Freies Malen Wir zeichnen und malen mit und ohne Themenvorgabe☺ Bitte kurz anmelden unter Tel. 20201.	14:00 bis 16.00 Uhr Peer-Beratung kostenlose Beratung für Psychiatrie- Erfahrene und Angehörigen, Terminvereinbarung unter .6020205 14:00 bis 15:00 Uhr Sing MIT In der Patientenbibliothek 15:00 bis 17:00 Uhr Hartmann Zeichnen Im SoKuZ Malraum	14:00 bis 15:30 Uhr Achtsamkeit für Frauen Unifield Mindfulness Im Tanztherapieraum. Bitte anmelden unter Tel. 60 20202 und pünktlich sein! (begrenzte Teilnehmer) 14:00 bis 16:00 Uhr Freies Malen Wir zeichnen und malen mit und ohne Themenvorgabe☺ Bitte kurz anmelden unter Tel. 20201.(begrenzte Teilnehmer)	14:00 bis 16:00 Uhr Spieletreff 14:00 bis 16:00 Uhr Offenes Singen Im Albert-Ransohoff Saal 15:30 bis 16:30 Uhr Badminton In der Turnhalle 16.30 bis 17.30 Uhr Volleyballgruppe In der Turnhalle	Sonntag, 17.03.2019 09:30 Uhr Gottesdienst In der Kapelle
16.30 bis 17.30 Uhr Volleyballgruppe In der Turnhalle	15:30 bis 17:00 Uhr HATHA Yoga im Tanztherapieraum für Anfänger und Fortgeschrittene- Körper und Geist und Atmung in Einklang bringen.	16:00 bis 17:00 Uhr Zumba für Frauen Im Tanztherapieraum 15:15 bis 16:30 Uhr Spieletreff Im Gruppenraum	14:00 bis 15:30 Uhr Spiele Anders 16:00 bis 17:00 Uhr Live Music Now Im Albert-Ransohoff Saal	19.30 bis 21.00 Uhr Selbsthilfegruppe Alkohol und Medikamente Kontakte: Holger und Kurt, Tel. 04131-516 02	Weitere Angebote: <ul style="list-style-type: none"> Jeden ersten und dritten Mittwoch 10-12 Patientenfürsprecherin Haus 48, 1.OG bei der Cafeteria. „Stoffwechsel“ Dienstag: 13 bis 16 Uhr
	16.15 bis 17.15 Uhr Gedächtnistraining Mit viel Spaß trainieren wir spielerisch unseren Geist und unsere Sinne.	16:15 bis 17:45 Uhr Heilsames Singen Im Albert –Ransohoff Saal			

