

Programmangebote des Sozial- und Kulturzentrums (SoKuZ)

Veranstaltungsort: Gruppenraum oder Bibliothek des SoKuZ Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10 bis 17:45 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, 18.03.2019	Dienstag, 19.03.2019	Mittwoch, 20.03.2019	Donnerstag, 21.03.2019	Freitag, 22.03.2019	Wochenende
<p>10.15 bis 11.30 Uhr Offener Treff Wir machen selber Saft ☺ Danach spielen wir 'ne Runde!</p> <p>14:00 bis 16:00 Bastelei mit FIMO</p>	<p>10:15 bis 11:30 Uhr Kl. Kochgruppe- bis 4 Teilnehmer/innen Wir kochen vegetarische ☺ Externe zahlen 2 Euro ☺</p> <p>10:15 bis 11:30 Uhr Spaziergang auf dem Gelände</p>	<p>10:15 bis 11.30 Uhr Gartengruppe Wir machen den SoKuZ Garten fit ☺</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 Wahrnehmungsgruppe für ältere Menschen.</p>	<p>10:15 bis 12:00 Uhr Kreativwerkstatt</p> <p>10:00 bis 11:30 Uhr Stövchen Frühstück</p>	<p>Samstag, 23.03.2019</p> <p>13:45 Uhr Spieletreff</p> <p>16:00 bis 17:30 Volleyball</p>
<p>14:00 bis 16.00 Uhr Peer-Beratung kostenlose Beratung für Psychiatrie- Erfahrene und Angehörigen, Terminvereinbarung unter .6020205</p> <p>14:30 bis 16:00 Uhr Kino „Meine Frau ihre Schwiegermutter und ich“ Im Albert-Ransohoff Saal</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 Scrabbel</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>15:00 bis 17:00 Uhr Hartmann Zeichnen Im Malraum mit und ohne Themaenvorgabe</p>	<p>14:00 bis 15:15 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)</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 In der Turnhalle</p>	<p>Sonntag, 24.03.2019</p> <p>18:00 Uhr Gregorianische Gesänge mit José In der Kapelle Dieses Angebot wird nicht therapeutisch begleitet.</p>
<p>16.30 bis 17.30 Uhr Volleyballgruppe In der Turnhalle</p>	<p>15:30 bis 17:00 Uhr HATHA Yoga im Tanztherapieraum für Anfänger und Fortgeschrittene- Körper und Geist und Atmung in Einklang bringen.</p>	<p>16:00 bis 17:00 Uhr Zumba für Frauen Fällt heute aus</p> <p>15:15 bis 16:30 Uhr Spieletreff Im Gruppenraum</p>	<p>14:00 bis 15:30 Uhr Spiele Anders</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>	
	<p>16.15 bis 17.15 Gedächtnistraining Mit viel Spaß trainieren wir spielerisch unseren Geist und unsere Sinne.</p>	<p>16:15 bis 17:45 Uhr Heilsames Singen In der Bibliothek</p>	<p>17:00 bis 20:00 Uhr „Männergruppe“ im Stövchen, Kontakt- und Beratungsstelle.</p>		

Das SoKuZ schließt um 17:45 Uhr die Türen.

Weitere Angebote:

- Jeden ersten und dritten Mittwoch 10-12 **Patientenfürsprecherin**
Haus 48, 1.OG bei der Cafeteria.

**„MENTAL HOME“
Donnerstag und
Freitag
20 Uhr!**