

# 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, 06.05.2019	Dienstag, 07.05.2019	Mittwoch, 08.05.2019	Donnerstag, 09.05.2019	Freitag, 10.05.2019	Wochenende
<p><b>10.15 bis 11.30 Uhr</b> <b>Offener Treff</b> Wir machen selber Saft ☺ Danach spielen wir 'ne Runde!</p>	<p><b>10:15 bis 11:30 Uhr</b> <b>Kl. Kochgruppe-</b> bis 4 Teilnehmer/innen 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>Haushaltsmittel selbstgemacht</b></p> <p><b>13.00 bis 13.30 Uhr</b> <b>Meditation am Mittag</b> Ort: Kapelle</p>	<p><b>10:15 Uhr bis 11:30 Uhr</b> <b>Bunte Stunde</b> Spiele, Achtsamkeit für Ältere Wahrnehmungsgruppe für Menschen ab 50 Jahre</p>	<p><b>10:15 bis 12:00 Uhr</b> <b>Kreativwerkstatt</b> <b>Wir basteln selber Perlen und Ketten</b></p> <p><b>10:00 bis 11:30 Uhr</b> <b>Stövchen Frühstück</b></p>	<p><b>Samstag, 11.05.2019</b></p> <p><b>13:45 Uhr</b> <b>Spieletreff</b></p> <p><b>16:00 bis 17:30</b> <b>Volleyball</b> <b>Fällt heute aus</b></p>
<p><b>14:00 bis 17:00 Uhr</b> <b>Spieletreff</b></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>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 Scrabbel</p> <p><b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Freies Malen</b> Fällt urlaubsbedingt aus</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>15:00 bis 17:00 Uhr</b> <b>Hartmann Zeichnen</b> Im Malraum mit und ohne Themenvorgabe</p>	<p><b>14:00 bis 15:30 Uhr</b> <b>Achtsamkeit (Unifield Mindfulness Ansatz) für Frauen</b> Im Tanztherapieraum. Bitte anmelden unter Tel. 60 20202 und pünktlich sein! (begrenzte Teilnehmer)</p> <p><b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Freies Malen</b> Fällt urlaubsbedingt aus</p> <p><b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Spiele anders</b></p>	<p><b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Spieletreff</b></p> <p><b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Offenes Singen im Albert Ransohoff Saal</b></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>Sonntag, 12.05.2019</b></p> <p><b>18:00 Uhr</b> <b>Gregorianische Gesänge mit José</b> In der Kapelle Dieses Angebot wird nicht therapeutisch begleitet.</p>
<p><b>16.30 bis 17.30 Uhr</b> <b>Volleyballgruppe</b> Fällt heute aus</p>	<p><b>15:30 bis 17:00 Uhr</b> <b>HATHA Yoga</b> im Tanztherapieraum für Anfänger und Fortgeschrittene- Körper und Geist und Atmung in Einklang bringen.</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>16:30 bis 17:30 Uhr</b> <b>Kicker und Co</b> Treffpunkt Billardtisch</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>	<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> </ul>
<p><b>Das SoKuZ schließt um 17:45 Uhr die Türen</b></p>					