

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, 09.03.2020	Dienstag, 10.03.2020	Mittwoch 11.03.2020	Donnerstag, 12.03.2020	Freitag, 13.03.2020	Wochenende
<p>10:15 bis 11:15 Uhr Offener Treff Heute backen wir Waffeln</p> <p>12:30 bis 13:00 Uhr Tischtennis am Mittag</p> <p>13:30 bis 14:30 Uhr Trommel und Rhythmuswerkstatt In der Patientenbibliothek</p> <p>12:30 bis 13:15 Uhr <i>Kiek mol in</i> Mitarbeiter und Patient lernen das SoKuZ kennen</p> <p>14:00 bis 16:00 Uhr Genesungsbegleitung/ Peer-Beratung Fällt heute aus</p> <p>14:30 bis 16:30 Uhr Schreibwerkstatt In der Fachbibliothek</p> <p>16.30 bis 17.30 Uhr Volleyballgruppe In der Turnhalle</p>	<p>09:45 bis 12:00 Uhr Kl. Vegetarische Kochgruppe (wir kochen mal syrisch, Vegan oder Low Carb) Wir bitte sich anzumelden 2 Euro</p> <p>10:15 bis 11:30 Uhr Spaziergang auf dem Gelände</p> <p>12:30 bis 13:15 Uhr <i>Kiek mol in</i> Mitarbeiter und Patient lernen das SoKuZ kennen</p> <p>13:00 bis 16:00 Uhr „Stoffwechsel“ Die Kleiderboutique</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. (1 € für Materialverbrauch).</p> <p>15:30 bis 17:00 Uhr HATHA Yoga im Tanztherapieraum für Anfänger und Fortgeschrittene</p> <p>16.15 bis 17.15 Uhr Gedächtnistraining Mit viel Spaß trainieren wir spielerisch unseren Geist und unsere Sinne.</p>	<p>10:00 bis 11:15 Uhr Vorleserunde In der Patientenbibliothek</p> <p>12:30 bis 13:00 Uhr Tischtennis am Mittag</p> <p>13.00 bis 13.30 Uhr Meditation am Mittag Ort: Kapelle</p> <p>12:30 bis 13:15 Uhr <i>Kiek mol in</i> Mitarbeiter und Patient lernen das SoKuZ kennen</p> <p>14:00 bis 16.00 Uhr Genesungsbegleitung/ 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>14:45 bis 16:45 Uhr Zeichenkurs mit Herr Hartmann im Malraum</p> <p>15:15 bis 16:30 Uhr Spieletreff Im Gruppenraum</p> <p>16:15 bis 17:45 Uhr Heilsames Singen Im Albert-Ranshoff Saal</p>	<p>10:15 Uhr bis 11:30 Uhr Bunte Stunde Spiele, Achtsamkeit und Wahrnehmungsgruppe für Menschen ab 50 Jahre</p> <p>12:30 bis 13:15 Uhr <i>Kiek mol in</i> Mitarbeiter und Patient lernen das SoKuZ kennen</p> <p>14:00 bis 16:00 Uhr Freies Malen Wir zeichnen und malen mit und ohne Themenvorgabe© Bitte kurz anmelden unter Tel. 20201. (1 € für Materialverbrauch)</p> <p>14:00 bis 16:00 Uhr Spieletreff</p> <p>16:00 bis 17:30 Uhr Achtsamkeit (Unifield Mindfulness Ansatz) für Frauen Im Tanztherapieraum. Bitte anmelden unter Tel. 60 20202 und pünktlich sein! (begrenzte Teilnehmer)</p> <p>16:30 bis 17:30 Uhr Billard und Co</p>	<p>10:15 bis 12:00 Uhr Frühlingsbasteln mit Federn ☺</p> <p>10:00 bis 11:30 Uhr Stövchen Frühstück</p> <p>12:30 bis 13:15 Uhr <i>Kiek mol in</i> Mitarbeiter und Patient lernen das SoKuZ kennen</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>19.30 bis 21.00 Uhr Selbsthilfegruppe Alkohol und Medikamente Kontakte: Holger und Kurt, Tel. 04131-516 02</p>	<p>Samstag 14.03.2020</p> <p>13:45 Uhr Spieletreff</p> <p>16:00 bis 17:30 Volleyball</p> <p>Sonntag, 15.03.2020</p> <p>09:30 Uhr Gottesdienst In der Kapelle</p>  <p>18:00 Uhr Gregorianische Gesänge mit José In der Kapelle Dieses Angebot wird nicht therapeutisch begleitet.</p>
Das SoKuz schließt in der Regel um 17:45 Uhr die Türen.					

Weitere Angebote:

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

