

# 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, 16.03.2020	Dienstag, 17.03.2020	Mittwoch 18.03.2020	Donnerstag, 19.03.2020	Freitag, 20.03.2020	Wochenende
<p><b>10:15 bis 11:15 Uhr</b> <b>Offener Treff</b> Wir backen einen veganen Kuchen <b>12:30 bis 13:00 Uhr</b> <b>Tischtennis am Mittag</b></p> <p><b>13:30 bis 14:30 Uhr</b> <b>Trommel und Rhythmuswerkstatt</b> In der Patientenbibliothek</p> <p><b>12:30 bis 13:15 Uhr</b> <b>Kiek mol in</b> <b>Mitarbeiter und Patient</b> <b>lernen das SoKuZ kennen</b></p> <p><b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Genesungsbegleitung/ Peer-Beratung</b> kostenlose Beratung für Psychiatrie- Erfahrene und Angehörigen, Terminvereinbarung unter .6020205 <b>14:30 bis 16:00 Uhr</b> <b>Kartenspielen</b> in der Patientenbibliothek</p> <p><b>14:30 bis 16:00 Uhr</b> <b>Kino „der Junge muss an die frische Luft“ ☺</b> im ARS <b>14:30 bis 16:30 Uhr</b> <b>Schreibwerkstatt</b></p> <p><b>16.30 bis 17.30 Uhr</b> <b>Volleyballgruppe</b> In der Turnhalle</p>	<p><b>09:45 bis 12:00 Uhr</b> <b>Kl. Vegetarische Kochgruppe (wir kochen mal syrisch, Vegan oder Low Carb)</b> Wir bitte sich anzumelden anmelden, 2 Euro</p> <p><b>10:15 bis 11:30 Uhr</b> <b>Spaziergang auf dem Gelände</b></p> <p><b>12:30 bis 13:15 Uhr</b> <b>Kiek mol in</b> <b>Mitarbeiter und Patient</b> <b>lernen das SoKuZ kennen</b></p> <p><b>13:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>„Stoffwechsel“</b> Die Kleiderboutique <b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Spieletreff</b> Rummy Cup, Take it Easy und Scrabblel <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. (1 € für Materialverbrauch).</p> <p><b>15:30 bis 17:00 Uhr</b> <b>HATHA Yoga</b> Fällt heute aus</p> <p><b>16.15 bis 17.15 Uhr</b> <b>Gedächtnistraining</b> Mit viel Spaß trainieren wir spielerisch unseren Geist und unsere Sinne.</p>	<p><b>10:00 bis 11:15 Uhr</b> <b>Vorleserunde</b> In der Patientenbibliothek <b>10:00 bis 11:30 Uhr</b> <b>Wir machen den Duftgarten fit ☺</b> <b>12:30 bis 13:00 Uhr</b> <b>Tischtennis am Mittag</b> <b>13.00 bis 13.30 Uhr</b> <b>Meditation am Mittag</b></p> <p><b>12:30 bis 13:15 Uhr</b> <b>Kiek mol in</b> <b>Mitarbeiter und Patient</b> <b>lernen das SoKuZ kennen</b></p> <p><b>14:00 bis 16.00 Uhr</b> <b>Genesungsbegleitung/ Peer-Beratung</b> kostenlose Beratung für Psychiatrie- Erfahrene und Angehörigen, Terminvereinbarung unter .6020205 <b>14:00 bis 15:00 Uhr</b> <b>Sing MIT</b> In der Patientenbibliothek</p> <p><b>14:45 bis 16:45 Uhr</b> <b>Zeichenkurs mit Herr Hartmann im Malraum</b></p> <p><b>15:15 bis 16:30 Uhr</b> <b>Spieletreff</b> Im Gruppenraum</p> <p><b>16:15 bis 17:45 Uhr</b> <b>Heilsames Singen</b> Im Albert-Ransohoff Saal</p>	<p><b>10:15 Uhr bis 11:30 Uhr</b> <b>Bunte Stunde</b> Spiele, Achtsamkeit und Wahrnehmungsgruppe für Menschen ab 50 Jahre</p> <p><b>12:30 bis 13:15 Uhr</b> <b>Kiek mol in</b> <b>Mitarbeiter und Patient</b> <b>lernen das SoKuZ kennen</b></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. (1 € für Materialverbrauch) im Malraum</p> <p><b>14:00 bis 15:00 Uhr</b> <b>Freies Tanzen</b> In der Patientenbibliothek</p> <p><b>16:00 bis 17:30 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>16:30 bis 17:30 Uhr</b> <b>Billard und Co</b></p>	<p><b>10:15 bis 12:00 Uhr</b> <b>Frühlingsbasteln</b></p> <p><b>10:00 bis 11:30 Uhr</b> <b>Stövchen Frühstück</b></p> <p><b>12:30 bis 13:15 Uhr</b> <b>Kiek mol in</b> <b>Mitarbeiter und Patient</b> <b>lernen das SoKuZ kennen</b></p> <p><b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> <b>Offenes Singen</b> <b>im Albert-Ransohoff Saal</b></p> <p><b>14:00 bis 16:00 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>19.30 bis 21.00 Uhr</b> <b>Selbsthilfegruppe</b> Alkohol und Medikamente Kontakte: Holger und Kurt, Tel. 04131-516 02</p>	<p><b>Samstag 21.03.2020</b></p> <p><b>Heute bleibt das SoKuZ zu ☺</b></p> <p><b>Sonntag, 22.03.2020</b></p> <p><b>18:00 Uhr</b> <b>Gregorianische Gesänge mit José</b> In der Kapelle Dieses Angebot wird nicht therapeutisch begleitet.</p>
<b>Das SoKuz schließt in der Regel um 17:45 Uhr die Türen.</b>					<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>

