



Angebote des Sozial- und Kulturzentrums (SoKuZ)

Veranstaltungsort: Gruppenraum oder Bibliothek des SoKuZ, Haus 9
 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9 bis 16.30 Uhr, Sa. 10.30 bis 16 Uhr
 Schwimmen: Mo. 10.30 bis 11.30 Uhr und Do. 11 bis 12 Uhr,
 bitte auf der Station anmelden

Montag, 02.03.2026	Dienstag, 03.03.2026	Mittwoch, 04.03.2026	Donnerstag, 05.03.2026	Freitag, 06.03.2026	Wochenende
<p>10 bis 11 Uhr Kleiner Spieletreff</p> <p>10 Uhr Technikprechstunde Hilfe bei leichten Smartphone- und Laptopproblemen Nur nach vorheriger Terminvereinbarung: 60 228641</p> <p>10:30 bis 12 Uhr Gassi gehen und Katzen kuscheln <i>Fällt heute leider aus.</i></p>	<p>9 bis 10:30 / 10:30 bis 12 Uhr Freies Malen Bitte anmelden unter Tel. 60 228645</p> <p>10 bis 11 Uhr Kleiner Spieletreff</p> <p>10 bis 11 Uhr Gedächtnisspiele Haus 50 Für amb. und stat. Patienten in Haus 50/E11 Tel.: 60 228641</p> <p>11 bis 12 Uhr Suppenküche (2€) Bitte anmelden unter Tel. 60228640</p>	<p>10 bis 11 Uhr Sing MIT! Haus 50 Für amb. und stat. Patienten in Haus 50/E11 Tel.: 60 228643</p> <p>10 bis 11 Uhr Fit in den Frühling Verschiedene Angebot zum Thema Ernährung oder Bewegung 60 228640</p> <p>13 bis 13:30 Uhr Meditation in der Kapelle</p>	<p>10 bis 12 Uhr Kochgruppe (4€/2€) Bitte anmelden unter Tel. 60228640</p> <p>9:30 bis 11 Uhr Kreativprojekt Ketten und Armbänder basteln Materialkosten für Sie, ein kleiner Betrag 😊 Tel: 60 228641</p> <p>10 bis 11 Uhr Pause im Kopf - Achtsamkeit im Alltag <i>Fällt heute aus.</i></p>	<p>9:30 bis 10:30 Uhr Yoga für Alle in Haus 10 Bitte anmelden unter Tel.: 60 228640</p> <p>9:30 bis 10:30 Uhr Backgruppe</p> <p>10 bis 12 Uhr „Stövchen-Frühstück“ Bitte anmelden unter Tel. 60 228642 <i>Fällt heute aus.</i></p> <p>11 bis 12 Uhr Spaziergang Treffpunkt an der Info Haus 50 Tel: 60 228641</p> <p>13:15 bis 14:15 Volleyball in Haus 40, Treffpunkt vor der Halle, bitte anmelden unter Tel: 60 228641 Teilnahme nur mit Hallenschuhen möglich!</p> <p>14:30 bis 16:30 Uhr Offener Treff Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel.</p> <p>19:30 bis 21 Uhr SHG Sucht Bitte anmelden unter Heiko: 0151 64386321</p>	<p>Samstag, 07.03.2026</p> <p>10 bis 11 Uhr Bewegung auf dem Stuhl Haus 50 Station E11</p> <p>11 bis 12:30 Uhr Spieletreff bei Kaffee und Tee spielen wir Kniffel und Co Haus 9</p> <p>13 bis 16 Uhr Offener Treff Spielangebot für Alle</p> <p>Sonntag, 08.03.2026</p> <p>10 Uhr Gottesdienst in der Kapelle</p> 
<p>12:30 bis 16:30 Uhr Peerberatung <i>Fällt heute aus</i></p> <p>13 bis 16 Uhr Freies Malen Bitte anmelden unter Tel. 60 228645</p> <p>13:30 bis 16 Uhr Offener Treff</p> <p>16:30 bis 17:30 Volleyball in Haus 40, Treffpunkt vor der Halle, bitte anmelden unter Tel: 60 228641 Teilnahme nur mit Hallenschuhen möglich!</p>	<p>13 bis 15 Uhr „Stoffwechsel“ Die Kleiderboutique / Haus 48</p> <p>14:30 bis 16 Uhr Tischtennis Haus 48 im ARS</p> <p>13:30 bis 16:30 Uhr Offener Treff Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel.</p> <p>14 bis 16 Uhr Peerberatung Terminvereinbarung unter 04131 60 228950</p>	<p>13:30 bis 16:30 Uhr Offener Treff Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel.</p> <p>13:30 bis 14:30 Nordic Walking Treffpunkt vor Haus 9 Bitte anmelden unter Tel.: 60 228640</p> <p>15 bis 16:15 Uhr Heilsames Singen In der Kapelle Tel.: 60 228643</p>	<p>13 bis 15 Uhr „Stoffwechsel“ Die Kleiderboutique / Haus 48</p> <p>13 bis 15 Uhr Tischtennis Haus 48 im ARS</p> <p>13:30 bis 16:30 Uhr Offener Treff</p> <p>16 bis 17 Uhr Konzert von Live Music Now Im Gesellschaftshaus</p> 	<p>13:15 bis 14:15 Volleyball in Haus 40, Treffpunkt vor der Halle, bitte anmelden unter Tel: 60 228641 Teilnahme nur mit Hallenschuhen möglich!</p> <p>14:30 bis 16:30 Uhr Offener Treff Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel.</p>	

Farblegende: = Sonderveranstaltungen
 Information: Das SoKuZ ist nicht barrierefrei!

Technikprechstunde
 Hilfe bei leichten Smartphone- und Laptopproblemen.
 Termine unter: 04131 60 228641

Die Selbsthilfegruppe „Sucht“ trifft sich **JEDEN** Freitag in den Räumen des SoKuZ
 Immer von **19:30 bis 21 Uhr**
 Bitte anmelden bei Heiko 0151 64386321