





# 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, 08.06.2026	Dienstag, 09.06.2026	Mittwoch, 10.06.2026	Donnerstag, 11.06.2026	Freitag, 12.06.2026	Wochenende
<p><b>10.15 bis 11:15 Uhr</b> <b>Trommelgruppe</b> Für Alle!</p> <p><b>10:30 bis 12 Uhr</b> <b>Gassi gehen und Katzen kuscheln</b> Bitte anmelden unter 60 228645</p>	<p><b>9 bis 10:30 /10:30 bis 12 Uhr</b> <b>Freies Malen</b> Bitte anmelden unter Tel. 60 228645</p> <p><b>10 bis 11 Uhr</b> <b>Gedächtnisspiele Haus 50</b></p> <p><b>11 bis 12 Uhr</b> <b>Suppenküche (2€)</b> Bitte anmelden unter Tel. 60228640</p>	<p><b>10 bis 11 Uhr</b> <b>Sing MIT! Haus 50</b></p> <p><b>10 bis 11 Uhr</b> <b>Spieletreff</b></p> <p><b>13 bis 13:30 Uhr</b> <b>Meditation</b> in der Kapelle</p>	<p><b>9:30 bis 11 Uhr</b> <b>Kreativprojekt</b> Ketten und Armbänder basteln, Freundschaftsarmbänder flechten. Materialkosten für Sie, ein kleiner Betrag 😊 Tel: 60 228641</p> <p><b>10 bis 12 Uhr</b> <b>Kochgruppe (4€/2€)</b> Bitte anmelden unter Tel. 60228640</p>	<p><b>9:30 bis 10:30 Uhr</b> <b>Yoga für Alle in Haus 10</b> Bitte anmelden unter Tel.: 60 228640</p> <p><b>9:30 bis 10:30 Uhr</b> <b>Backgruppe</b></p> <p><b>10 bis 12 Uhr</b> <b>„Stövchen-Frühstück“</b> Bitte anmelden unter Tel. 60 228642</p> 	<p><b>Samstag, 13.06.2026</b> <b>10 bis 11 Uhr</b> <b>Bewegung im Sitzen</b> <b>Haus 50 Station E11</b></p> <p><b>12 bis 15 Uhr</b> <b>Offener Treff</b> Spielangebot für Alle ! Andere Zeit! Haus 9</p>
<p><b>12:30 bis 16:30 Uhr</b> <b>Peerberatung</b> Terminvereinbarung unter 04131 60 228950</p> <p><b>13 bis 14:30 /14:30 bis 16 Uhr</b> <b>Freies Malen</b> Bitte anmelden unter Tel. 60 228645</p> <p><b>13:30 bis 16 Uhr</b> <b>Offener Treff</b> Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel</p> <p><b>16:30 bis 17:30 Uhr</b> <b>Volleyball</b> in Haus 40, Treffpunkt vor der Halle, bitte anmelden unter Tel: 60 228641 <b>Teilnahme nur mit Hallenschuhen möglich!</b></p>	<p><b>13 bis 15 Uhr</b> <b>„Stoffwechsel“</b> <b>Die Kleiderboutique / Haus 48</b></p> <p><b>13:30 bis 16 Uhr</b> <b>Offener Treff</b> Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel.</p> <p><b>14 bis 16 Uhr</b> <b>Peerberatung</b> <i>Fällt urlaubsbedingt aus</i></p> <p><b>14:45 bis 17 Uhr</b> <b>Tischtennis</b> <i>Im Albert-Ransohoff-Saal Haus 48</i></p>	<p><b>13:30 bis 16:30 Uhr</b> <b>Offener Treff</b> Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel.</p> <p><b>13:30 bis 14:30</b> <b>Nordic Walking</b> Treffpunkt vor Haus 9 Bitte anmelden unter Tel.: 60 228640</p> <p><b>14 bis 15:30 Uhr</b> <b>Zeichnen mit Herrn Hartmann</b> Eigenbeitrag: 3€</p> <p><b>15 bis 16:15 Uhr</b> <b>Heilsames Singen</b> In der Kapelle Tel. 60 228642</p>	<p><b>13 bis 15 Uhr</b> <b>„Stoffwechsel“</b> <b>Die Kleiderboutique / Haus 48</b></p> <p><b>13:30 bis 16 Uhr</b> <b>Offener Treff</b></p> <p><b>14 bis 15 Uhr</b> <b>Achtsamkeitsgruppe</b> „Mach mal Pause im Kopf“ <b>Fällt heute aus.</b></p> <p><b>14 bis 16 Uhr</b> <b>Kleine Disco</b> <b>Freies Tanzen</b></p> 	<p><b>13:15 bis 14:15</b> <b>Volleyball</b> in Haus 40, Treffpunkt vor der Halle, bitte anmelden unter Tel: 60 228641 <b>Teilnahme nur mit Hallenschuhen möglich!</b></p> <p><b>13:30 bis 14:30</b> <b>Projekt</b> <b>Pappe und Papier</b></p> <p><b>14:30 bis 16:30 Uhr</b> <b>Offener Treff</b> Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel.</p> <p><b>19:30 bis 21 Uhr</b> <b>SHG Sucht</b> Bitte anmelden unter Heiko: 0151 64386321</p>	<p><b>Sonntag, 14.06.2026</b></p> <p><b>10 Uhr</b> <b>Gottesdienst</b> in der Kapelle</p> 
<p>Farbliegende:  = Sonderveranstaltungen                  Information: Das SoKuZ ist nicht barrierefrei!</p>					

**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

