

## GRUPPENANGEBOTE im SPZ Sterkrade

Steinbrinkstr. 158, Tel.: 0208/ 6358700

### Montag:

- ✚ **Kochgruppe:** gemeinsames Kochen mit anschließendem Essen  
11:00 – 14:00 Uhr *(findet aufgrund des Corona Virus momentan nicht statt!)*
- ✚ **Kreativgruppe:** versch. kreative Projekte die die Gruppe sich aussucht und erstellt  
14:00 – 17:00 Uhr

### Dienstag:

- ✚ **Dartgruppe:** es wird gemeinsam in gemütlicher Runde Darts gespielt  
11:30 – 13:30 Uhr
- ✚ **Offene Gruppe:** ein Treffpunkt an dem sich Betroffene und nicht Betroffene bei Kaffee und Kuchen mit verschiedenen Karten und Brettspielen beschnuppern können  
14:00 – 17:00 Uhr
- ✚ **Migrantengruppe:** für Menschen mit Migrationshintergrund die ein Gesprächsangebot suchen  
Ab 14:30 Uhr

### Mittwoch:

- ✚ **Gesprächskreis 50+:** nette Gespräche und Austausch in kleiner Runde (Anmeldung erforderlich)  
11:00 – 14:00 Uhr
- ✚ **Backgruppe:** in kleiner Runde wird gemeinsam gebacken und genascht  
14:00 – 17:00 Uhr *(findet aufgrund des Corona-Virus momentan nicht statt!)*
- ✚ **Entspannungsgruppe:** Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Atemtechniken, Qi-Gong, Einführung in die Aromatherapie etc. unter Anleitung einer zertifizierten Entspannungstrainerin  
14:00 – 15:00 Uhr

#### Jeden 2. Mittwoch im Monat

- ✚ **Frauengruppe:** in vertrauter Atmosphäre werden verschiedene Themen diskutiert  
12:00 – 14:00 Uhr

#### Jeden 3. Mittwoch im Monat

- ✚ **Angehörigengruppe:** zum Austausch und zur Hilfestellung bei Problemen mit Betroffenen  
18:30 – 20:00 Uhr

### Donnerstag:

- ✚ **Großes gemeinsames Frühstück:** mit Besuchern, Klienten und Betreuern  
10:00 – 12:00 Uhr *(findet aufgrund des Corona Virus momentan nicht statt!)*
- ✚ **Offene Gruppe:** ein Treffpunkt an dem sich Betroffene und nicht Betroffene bei Kaffee und Kuchen mit versch. Karten u. Brettspielen beschnuppern können  
14:00 – 17:00 Uhr

#### Jeden 2. Donnerstag im Monat

- ✚ **Interkulturelle Gruppe:** Menschen mit und ohne Migrationshintergrund können sich austauschen, zusammen kochen (internationale Gerichte), unternehmen kleinere Ausflüge etc.  
12:00 – 15:00 Uhr *(findet aufgrund Corona momentan nicht statt!)*

### Freitag:

- ✚ **Selbsthilfe Angst/Depression:** gegenseitige Unterstützung (Anmeldung erforderlich)  
10:00 – 11:30 Uhr
- ✚ **Musikgruppe:** für Menschen die gerne mit anderen Musik machen möchten  
17:00 – 19:00 Uhr

Öffnungszeiten: Mo – Do 08:30 – 16:30 Uhr

Freitags 08:30 – 13:00 Uhr