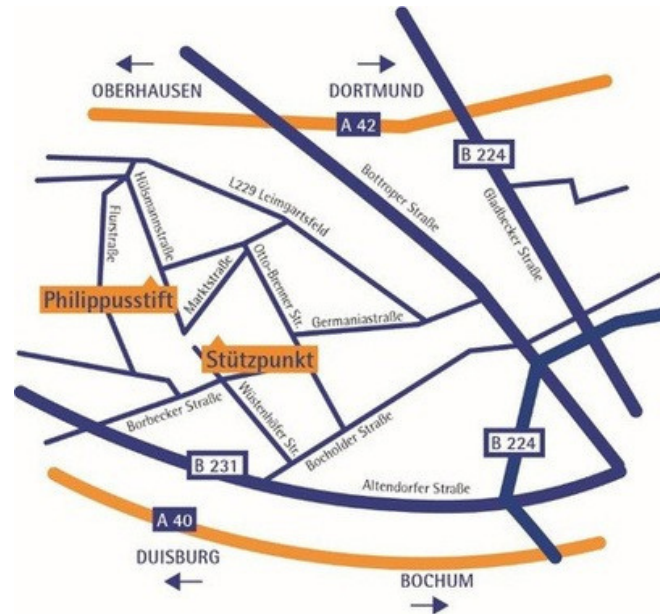


## Zusätzliche Angebote:

- Beratung und Hilfen bei:  
Schwerbehindertenausweis,  
Pflegeversicherung und  
Hilfsmittelversorgung
- Beratung zu Hospiz und Trauer in  
Essen (Cosmas & Damian)
- Rentenberatung
- Sprechstunde zum Thema gesetzliche  
Betreuung, Patientenverfügung und  
Vorsorgevollmacht (Sozialdienst  
katholischer Frauen)
- Beratung, Behandlungs- und  
Betreuungsmöglichkeiten bei  
psychischer Belastung
- Beratung von Eltern, Kindern und  
Jugendlichen (FamilienRaum)
- Beratung Kindertagespflege  
Caritas SkF
- Wochenendangebote s. Aushang
- Ausflüge s. Aushang

## So finden Sie uns.



Wir sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Buslinien 170, 186 | Straßenbahnlinien 103, 106

**Haltestelle Germaniaplatz**

S-Bahn-Linie S9

**Haltestelle Bahnhof Essen-Borbeck**

Fußweg ca. 5 Minuten



**„Stützpunkt“  
Kontakt- und Beratungsstelle  
Germaniaplatz 3  
45355 Essen**

Fon 0201 6400-5341

Fax 0201 6400-5349

# Der aktuelle Wochenplan im Stützpunkt

## Montag

**10:00 Uhr - 11:30 Uhr**

Treffpunkt: Wir starten gemeinsam in die Woche  
- Plaudern & Mandala malen

**12:00 Uhr - 13:00 Uhr**

Mittagsessen

**13:30 Uhr - 15:00 Uhr**

*Kreativkreis Frauen*  
Unsere interkulturelle Gruppe  
-14 tägig-

**13:30 Uhr - 15:00 Uhr**

SPZ -Wer sind wir, was machen wir?  
-14-tägig-

**14:00 Uhr-15:30 Uhr**

Frauengesprächsgruppe

**15:00 Uhr - 16:00 Uhr**

Yoga

## Dienstag

**11:30 Uhr - 14:30 Uhr**

Wir kochen & backen gesund und lecker

**13:30 Uhr - 14:45 Uhr**

Strick und Schnack

**19:00 Uhr - 20:30 Uhr**

Selbsthilfegruppe für Angst- und Depression  
-14 tägig-

## Mittwoch

**10:00 Uhr - 11:30 Uhr**

Kreativ Angebot

**10:00 Uhr - 11:45 Uhr**

Stützpunkt 60+  
Gymnastik mit anschl.  
Gedächtnistraining

**12:00 Uhr - 13:00 Uhr**

Mittagsessen

**13:00 Uhr - 14:30 Uhr**

Töpfern

**14:00 Uhr - 15:00 Uhr**

Bewegtes  
Gedächtnistraining

**16:00 Uhr - 17:30 Uhr**

Singgruppe

**18:00 Uhr - 20:00 Uhr**

Selbsthilfegruppe

## Donnerstag

**9:30 Uhr - 11:00 Uhr**

Frühstückscafé

**10:30 Uhr - 12:00 Uhr**

SPZ -Wer sind wir, was machen wir?  
-14-tägig-

**10:30 Uhr - 11:30 Uhr**

Gemeinsames Sportangebot beim TuS 84/10

**12:00 Uhr - 13:00 Uhr**

Gesprächsgruppe

**14:00 Uhr - 15:45 Uhr**

Der "verspielte"  
Nachmittag

**18:00 Uhr - 20:00 Uhr**

Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikstörung und Depression

**19:00 Uhr - 20:00 Uhr**

Skype Online  
Gesprächsgruppe

## Freitag

**11:30 Uhr - 13:00 Uhr**

Gemeinsam stark  
Gesprächsgruppe  
unserer Peer-Beratung

**13:00 Uhr - 14:00Uhr**

"Zeit für mich"  
Selbstfürsorge  
-14-tägig-

**13:30 Uhr - 15:00 Uhr**

Café Miteinander  
Kaffee & Kuchen in gemütlicher Atmosphäre

## Samstag

**17:00 Uhr - 20:00 Uhr**

Dance & Chill  
unsere beliebte "Tanzbar"  
-alle 3 Monate-

## Sonntag

**14:00 Uhr - 16:00 Uhr**

Café  
Zusammensein am Wochenende  
-1 x Monat-