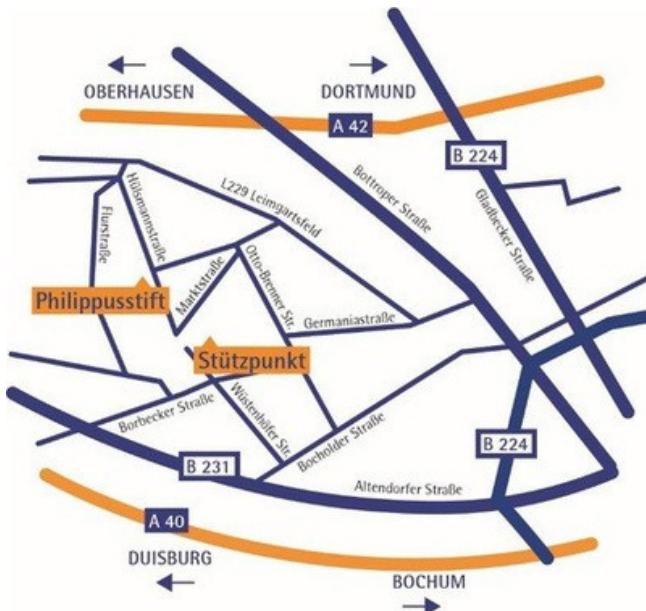


## Zusätzliche Angebote:

- 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)
- 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

[SPZ-Essen@contilia.de](mailto:SPZ-Essen@contilia.de)

[www.contilia.de](http://www.contilia.de)

# 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

Mittagessen

### 13:30 Uhr - 14:45 Uhr

Gesprächsgruppe  
"Ankerplatz"

### 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

### 10:30 Uhr - 11:30 Uhr

Gemeinsames Sportangebot beim TUS 84/10

### 11:00 Uhr - 12:00 Uhr

"Aus dem Krankenhaus- Was nun?"  
Gesprächsgruppe

### 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

Mittagessen

### 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-

### 11:15 Uhr - 12:45 Uhr

Walk & Talk  
-14-tägig-

### 12:00 Uhr - 13:00 Uhr

Gesprächsgruppe

### 13:00 Uhr - 14:30 Uhr

Musikgruppe

-14 tägig-

### 14:30 Uhr - 16:00 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 - 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt  
"Federleicht"  
-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-