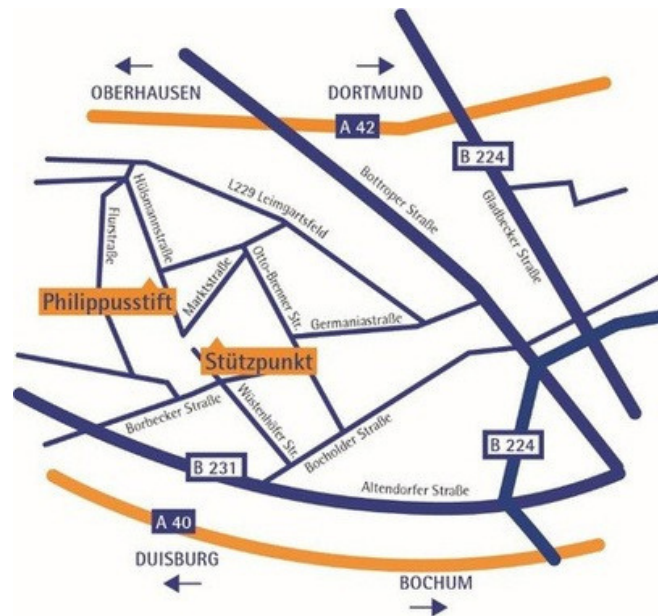


Zusätzliche Angebote:

- 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

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-

Die Teilnahme ist nach Anmeldung möglich: Telefon: 0201-6400-5341, Mail: SPZ-Essen@contilia.de