

# Der aktuelle Wochenplan im Stützpunkt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>10:00 Uhr - 11:30 Uhr</b> Mandala malen  <b>11:30 Uhr - 13:00 Uhr</b> Mittagsessen  <b>13:30 Uhr - 14:45 Uhr</b> Gesprächsgruppe "Ankerplatz"  <b>14:00 Uhr - 15:30 Uhr</b> Frauengesprächsgruppe  <b>15:00 Uhr - 16:00 Uhr</b> Yoga	<b>09:30 Uhr - 10:30 Uhr</b> Gerätetraining beim TUS 84/10  <b>10:00 Uhr - 11:00 Uhr</b> "Aus dem Krankenhaus! Was nun?" Gesprächsgruppe  <b>11:30 Uhr - 14:30 Uhr</b> Wir kochen & backen gesund und lecker "im 14tägigen Wechsel"  <b>13:30 Uhr - 14:45 Uhr</b> Strick und Schnack	<b>10:00 Uhr - 11:30 Uhr</b> Kreativ Angebot  <b>10:00 Uhr - 11:45 Uhr</b> Stützpunkt 60+ Gymnastik mit anschl. Gedächtnstraining  <b>12:00 Uhr - 13:30 Uhr</b> Mittagsessen  <b>13:00 Uhr - 14:30 Uhr</b> Töpfern  <b>14:00 Uhr - 15:00 Uhr</b>  Bewegtes Gedächtnstraining  <b>16:00 Uhr - 17:30 Uhr</b>  Singgruppe  <b>18:00 Uhr - 20:00 Uhr</b> Selbsthilfegruppe	<b>9:30 Uhr - 11:00 Uhr</b> Frühstückscafé  <b>10:30 Uhr - 12:00 Uhr</b> Walk & Talk  <b>12:00 Uhr - 13:00 Uhr</b> Gesprächsgruppe (14tägig)  <b>13:00 Uhr - 14:30 Uhr</b> Gitarrenkurs  <b>14:30 Uhr - 16:00 Uhr</b>  Der "verspielte" Nachmittag  <b>18:00 Uhr - 20:00 Uhr</b>  Selbsthilfegruppe für Angststörung, Panikstörung und Depression  <b>19:00 Uhr - 20:00 Uhr</b> Skype Online Gesprächsgruppe	<b>9:45 Uhr - 10:30 Uhr</b> Gymnastik am Freitagmorgen  <b>11:15 Uhr - 12:45 Uhr</b> Selbsthilfegruppe- Wir sitzen alle in einem Boot  <b>11:30 Uhr - 12:30 Uhr</b> Gesprächsgruppe  <b>13:00 Uhr - 14:30 Uhr</b> Redaktionssitzung (14tägig)  <b>13:30 Uhr - 15:00 Uhr</b> Treffpunkt-Freitags Cafe`	<b>12:00 Uhr - 14:00 Uhr</b> Männergruppe (1 x Monat)  <b>17:00 Uhr - 20:00 Uhr</b> Tanzbar (alle 3 Monate)
					Sonntag
					<b>11:00 Uhr - 14:00 Uhr</b> Sonntagsspaziergang (1 x Monat)  <b>14:00 Uhr - 16:00 Uhr</b>  Cafe` (1 x Monat)

Die Teilnahme ist nach Anmeldung möglich:

Telefon: 0201-6400-5341, Mail: SPZ-Essen@contilia.de

Sozialpsychiatrisches Zentrum, Germaniaplatz 3, 45355 Essen

April 2024