

## Wochenplan projekt märz (Stand Dezember 2021)

Bitte sprechen Sie bei Interesse an den Gruppen die zuständigen Mitarbeiter:innen direkt an. Es gelten die aktuellen Hygienebestimmungen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
10:00	Montags bis Freitags Sozialberatung und Angebotsberatung zu unterschiedlichen Zeiten. Nur mit Anmeldung. Freizeit- und Onlineangebote werden gesondert bekannt gegeben.						
10:30							
11:00							
11:15	11:15 - 12:45 Bewegungsgruppe Soeren Rabethge						
12:00					12:00 - 14:00 2x im Monat Nähen Sonja Kapelski		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						14:00 - 17:00 Cafè	
14:30	14:30 - 16:00 Soziales Kompetenztraining/ Stressbewältigung Susanne Hallmann	16:00 - 18:00 Offener Treff mit Kaffee und Kuchen Sonja Kapelski	15:00 - 16:30 Malen und Gestalten Sonja Kapelski				
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	Psychologische Beratung nur mit Anmeldung	16:30 - 18:00 Depressionsgruppe Maria Fernandez		16:30 - 18:00 Entspannung und Achtsamkeit Heinrich Stange			
17:00							
17:30			17:00 -18:00 <sup>14</sup> tägig Psychosengruppe Valeska Hug, Bernd Arlt- Niedecken				
18:00							
18:30							

Bürozeiten: Montags bis Freitags von 8:30 bis 12:30 Uhr