

Besonderheiten im Mai

- Ausflug:** 24. Mai
Wandertour am Wildgehege Brück
Treffpunkt: 13:30 Uhr am SPZ
Anmeldung an der Infotafel
- Besucherforum** 04. Mai
14:15 – 14:45
- Gesprächsrunde** Donnerstag, 25. Mai
16:00 - 17:00 Uhr
- Schließtage** Montag, der 01.05.;
Donnerstag, der 18.05.;
Montag, der 29.05.
- Besonderheiten in den Gruppen** Am Mittwoch, den 03.05. und
Mittwoch, den 10.05.
entfallen die Gymnastik- und
die Kreatives-Arbeiten-
Gruppen



Angebote

Café: an vier Tagen in der Woche haben Sie die Möglichkeit, unser Café zu besuchen. Dieses finden Sie im ersten Stock des Gebäudes. Hier erwarten Sie Getränke zu fairen Preisen und die Möglichkeit, gesellig beisammen zu sein und sich zu vernetzen. Sie müssen sich nicht anmelden, sondern können nach Belieben vorbeikommen (Details im Flyer).

Beratung: Sie haben die Möglichkeit, sich von uns beraten zu lassen. Dieses Angebot ist für Sie kostenlos. Vereinbaren Sie gerne einen Termin oder kommen Sie in unsere offene Sprechstunde (Details im Flyer).

Gruppen: die mit ☆ markierten Gruppen sind nur nach Anmeldung (über die Infotafel) zugänglich. Die anderen Gruppen können Sie ohne Anmeldung besuchen.

Ausflüge: einmal monatlich planen wir einen Ausflug. Hier ist eine Anmeldung (über die Infotafel) erforderlich.

Sonstiges: Sie können nach Anmeldung ihre Wäsche in unseren Räumlichkeiten waschen.

Wir bitten Sie, die allgemeinen Hygieneregeln zu beachten und bei Erkältungssymptomen zu Hause zu bleiben.

Mai-Programm

2023



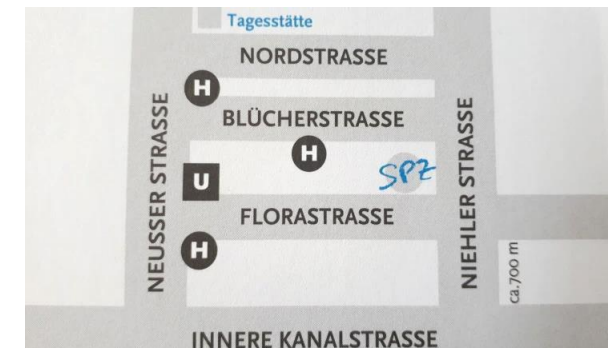
Sozial Psychiatrisches Zentrum
Köln-Nippes
Kontakt – und Beratungsstelle

Träger: Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH

Kontakt:
Niehler Straße 83
50733 Köln
0221 / 888213-14
kontaktstelle@spz-nippes.de

www.spz-nippes.de

Sie erreichen uns:



Gruppenangebote


Montag

Kunstgruppe	10:00 - 12:00
Handwerker: „Wir verschönern unser SPZ“	12:30 - 15:00
Kreativer Tanz und Bewegung (ab dem 08.05.)	13:00 - 14:00

Dienstag

„Strick- und Weblieseln“	15:00 - 17:00
Gemeinsames Abendessen	16:45 - 18:00

Mittwoch

Flora-Beet	10:00 - 13:00
Kreatives Arbeiten (nicht am 3. + 10.)	12:00 - 14:00
Gymnastikgruppe (nicht am 3. + 10.)	14:30 - 15:30
Backgruppe (10.05.; 24.05.) 	14:30 - 17:00
Außenaktivität (03.05.; 17.05.; 31.05.)	14:30 - 16:00


Donnerstag

Marktbesuch (04.05.)	11:30 - 13:00
Kognitivgruppe (11.05.; 25.05.)	11:30 - 12:30
Achtsamkeitsgruppe	14:30 - 15:30

Freitag

Kein Gruppenangebot

Hinweis

 = Anmeldung und regelmäßige Teilnahme erwünscht.

Das **Café** ist ein offener Treff für alle Besucher ohne Anmeldung.

Café

Montag

Regulärer Cafébetrieb. 13:00 – 16:00

Dienstag

Dienstags bieten wir Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam im Café zu Abend zu essen. In der vorherigen Woche wird abgestimmt, was es geben soll – wer mag, darf gerne beim Kochen helfen.
Die Kosten liegen bei 3€, ab 16:45 Uhr essen wir.

Mittwoch

Mittwochs findet kein Café statt.

Donnerstag

Donnerstags gibt es als zusätzliches Angebot außerdem Kuchen oder Waffeln. Dieser wurde am Tag vorher von unserer Backgruppe gebacken. Kuchenwünsche sind willkommen.

Freitag

Freitags treffen wir uns im Café, um 10:00 – 12:00 gemeinsam zu frühstücken.

Beratung

Das SPZ ist Ansprechpartner für psychisch kranke Menschen, deren Angehörige und Freunde im Stadtbezirk Köln-Nippes. Unsere Beratungen sind für Sie kostenlos und wir beraten Sie zu allen Themen, die Sie beschäftigen. Wir unterliegen der Schweigepflicht. Auf Wunsch beraten wir anonym.

Für **Beratungsgespräche** vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns. Innerhalb unserer regulären Öffnungszeiten erreichen Sie uns telefonisch und per Mail. Wollen Sie den Termin lieber persönlich vereinbaren sind wir außerdem

montags zwischen 09:00 und 12:00,
mittwochs zwischen 13:00 und 15:30 und
donnerstags zwischen 09:00 und 12:00

im Haus anzutreffen.

Darüber hinaus bieten wir eine **offene Sprechstunde** an. Diese ist für Sie ideal, wenn Sie zum Beispiel nur ein kleines Anliegen haben oder sich einen ersten Überblick verschaffen wollen. Hier können Sie

mittwochs zwischen 09:00 und 11:30 und
donnerstags zwischen 12:00 und 14:00

einfach ohne Anmeldung vorbeikommen und uns Ihr Anliegen mitteilen.

Ansprechpartnerinnen sind:

- Quirina Busch - Viola Slippens - Darleene Schmitt
- Celine Schneider (Peer-Beraterin)
- Stephanie Schorn - Lea Werner