

## Besonderheiten im November

<b>Besucherforum</b>	Donnerstag, 07.11. 14:15 - 14:45
<b>Starter-Treff</b>	Donnerstag, 28.11. 13:15-14:00
<b>Nachsorge-Gruppe</b>	Mittwoch, 06.11. und 20.11. 13:00-14:00
<b>Long-Covid-Gruppe</b>	Mittwoch, 27.11. 12:30 – 13:30
<b>Entspannungsgruppe</b>	04.11. und 11.11. 13:00 – 13:45
<b>Ausflug</b>	Weihnachtsmarkt siehe Aushang
<b>Gesonderte Öffnungszeiten</b>	01.11. geschlossen

## Angebote

**Café:** an fünf 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.**

## November-Programm 2024



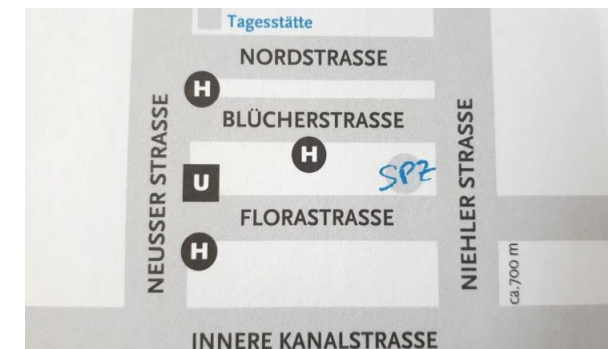
Sozial Psychiatrisches Zentrum  
Köln-Nippes  
Kontakt – und Beratungsstelle

Träger: Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH

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

[www.spz-nippes.de](http://www.spz-nippes.de)

**sie erreichen uns:**



## Gruppenangebote

### Montag

Offenes Atelier	10:00 - 11:30
★Kuchen-Backgruppe	11:00 - 13:00
Entspannungsgruppe	13:00 - 13:45

### Dienstag

Strick- und Weblieseln	15:00 - 17:00
------------------------	---------------

### Mittwoch

Flora-Beet	10:00 - 13:00
Nachsorgegruppe	jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat 12:30 – 13:30

### Donnerstag

Gemeinsames Abendessen	16:45 – 18:00
Long-Covid-Gruppe	27.11. Um 12:30 Uhr
Starter- Treff	28.11. Um 13:15 Uhr

### Freitag

#### 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

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

### Mittwoch

Mittwochs treffen wir uns im Café, um gemeinsam zu frühstücken. 10:00 - 12:00

### Donnerstag

Donnerstags 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. 14:00 – 18:00

### Freitag

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

## 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 - 12:00,  
**mittwochs** zwischen 13:00 - 15:30,  
**donnerstags** zwischen 09:00 - 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

**dienstags** zwischen 14:00 – 15:45 und  
**donnerstags** zwischen 12:00 – 14:00

einfach ohne Anmeldung vorbeikommen und uns Ihr Anliegen mitteilen.

**Ansprechpartnerinnen sind:**

- Theresa Buhr - Stephanie Schorn -  
Viola Slippens - Lea Werner –Darleene Schmitt