



## Kontakt- und Beratungsstelle Programm November 2023

### Sprechen Sie uns an!

**Koordination: Patrick Schröder**

**Kontakt- und Beratungsstelle: Jeannette Wieser, Sarah Kazubinski,  
Daniel Hollenberg, Falk Hohm**

**Genesungsbegleiterinnen: Andrea Olteanu, Maria Rottpeter**

„Unsere Besucher\*innen stehen in unserem Fokus. Vertrauensaufbau ist unerlässlich. Wir Genesungsbegleiterinnen (= Peer-Beraterinnen) begegnen unseren Besucher\*innen auf Augenhöhe und teilen unsere Erfahrungen mit ihnen. Das kann für Entlastung sorgen. Indem wir nachfragen, bekommen wir einen besseren Einblick, welche Unterstützung ihren Wünschen entspricht.“

### Was wir Ihnen noch bieten können:

Computernutzung während der Öffnungszeiten

#### **Und nach vorheriger Terminabsprache:**

- persönliche Beratungsgespräche
  - Telefonberatung
- Nutzung der Waschmaschine
- Sprach- und Integrationsmittler:innen

#### **Kontakt:**

Sozialpsychiatrisches Zentrum Köln-Mülheim  
Regentenstr. 48  
51063 Köln  
Tel.: 0221/96559-20  
[www.spz-koeln-muelheim.de](http://www.spz-koeln-muelheim.de)  
[kob-muelheim@stadt-koeln.de](mailto:kob-muelheim@stadt-koeln.de)



Liebe Besucher:innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für die Angebote der Kontakt- und Beratungsstelle interessieren.

Kommen Sie gerne vorbei!

Ihr KoB-Team

# Programm und Aktivitäten November 2023

## Montag

13.00 - 16.30 Uhr	Offener Treff
13.00 - 15.00 Uhr	Offene Gartengruppe
13.00 - 15.30 Uhr	Kunstgruppe (selbstorganisiert)
18.30 - 19.30 Uhr	Philosophischer Gesprächskreis

## Dienstag

13.00 - 18.00 Uhr	Offener Treff
14.00 - 15.00 Uhr	Vollversammlung am-14.11.
15.00 - 17.00 Uhr	Kreativgruppe
18.30 - 20.00 Uhr	Angehörigengesprächskreis von Rat & Tat e. V.

## Mittwoch

13.00 - 16.30 Uhr	Offener Treff
13.00 - 15.00 Uhr	Fotogruppe (08.11. / 22.11. )
15.00 - 16.00 Uhr	Psychoedukationsgruppe (08./22.11.)

## Donnerstag

13.00 - 16.30 Uhr	Offener Treff
13.30 - 14.30 Uhr	Boule mit Fr. Rottpeter (02.11.)
13.30 - 14.30 Uhr	Spazierganggruppe mit Fr. Rottpeter (16.11.)
14.00 - 16.00 Uhr	Nähgruppe
18.30 - 20.30 Uhr	02./16.11. Selbsthilfegruppe: Lebenswert – Depressionen, Ängste, Trauer Anmeldung: Anlaufstelle Rheinland - Landesverband Psychiatrieerfahrene NRW, Tel: 0221 96476875

## Freitag

09.30 Uhr	Lauffreff /bei schlechtem Wetter drinnen (Anmeldung über die Tagesstätte)
11.00 - 16.30 Uhr	Offener Treff
11.00 - 16.00 Uhr	Kochgruppe (8 Personen mit Anmeldung)
13.30 - 15.30 Uhr	Trommelgruppe (selbstorganisiert)

**Der Sonntagstreff findet jeweils von 14.30 – 16:30 Uhr an folgenden Tagen statt:** 05.11. und 19.11.

## Was gibt es Neues?

### Außenaktivitäten:

**Besteigen Sie mit uns am 07.11.23 den Dom**  
Treffpunkt: KoB – wir gehen um 13 Uhr los  
Anschließend belohnen wir uns mit einem Kaffee ☺

**Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt**  
Am 28.11.23. fahren wir nach Siegburg und stimmen uns auf  
Weihnachten ein :)  
Weitere Infos folgen in einem Aushang

**Weitere Informationen zu den Selbsthilfegruppen finden Sie unter:**  
[www.ratundtat-ev.koeln](http://www.ratundtat-ev.koeln)  
<http://anlaufstelle-rheinland.de/>