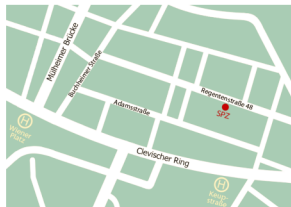


Willkommen im SPZ

Sie möchten sich unverbindlich, kostenlos und anonym zu psychosozialen Themen beraten lassen? In unserer Kontakt- und Beratungsstelle ist dies zeitnah und unkompliziert möglich. Während eines Termins verschaffen wir uns einen Überblick über ihre aktuelle Lebenssituation.

Nachmittags bieten wir eine offene Kontaktmöglichkeit in unseren Räumlichkeiten: Kaffee trinken, ins Gespräch kommen, an unseren Gruppenangeboten teilnehmen – sie entscheiden, wie Sie ihre Zeit bei uns verbringen möchten.

Wir freuen uns auf Sie!



Koordination:

P. Schröder

Kontakt- und Beratungsstelle:

S. Kazubinski, L. Langenbach, J. Hanke, F. Hohm

Genesungsbegleiterinnen:

A. Olteanu, M. Rottpeter



Website



Instagram



Café und Kontaktstelle: Mo - Do / 13:00 - 16:00 Uhr

Beratung: Mo - Do / 10:00 - 16:00 Uhr

Tel: 0221 / 9655920

www.spz-koeln-muelheim.de

kob-muelheim@stadt-koeln.de

Programm

Café und Kontaktstelle
Montag - Donnerstag
13:00 - 16:00 Uhr

Montag

13:00 - 15:30 Uhr Kunst & Malerei
14:00 - 14:45 Uhr Gesprächskreis Genesung
18:30 - 19:30 Uhr Philosophischer Gesprächskreis

Dienstag

14:00 - 15:45 Uhr Trommeln
14:00 - 16:00 Uhr Fotografie 06.05. & 20.05.
14:30 - 15:30 Uhr Ärztliche Beratung

Mittwoch

13:30 - 15:00 Uhr Schach
14:00 - 16:00 Uhr Kreativität & Handwerk
14:30 - 15:30 Uhr Offene Genesungsbegleitung

Donnerstag

14:00 - 16:00 Uhr Nähen & Handarbeit

Freitag

13:30 - 15:30 Uhr Trommeln

Sonntag

14:30 - 16:30 Uhr Kaffee & Kuchen
04.05. & 18.05.

Informationen

Termine

Vollversammlung
06.05.25 / 13:30 - 14:30 Uhr

Boule
06.05.25 / 14:30 - 15:30 Uhr

Ausflug ins Theater: "Reingelegt & abgezockt"
14.05.25 / 13:30 - 16:00 Uhr

Sofaplausch - Thema: Musik (Schlager)
14.05.25 / 12:00 - 13:00 Uhr

Entdecke deine Stadt / Picknick im Rheinpark
27.05.25 / 14:00 - 15:00 Uhr

Neuigkeiten

- Schließtage: Do., 01.05 & Do., 29.05.2025

-SPZ-Kochangebot - ab Mai startet ein Kochangebot, das zwei Mal pro Monat stattfindet. Für die Kontaktstelle sind vier Plätze vorgesehen. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich gerne bei uns an!

Selbsthilfegruppen

Angehörigengesprächskreis Rat & Tat e.V.
jeden Dienstag von 18:30 - 20:00 Uhr

Gesprächskreis für psychisch belastete Eltern
15.05. / 14:00 - 15:00 Uhr

"Lebenswert - Depressionen, Ängste, Psychosomatik"
Anlaufstelle Rheinland - Landesverband Psychiatrieerfahrene NRW
Anmeldung: 0221 / 96476875
15.05. / 18:30 - 20:30 Uhr

Weitere Informationen zu den Selbsthilfegruppen finden Sie unter:
www.ratundtat-ev.koeln
www.anlaufstelle-rheinland.de

