

Tag	Angebot	Inhalte
Montag	Frühstücksrunde 9:30-11:00 Uhr	Offenes Frühstück zum Wochenstart - Kostenbeitrag 3,- Euro Ansprechpartnerin: Melanie Hinz 0162 2985390
	Offener Vormittag 10.30-11.30 Uhr	Wer die Zeit zwischen Frühstück und Mittagstisch überbrücken möchte macht es sich gemütlich – Spiele spielen, puzzeln, Handarbeit oder aktiv bei der Mittagsvorbereitung unterstützen
	Mittagstisch in netter Runde 12.00-13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen – Zusammen schmeckt's besser Kostenbeitrag 3,- Euro
	Sozialberatung 14.00-16.00 Uhr mit Anmeldung	Themen psychosozialer Gesundheit vertrauensvoll ansprechen – Lösungen finden und weiterführende Informationen erhalten Ansprechpartnerin Silke Meisel: 0162 2383992
	Gesprächskreis (monatlich) 16:00-17:30 Uhr Termin: 13.11.2023	angeleiteter Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Belastungen Anmeldungen bitte bei: Silke Meisel 0162 2383992
	Vorankündigung Schachlehrgang 16.00-18.00 Uhr	Mit Herrn Westphal-Stubbe – für Anfänger*innen oder Spielende, die noch etwas vertiefen wollen – Bei Interesse Starttermin bei Melanie Hinz (0162 2985390) erfragen
Dienstag	Sprachcafé 9.30-11.00 Uhr	Gruppenleitung Mechthild Kehrl – bei Interesse gerne vorbeikommen
	„Kreativ“ 11:00-13:00 Uhr	Gemeinsam kreativ sein – basteln, backen, puzzeln – Kreativität kennt keine Grenzen. Info bei Melanie Hinz 0162 2985390
	Offene Nähgruppe 17:00-19:00 Uhr	Nähmaschine, Stricken und Co., offene Gruppe mit Spaß an der Handarbeit; Ansprechpartnerin: Katrin Raab
Mittwoch	Männergruppe Spiele und Klönen 10:00-12:00 Uhr	selbstgeleitete Gruppe: Männer unter sich
	Mittagstisch in netter Runde	Gemeinsames Mittagessen – Zusammen schmeckt's besser

	12.00-13.00 Uhr	Kostenbeitrag 3,- Euro
Donnerstag	Sprachcafé 9.30-11.00 Uhr	Gruppenleitung Mechthild Kehrl – bei Interesse gerne vorbeikommen
	Peer-Beratung 10.00-12.00 Uhr mit Anmeldung	Einzelgespräch mit einer Genesungsbegleiterin. Ansprechpartnerin: Eileen Ahrens e.ahrens@gshn-ploen.de
	Klöncafé und Spieletreff 14:30-17:00 Uhr	Erst Kaffee und Kuchen (Kostenbeitrag 3,- Euro) und wer mag, kann im Anschluss in netter Runde Spiele spielen.
Freitag	Aktivgruppe „los bewegen- statt bewegungslos“ 09.30-11:00 Uhr	Bewegung abhängig von der Wetterlage: drinnen oder draußen Informationen und Anmeldung bei Melanie Hinz
	Fit am Herd 11.00-13.00 Uhr	Trotz Energiekrise und steigender Preise gesund und kostengünstig kochen. Gemeinsam Rezepte aussuchen, die Speisen vorbereiten und zusammen essen. Kostenbeitrag 3,- Euro
	Vorankündigung Schachtreff 14.30-17.15 Uhr	Bald geht es wieder los – bei Interesse Starttermin erfragen Info bei Melanie Hinz 0162 2985390 Gruppenleitung Herr Westphal-Stubbe