

| Tag | Angebot | Inhalte | ICF (s. S. 4) |
|-----------------|--|---|-------------------------------------|
| Montag | Frühstücksrunde (AeP, FK) 9:30-10:30 Uhr | Offenes Frühstück zum Wochenstart - Spendenbeitrag 3,- Euro Ansprechpartnerin: Melanie Hinz (0162 2985390) | 1b; 3a,b; 6a,b,e; 8a,c |
| | Offener Vormittag (AeP, FK) 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 | 1a,b;2a,b;3a,b;5c; 6a,b,d,e;8a,c |
| | Mittagstisch in netter Runde (AeP, FK) 12.00-13.00 Uhr | Gemeinsames Mittagessen – Zusammen schmeckt's besser Spendenbeitrag 3,- Euro | 3a,b; 5c,d; 6a,b; 8a |
| | Sozialberatung (AeP, FK) ¹ 14.00-16.00 Uhr mit Anmeldung | Themen psychosozialer Gesundheit vertrauensvoll ansprechen – Lösungen finden und weiterführende Informationen erhalten Ansprechpartnerin Silke Meisel (0162 2383992) | 1a; 2a,b; 3a,b; 4a,b; 6a-e |
| | Gesprächskreis (monatlich) (AeP, FK) 16:00-17:30 Uhr Termin: 12.02.2024 | angeleiteter Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Belastungen Anmeldungen bitte bei: Silke Meisel (0162 2383992) | 1a; 2a,b; 3a,b; 6a- e; 8a |
| | Schachlehrgang (AN, oP) 16.00-18.00 Uhr | Mit Herrn Westphal-Stubbe – für Anfänger*innen oder Spielende, die noch etwas vertiefen wollen | 1b; 3b; 6a,b; |
| Dienstag | Sprachcafé (AE) 9.00-11.00 Uhr | Gruppenleitung Mechthild Kehrl – bei Interesse gerne vorbeikommen | 1b; 3a,b; 6a,b,e; 7c; 8a,c |
| | „Kreative Zeit“ (AeP, FK) 11:00-13:00 Uhr | Gemeinsam kreativ sein – Brot backen, mit Naturmaterialien basteln, puzzeln u.v.m. – Kreativität kennt keine Grenzen. Info bei Melanie Hinz (0162 2985390) | 3b; 6a,b,d; 8a,c |
| | „Die Schürzenträgerinnen“ (AN, oP) 11.00-13.00 Uhr | Selbstgeleitete Frauen-Kochgruppe. Gemeinsames Stöbern in Rezepten und Kochbüchern, zusammen kochen und gemütlich zusammen essen. Interessierte sind herzlich willkommen. | 5c,d; 6a; 7a |
| Neu | Sprechstunde Senior*innenbeirat (AN,oP) 15.00-16.30 Uhr - jeden 2. Und 4 Dienstag im Monat | Renate Hähnel-Gloe vom Beirat für Senior*innen berät und informiert Interessierte. | 1a;3a,b;4a,b;5a,b; 6a,e;7b,c;8a |

| | | | |
|-------------------|---|---|-------------------------------|
| | Offene Nähgruppe (AeP, HK) 17:00-19:00 Uhr | Nähmaschine, Stricken und Co., offene Gruppe mit Spaß an der Handarbeit; Ansprechpartnerin: Katrin Raab | 8a,c |
| Mittwoch | Männergruppe Spiele und Klönen (AN, oP) 10:00-12:00 Uhr | selbstgeleitete Gruppe: Männer unter sich | 6a,e |
| | Handarbeit auf dem Sofa (AN, oP) 10:00-11:30 Uhr | Selbstgeleitete Gruppe: stricken, häkeln, schnacken & Co | 6a, 8c |
| | Mittagstisch in netter Runde (AeP, FK) 12.00-13.00 Uhr | Gemeinsames Mittagessen – Zusammen schmeckt's besser Spendenbeitrag 3,- Euro | 3a,b; 5c,d; 6a,b; 8a |
| Neu | Gemeinschaftsabend für Ukrainier*innen Jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats Uhrzeit 18 Uhr | Gemeinsames Kochen und Austausch für Interessierte, die (neu) aus der Ukraine zugezogen sind. Oksana Tovstoluzkska (0151 25693114) oder tov.oksana@gmail.com | 4a, 6a |
| Donnerstag | Sprachcafé (AE) 9.00-11.00 Uhr | Gruppenleitung Mechthild Kehrl – bei Interesse gerne vorbeikommen | 1b; 3a,b; 6a,b,e; 7c; 8a,c |
| | Peer-Beratung (AeP, HK) 10.00-12.00 Uhr nur mit vorheriger Anmeldung unter 0162 2383992 (Silke Meisel) | Einzelgespräch mit Genesungsbegleiterin Eileen Ahrens. Peer-Beratung ist Unterstützung auf Augenhöhe – hier berät eine Genesungsbegleiterin, die selber Erfahrungen mit Krisen hat. Sie kann durch ihre eigene Erfahrung auf besondere Art zuhören und Lebenslagen nachvollziehen. | 1a; 2a,b; 3a,b |
| | Klöncafé und Spieletreff (AeP, HK) 14:30-17:00 Uhr | Erst Kaffee und Kuchen (Spendenbeitrag 3,- Euro) und wer mag, kann im Anschluss in netter Runde Spiele spielen. | 3a,b; 5c,d; 6a,b; 8a |
| Freitag | Aktivgruppe „los bewegen- statt bewegungslos“ 09.30-11:00 Uhr (Aep, HK) | Eine Runde frische Luft und dann...jede Woche wechselnde Aktivitäten, z.B. „Waldbaden“, Feinmotorik-Arbeiten mit den Händen, motorische Spiele, Wahrnehmungsübungen. Info bei Melanie Hinz (0162 2985390) | 4a,b; 6a,e |
| | Fit am Herd – angeleitete Kochgruppe (AeP, HK) 11.00-13.00 Uhr | Trotz Energiekrise und steigender Preise gesund und kostengünstig kochen. Gemeinsam Rezepte aussuchen, die Speisen vorbereiten und zusammen essen. Spendenbeitrag 3,- Euro. Nur mit Anmeldung bei Melanie Hinz (0162 2985390) | 3a,b; 5c,d; 6a,b; 7a; 8a |
| | Schachtreff (AN, oP) 14.30-17.15 Uhr | Gruppenleitung Herr Westphal-Stubbe | 1b; 3b; 6a,b; |

| | | |
|--|---|---------------|
| Canasta AN, oP) 15.00-18.00 Uhr einmal monatlich, nächster Termin: 23.02.2024 | Die Gruppe trifft sich einmal monatlich zum langen Canasta-Nachmittag und spielt in mehreren Klein-Gruppen. | 1b; 3b; 6a,b; |
|--|---|---------------|

¹ Abkürzungen:

(AeP)- Angebot mit eigenem Personal; (AE) - Angebot von Externen durchgeführt wird; (AN) - Angebot, das durch Nutzer*innen durchgeführt wird; (FK) – mit Fachkraft, (HK) – mit Hilfskraft, (o.P.) - ohne Personal

Klassifikationssystem ICF**1. Lernen und Wissensanwendung**

- a) Befähigung zur Reflektion des eigenen Problemlösungsverhalten, sowie die Unterstützung bei der Entwicklung von Problemlösungsstrategien
- b) Erlernen neuer Kompetenzen im Hinblick auf unterschiedliche Lebensbereiche

2. Allgemeine Aufgaben und Anforderungen

- a) Anleitung und Unterstützung bei der Entwicklung und Durchführung eigener täglicher Routinen
- b) Anleitung und Befähigung beim Umgang mit Stress, Belastungssituationen, sowie anderen psychischen Anforderungen

3. Kommunikation

- a) Anleitung bei der Kommunikation mit anderen einschließlich der Beratung zur Klärung von Konflikten mit anderen (u.a. zur Gestaltung sozialer Beziehungen) bzw. Begleitung von Konfliktklärungsprozessen in den Gruppenangeboten
- b) Anleitung und Unterstützung bei der Kommunikationsanbahnung

4. Mobilität

- a) Beratung und Anleitung bei der Sozialraumerkundung
- b) Beratung und Anleitung über Mobilitätsangebote im Sozialraum
- c) Unterstützung bei der Teilnahme an dem Gärtnerprojekt im Schrebergarten

5. Häusliches Leben

- a) Beratung bei der Erledigung Administrativer Aufgaben
- b) Beratung zur Kommunikation mit und zur gegenseitigen Unterstützung anderer im Haushalt lebenden Mitgliedern
- c) Angebot eines Mittagstischs sowie Anleitung in der Essenszubereitung
- d) Anleitung für die wirtschaftliche Haushaltsführung

6. interpersonelle Interaktionen und Beziehungen

- a) Anregung und Förderung von Kontakten
- b) Anleitung bei Aufbau, Anwendung und Erhalt von Sozialkompetenzen
- c) Beratung und Reflektion zum Umgang mit der eigenen psychischen Erkrankung
- d) Beratung zur Nutzung von Bewältigungsstrategien
- e) Anleitung um bestehende Strukturen im Sozialraum nutzen zu können

7. Bedeutende Lebensbereiche

- a) Anleitung für den Umgang mit begrenzten finanziellen Haushaltsmitteln
- b) Anleitung bei der Bearbeitung behördlicher und institutioneller Angelegenheiten

c) Befähigen im Umgang mit Institutionen und Behörden

8. Gemeinschafts- soziales und staatsbürgerliches Leben

- a) Beratung und Anleitung bei der Teilnahme am gemeinschaftlichen Leben
- b) Anleitung bei der Mitgestaltung des sozialen und ökologischen Wirkungsraum im Schrebergarten
- c) Unterstützung bei der Nutzung der sozialräumlichen Angebote im Osterkarree