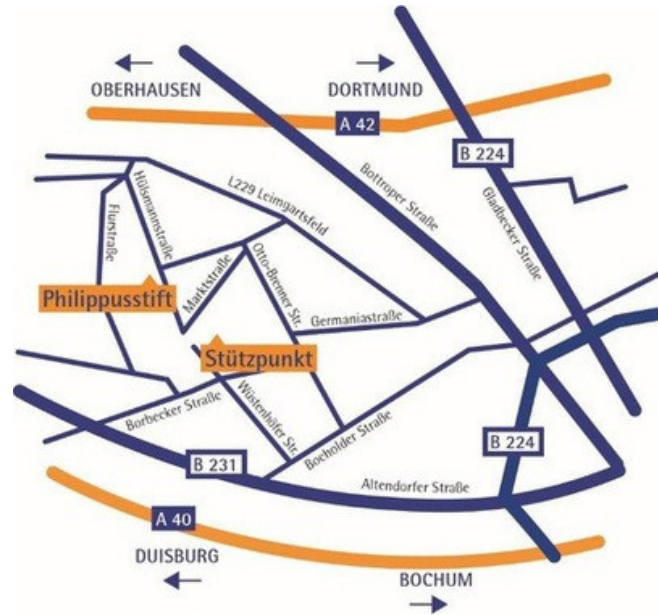


## Zusätzliche Angebote:

- Beratung und Hilfen bei:  
Schwerbehindertenausweis,  
Pflegeversicherung und  
Hilfsmittelversorgung
- Beratung zu Hospiz und Trauer in  
Essen (Cosmas & Damian)
- Rentenberatung
- Sprechstunde zum Thema gesetzliche  
Betreuung, Patientenverfügung und  
Vorsorgevollmacht (Sozialdienst  
katholischer Frauen)
- Beratung, Behandlungs- und  
Betreuungsmöglichkeiten bei  
psychischer Belastung
- Beratung von Eltern, Kindern und  
Jugendlichen (FamilienRaum)
- Wochenendangebote  
s. Aushang
- Ausflüge  
s. Aushang

## So finden Sie uns.



Wir sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Buslinien 170, 186 | Straßenbahnlinien 103, 106

**Haltestelle Germaniaplatz**

S-Bahn-Linie S9

**Haltestelle Bahnhof Essen-Borbeck**

Fußweg ca. 5 Minuten



**„Stützpunkt“  
Kontakt- und Beratungsstelle  
Germaniaplatz 3  
45355 Essen**

**Fon 0201 6400-5341**

**Fax 0201 6400-5349**

# Der aktuelle Wochenplan im Stützpunkt

## Montag

### 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Treffpunkt: Wir starten gemeinsam in die Woche  
- Plaudern & Mandala malen

### 12:00 Uhr - 13:00 Uhr

Mittagessen

### 13:30 Uhr - 14:45 Uhr

Gesprächsgruppe  
"Ankerplatz"

### 13:30 Uhr - 15:00 Uhr

SPZ -Wer sind wir, was machen wir?  
-14-tägig-

### 14:00 Uhr-15:30 Uhr

Frauengesprächsgruppe

### 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

Yoga

## Dienstag

### 10:30 Uhr - 11:30 Uhr

Gemeinsames Sportangebot beim TUS 84/10

### 11:00 Uhr - 12:00 Uhr

"Aus dem Krankenhaus- Was nun?"  
Gesprächsgruppe

### 11:30 Uhr - 14:30 Uhr

Wir kochen & backen gesund und lecker

### 13:30 Uhr - 14:45 Uhr

Strick und Schnack

### 14:00 Uhr - 15:30 Uhr

Walk & Talk  
-14-tägig-

## Mittwoch

### 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Kreativ Angebot

### 10:00 Uhr - 11:45 Uhr

Stützpunkt 60+  
Gymnastik mit anschl.  
Gedächtnstraining

### 12:00 Uhr - 13:00 Uhr

Mittagessen

### 13:00 Uhr - 14:30 Uhr

Töpfern

### 14:00 Uhr - 15:00 Uhr

Bewegtes  
Gedächtnstraining

### 15:30 Uhr - 16:15 Uhr

Gymnastik

### 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Singgruppe

### 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Selbsthilfegruppe

## Donnerstag

### 9:30 Uhr - 11:00 Uhr

Frühstückscafé

### 10:30 Uhr - 12:00 Uhr

SPZ -Wer sind wir, was machen wir?  
-14-tägig-

### 12:00 Uhr - 13:00 Uhr

Gesprächsgruppe

### 13:00 Uhr - 14:30 Uhr

Gitarrenkurs

### 14:30 Uhr - 16:00 Uhr

Der "verspielte"  
Nachmittag

### 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Selbsthilfegruppe für  
Angst- und Panikstörung  
und Depression

### 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Skype Online  
Gesprächsgruppe

## Freitag

### 11:30 Uhr - 13:00 Uhr

Gemeinsam stark  
Gesprächsgruppe  
unserer Peer-Beratung

### 13:00 Uhr - 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt  
"Federleicht"  
-14-tägig-

### 13:30 Uhr - 15:00 Uhr

Café Miteinander  
Kaffee & Kuchen in  
gemütlicher Atmosphäre

## Samstag

### 17:00 Uhr - 20:00 Uhr

Dance & Chill  
unsere beliebte "Tanzbar"  
-alle 3 Monate-

## Sonntag

### 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Café  
Zusammensein am  
Wochenende  
-1 x Monat-