

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 <i>Ausfall 05.08.</i>	Gemeinsames Mittagessen – Zusammen schmeckt's besser Spendenbeitrag 3,- Euro	3a,b; 5c,d; 6a,b; 8a
	Sozialberatung (AeP, FK) ¹ <i>Ausfall am 16.+23.09.</i> 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: 09.09.2024	angeleiteter Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Belastungen Anmeldungen bitte bei: Silke Meisel (0162 2383992)	1a; 2a,b; 3a,b; 6a- e; 8a
	Allgemeine Gesprächsgruppe (AN, oP) 16.00-18.00 Uhr Termin: Termin: 16.09.	Herrn Westphal-Stubbe lädt zu einer allgemeinen Gesprächsgruppe zu Alltagsthemen nach Interessenlage.	1a; 2a,b; 3a,b; 4a,b; 6a-e
Dienstag	Sprachcafé 09.00-11.00 Uhr	Gruppenleitung Mechthild Kehrl – bei Interesse gerne vorbeikommen	1b; 3a,b; 6a,b,e; 7c; 8a,c
	Natur pur“ (AeP, FK) 9:30-12:00 Uhr	Für Garteninteressierte im Schrebergarten am Schöhsee. Spaß und viel frische Luft sind garantiert. Ansprechpartnerin: Melanie Hinz (0162 2985390)	1b; 3b; 4a, c; 6a,b, e
	Kaffeerunde vom Senior*innenbeirat (AN,oP) 15.00-16.30 Uhr - 10.09. + 24.09.	Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat lädt Renate Hähnel-Gloe vom Beirat für Senior*innen zum netten Beisammensein, Austausch und Gespräch ein - für alle Interessierten.	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 – Teilnahme bitte nur nach Absprache	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

<i>Neu</i>	Selbsthilfegruppe für Trauernde (AN,oP) Jeden 2. Mittwoch im Monat 16.00 bis 18.00 Uhr Nächster Termin: 11.09.	Tanja Schmoll hat eigene Erfahrungen in Umgang mit Trauer und bietet an, im geschützten Rahmen in einer kleinen Gruppe genau diese Möglichkeit zum Austausch, um Rückhalt zu geben.	1a,b; 2b; 3a,b; 6a,b,c,d,e; 8a
	Gemeinschaftsabend für Ukrainer*innen (AN, oP) Beginn 18.00 Uhr Termin: 04.09. + 18.09.	Jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats: Gemeinsames Kochen und Austausch für Interessierte, die (neu) aus der Ukraine zugezogen sind. Oksana Tovstoluzkska (0151 25693114) oder tov.oksana@gmail.com	4a, 6a
<i>Vor-ankündigung</i>	10 Jahre Osterkarree Jubiläum (FK) 14.00-17.00 Uhr	Kunterbunter Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, kleines Programm der Gruppen. Kuchenspenden- und Helfer*innenlisten für Auf- und Abbau bei Melanie Hinz oder Silke Meisel erfragen.	
Donnerstag	Sprachcafé 9.00-11.00 Uhr	Gruppenleitung Mechthild Kehrl – bei Interesse gerne vorbeikommen	
<i>Pausiert im September</i>	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.	1a; 2a,b; 3a,b
<i>Neu</i>	Klöncafé und Spieletreff (AeP, FK) 14:30-17:00 Uhr Mit dem Zeh ins Karree (AeP, HK) 17.30-ca.18.30 <i>TN-zahl begrenzt</i>	Erst Kaffee und Kuchen (Spendenbeitrag 3,- Euro) und wer mag, kann im Anschluss in netter Runde Spiele spielen. Mit Bewegung und Entspannung gegen schlechte Stimmung & Stress mit Bewegungstrainerin Gjertrud Merker. Keine besondere Fitness erforderlich. Gegen kleine Spende. Mit Anmeldung unter: 0162 2985390 (Melanie Hinz)	3a,b; 5c,d; 6a,b; 8a 1a; 4a,b; 6a,e
Freitag	Aktivgruppe „los bewegen- statt bewegungslos“ 09.30-11:00 Uhr (AeP, FK)	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, FK) 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	Alle Interessierten mit ein wenig Schach-Erfahrung sind willkommen. Gruppenleitung: Lucian Werner	1b; 3b; 6a,b;
<i>Ab Oktober</i>	Selbsthilfegruppe Blasen-&Prostatakrebs (AN, oP) Treffen immer am 02. Freitag im Monat:	Für alle Betroffenen von Blasenkrebs, die sich austauschen möchten.	1a, b; 2b; 3a,b; 5b; 6a,b, d

	11. Oktober 17.30 – 19.00 Uhr	Anmeldung im Osterkarree unter 04522 7442379 oder Mail: SHG-Blasenkrebs-Ploen@online.de	
	Canasta (AN, oP) 15.00-18.00 Uhr einmal monatlich, Nächster Termin: 27.09.2024	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 Reflexion 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