

Tag	Angebot	Inhalte	ICF (s. S. 4)
<b>Montag</b>	<b>Frühstücksrunde</b> (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
	<b>Offener Vormittag</b> (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
	<b>Mittagstisch in netter Runde</b> (AeP, FK) 12.00-13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen – Zusammen schmeckt's besser Spendenbeitrag 3,- Euro	3a,b; 5c,d; 6a,b; 8a
	<b>Sozialberatung</b> (AeP, FK) <sup>1</sup> 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
	<b>Gesprächskreis</b> (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
	<b>Schachlehrgang</b> (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;
<b>Dienstag</b>	<b>Sprachcafé</b> (AE) 9.00-11.00 Uhr	Gruppenleitung Mechthild Kehrl – bei Interesse gerne vorbeikommen	1b; 3a,b; 6a,b,e; 7c; 8a,c
	<b>„Kreative Zeit“</b> (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
	<b>„Die Schürzenträgerinnen“</b> (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
<b>Neu</b>	<b>Sprechstunde Senior*innenbeirat</b> (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

	<b>Offene Nähgruppe</b> (AeP, HK) 17:00-19:00 Uhr	Nähmaschine, Stricken und Co., offene Gruppe mit Spaß an der Handarbeit; Ansprechpartnerin: Katrin Raab	8a,c
<b>Mittwoch</b>	Männergruppe <b>Spiele und Klönen</b> (AN, oP) 10:00-12:00 Uhr	selbstgeleitete Gruppe: Männer unter sich	6a,e
	<b>Handarbeit auf dem Sofa</b> (AN, oP) 10:00-11:30 Uhr	Selbstgeleitete Gruppe: stricken, häkeln, schnacken & Co	6a, 8c
	<b>Mittagstisch in netter Runde</b> (AeP, FK) 12.00-13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen – Zusammen schmeckt's besser Spendenbeitrag 3,- Euro	3a,b; 5c,d; 6a,b; 8a
<b>Neu</b>	<b>Gemeinschaftsabend für Ukrainier*innen</b> 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 <a href="mailto:tov.oksana@gmail.com">tov.oksana@gmail.com</a>	4a, 6a
<b>Donnerstag</b>	<b>Sprachcafé</b> (AE) 9.00-11.00 Uhr	Gruppenleitung Mechthild Kehrl – bei Interesse gerne vorbeikommen	1b; 3a,b; 6a,b,e; 7c; 8a,c
	<b>Peer-Beratung</b> (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
	<b>Klöncafé und Spieletreff</b> (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
<b>Freitag</b>	<b>Aktivgruppe</b> „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
	<b>Fit am Herd</b> – 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
	<b>Schachtreff</b> (AN, oP) 14.30-17.15 Uhr	Gruppenleitung Herr Westphal-Stubbe	1b; 3b; 6a,b;

<b>Canasta AN, oP)</b> 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;
--	---	---------------

**<sup>1</sup> 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