

# Sozialpsychiatrisches Zentrum Düsseldorf Süd

## Monatsplan Februar 2025

Kontakt: [spz@awo-duesseldorf.de](mailto:spz@awo-duesseldorf.de) / 0211 – 60025-839, Schlossallee 12a

<b>Montags</b>	10:00 – 11:30 Uhr	<b>Frühstückchen</b> Mit Petra und Andreas
<b>10. + 24.02.</b>	17:30 – 19:00 Uhr	<b>Angehörigengruppe</b> 3. Etage, Anmeldung: 0211-60025600
<b>2 x monatlich</b>	18:00 – 20:00 Uhr	<b>„Gut weiterleben – trotzdem!“</b> Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte 3. Etage, Anmeldung: a_kernchen@gmx.de
<b>Dienstags</b>	11:00 – 12:30 Uhr	<b>Methoden der Stressreduktion und Selbstfürsorge</b>
	12:00 – 14.00 Uhr	<b>Offene Beratung</b>
	Ab 16:00 Uhr	<b>Kochgruppe</b> 3. Etage, Anmeldung unter: 0152 – 28547079
<b>Mittwochs</b>	16:15 – 17:15 Uhr	<b>Nordic Walking oder Walk&amp;Talk</b>
<b>Donnerstags</b>	12:00 – 14.00 Uhr	<b>Offene Beratung inkl. erfahrungsfokussierte Beratung für Stimmehörende</b>
	12:15 – 14:15 Uhr	<b>Offener Treff für Senioren</b>
	16:00 – 18.00 Uhr	<b>Spielenachmittag und Freizeittreff</b> „drinnen oder draußen“ 3.Etage
<b>13.02.</b>	15:30 – 17:30 Uhr	<b>Swimmgruppe</b> treffen vor Schlossalle 12 B, Anmeldung: 0163/7602540, Kosten 6,20€/4,10€
<b>Ab 20.02.</b>	17:30 - 19:00 Uhr	<b>Ausdrucksmalen an der Wand</b> Bitte anmelden + Anleitung und Unterstützung
<b>Freitags</b>	17:00 – 19:30 Uhr	<b>Offener Treff</b>
<b>Sonntags</b>	14:30 – 18:00 Uhr	<b>Offener Treff</b>



# Seniorentreff des SPZ

## Februar 2025

Donnerstag: 06.02.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Geburtstagsfrühstück
Donnerstag: 13.02.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Bingo
Donnerstag: 20.02.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Karnevalssingen
Donnerstag: 27.02.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Altweiber

Der Treff findet in der **Schlossallee 12a** in Eller statt.  
Für unsere offenen Gruppenangebote ist keine Anmeldung erforderlich!  
Telefonisch erreichen Sie uns unter 0211/60025839

Herzliche Grüße vom SPZ-Team



# Treff Programm Februar 2025

Sonntag, 02.02.25	14:30 – 18:00 Uhr	Geburtstags-Café
Freitag, 07.02.25	17:00 - 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 09.02.25	14:30 – 18:00 Uhr	Bingo
Freitag, 14.02.25	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 16.02.25	14:30 - 18:00 Uhr	Tischtennis + Sport
Freitag, 21.02.25	17:00 - 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 23.02.25	14:30 – 18:00 Uhr	Kreativangebot
Freitag, 28.02.25	17:00 – 19:30 Uhr	Karnevals-Abendessen

Der Treff findet in der **Schlossallee 12a** in Eller statt.

Für unseren Treff ist keine Anmeldung erforderlich!

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0211 60025839

Herzliche Grüße vom SPZ-Team

