

Sozialpsychiatrisches Zentrum Düsseldorf Süd

Monatsplan März 2025

Kontakt: spz@awo-duesseldorf.de / 0211 – 60025-839, Schlossallee 12a

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	Frühstückchen Mit Petra und Andreas
1 x monatlich	17:30 – 19:00 Uhr	Angehörigengruppe 3. Etage, Anmeldung: 0211-60025600
10. + 24.03.	18:00 – 20:00 Uhr	„Gut weiterleben – trotzdem!“ Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte 3. Etage, Anmeldung: a_kernchen@gmx.de
Dienstags	11:00 – 12:30 Uhr	Methoden der Stressreduktion und Selbstfürsorge
	12:00 – 14.00 Uhr	Offene Beratung
	Ab 16:00 Uhr	Kochgruppe 3. Etage, Anmeldung unter: 0152 – 28547079
Mittwochs	16:15 – 17:15 Uhr	Nordic Walking oder Walk&Talk
Donnerstags	12:00 – 14.00 Uhr	Offene Beratung inkl. erfahrungsfokussierte Beratung für Stimmehörende
	12:15 – 14:15 Uhr	Offener Treff für Senioren
	16:00 – 18.00 Uhr	Spielenachmittag und Freizeittreff „drinnen oder draußen“ 3.Etage
	17:30 - 19:00 Uhr	Ausdrucksmalen an der Wand Bitte anmelden + Anleitung und Unterstützung
13.03.	15:30 – 17:30 Uhr	Swimmgruppe Badehaus Benrath, treffen vor Schlossalle 12 B, Anmeldung: 0163/7602540, Kosten 6,20€/4,10€
Freitags	17:00 – 19:30 Uhr	Offener Treff
Sonntags	14:30 – 18:00 Uhr	Offener Treff





Seniorentreff des SPZ

März 2025

Donnerstag: 06.03.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Bingo + Windbeutel
Donnerstag: 13.03.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Singen + Kuchen
Donnerstag: 20.03.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Angelika G. Geburtstag
Donnerstag: 27.03.2025	12:15 – 14:15 Uhr	Osterdeko basteln

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

März 2025

Sonntag, 02.03.25	14:30 – 18:00 Uhr	Geburtstags-Café
Freitag, 07.03.25	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 09.03.25	14:30 – 18:00 Uhr	Offener Treff
Freitag, 14.03.25	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 16.03.25	14:30 – 18:00 Uhr	Kreativangebot
Freitag, 21.03.25	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 23.03.25	14:30 – 18:00 Uhr	Offener Treff
Freitag, 28.03.25	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 30.03.25	14:30 – 18:00 Uhr	Gemeinsames Kochen

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

