

Mal- und Gestaltungsgruppe

alle 2 Wochen mittwochs
von 14.00 bis 16.00 Uhr

Bitte anmelden!

Wir wollen ausprobieren und experimentieren, nach Farben und Formen fühlen und handeln. Hierbei werden unterschiedliche künstlerische Techniken, verschiedene Malutensilien sowie Materialien verwendet.

Unsere Mitarbeiterinnen leiten die Gruppe an.

Bewegung mit Musik

jeden Donnerstag von 14.30 bis 15.30 Uhr

Bitte anmelden!

- Bewegung zur Musik
- Dehn- und Lockerungsübungen
- Achtsamkeits- und Atemübungen

Kursleitung: Christiane Linsner
Dipl.-Soz.päd., Leiterin für heilpädagogischen Tanz

Angehörigengruppe

alle 2 Wochen dienstags
von 18.00 bis 19.30 Uhr

Bitte anmelden!

In der Gruppe für Angehörige haben Sie die Möglichkeit, in einer moderierten Gruppe von den Erfahrungen anderer Angehöriger zu profitieren und in den Austausch zu kommen.

Sie erhalten auch von den Mitarbeiterinnen Informationen und Unterstützung.

Gruppenangebote bei Bedarf

zu unterschiedlichen Themen:

- Trauer
- Angst
- Depression
- Bewegung und Ernährung
- Soziale Kompetenz
- Stressbewältigung

Nähere Informationen telefonisch!

Gruppenangebote

der

KAJÜTE

Beratungsstelle Süderelbe

Haferacker 14
21149 Hamburg-Neugraben
Tel.: 702 76 64

Stand: August 2011

Frühstücksgruppe

jeden Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ohne Anmeldung!

Ein Angebot für Menschen, die gerne ihre Woche bei einem guten Frühstück in netter Gesellschaft beginnen möchten.

Es gibt Brötchen, Käse und Marmelade, Tee oder Kaffee. Das Frühstück inklusive zwei Brötchen kostet 1 Euro, für jedes weitere Brötchen werden 50 Cent extra berechnet.

Die Vorbereitung ab 9.45 Uhr und das anschließende Aufräumen erfolgt gemeinsam mit den Teilnehmern.

Gruppe für Jüngere

jeden Montag von 15.30 bis 17.00 Uhr

Bitte anmelden!

Menschen bis etwa Mitte 30 mit seelischen Problemen können durch gemeinsame Aktivitäten neue Kontakte knüpfen, z.B. durch Spiele, Spaziergänge oder Kochnachmittage.

Freizeitangebote

Anmeldung über Aushang!

Die Freizeitangebote, z.B. Grillveranstaltungen, Museumsbesuche oder Spaziergänge, finden einmal monatlich statt, meistens an einem Mittwochnachmittag.

Bei kostenintensiven Unternehmungen wird ein geringer Eigenanteil erhoben.

Offener Treff

jeden Donnerstag von 16.00 bis 18.00 Uhr

Ohne Anmeldung!

Der „Offene Treff“ bietet die Möglichkeit, in Gesellschaft zu sein, gemeinsam Spiele zu spielen, Kaffee zu trinken oder einfach nur zu klönen.

Die Zubereitung von Kaffee und Tee sowie das Eindecken erfolgt gemeinsam mit den Teilnehmern. Der Kostenbeitrag für Kaffee und Kekse beläuft sich auf 30 Cent.

Ihren Geburtstag können Sie auch im Treff feiern: Sie besorgen den Kuchen, und wir unterstützen Sie finanziell mit einem Beitrag von bis zu 10 Euro.