

Aktivitäten & offene Angebote im ZGP

Zentrum für Gemeindepsychiatrie

im Kontaktcafé

im VSP-Werkraum

Treffpunkt für Ältere

draußen

MONTAG

12.30 Uhr
Mittagstisch

ab 13 Uhr
Häkel- und Strickgruppe

DIENSTAG

10 Uhr | frisches Müsli

11 - 11.30 Uhr
Englisch-Konversation

11.30 - 12 Uhr
In Balance

12.30 Uhr
Mittagstisch

13 - 14.45 Uhr
offene Werk-Gruppe

14.30 - 15.30 Uhr
Singgruppe

16 - 17 Uhr
Trommeln

Jeden zweiten Dienstag: Ausflug (siehe Pinnwand in der Tagesstätte!)

1x Monat dienstags: Klettern (Abfahrt: 14.30 Uhr)

MITTWOCH

11 - 12 Uhr
Gehirnjogging (in Eigenregie)

12.30 Uhr
Mittagstisch

13 - 15 Uhr
Kaffee-Klatsch mit Torte

15 - 16.30 Uhr
offenes Atelier (Frau Löffler)

16 - 17 Uhr
Nordic Walking (GP.rt)

1x Monat mittwochs: Abendveranstaltung

DONNERSTAG

10 - 11 Uhr
Yoga entfällt
(ist jedoch in Planung)

12.30 Uhr
Mittagstisch

14 - 15 Uhr
Philosophischer Salon

16 - 18 Uhr
Schachgruppe

FREITAG

10.15 - 11.30 Uhr
Frühstück

12.30 Uhr
Mittagstisch

14.30 - 15 Uhr
Musik & Singen

11 - 12 Uhr | Energie-Aktivierung

SONNTAG

14 - 17 Uhr | Café geöffnet

Aktivitäten & offene Angebote im ZGP

Zentrum für Gemeindepsychiatrie

*****Bei allen Aktivitäten gilt: Einfach vorbeikommen und mitmachen! *****

OFFENE WERKGRUPPE

Entfalten Sie sich kreativ in unserer offenen und kostenlosen Werkgruppe. Dabei können Sie verschiedene gestalterische Materialien kennen lernen.

GEHIRNJOGGING (in Eigenregie)

Eine Besucherin bietet ein wöchentliches Gehirnjogging im Café an. Mit Spaß und Spiel werden die grauen Gehirnzellen aktiviert.

KAFFEE-KLATSCH

Es gibt eine leckere Torte und eine Tasse Kaffee zum Preis von 2 Euro in der Gesellschaft von netten Leuten.

FRÜHSTÜCKSTREFF

Zu einem Sonderpreis gibt es ein leckeres Frühstücksbuffet als gemeinsamen Wochenabschluss.

ENERGIE-AKTIVIERUNG

Durch Bewegung und Qi Gong-Übungen aktivieren wir uns und unseren Körper.

OFFENES ATELIER

Hier ist Raum für Kreativität, Ausdruck und künstlerisches Schaffen in gemütlicher Runde. Ohne Leistungsdruck kann mit Farbe und Form experimentiert und verschiedene Techniken ausprobiert werden.

SONNTAGSCAFÉ

Sonntags öffnet das Café mit selbstgebackenem Kuchen und Live-Musik.

YOGA UND ENTSPANNUNG

Gemeinsam machen wir leichte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, um Ruhe und Entspannung im Alltag zu erleben.

TROMMELN

In gemeinsamer Runde wird im Treffpunkt für Ältere gemeinsam getrommelt. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich!

THEATERGRUPPE

Ohne Vorerfahrungen kann man sich an das Schauspielern herantasten und in neue Rollen schlüpfen.

IN BALANCE

Leichte Übungen für mehr Gleichgewicht, Balance und kognitives Training.

Aktuelle Ankündigungen

(auch zu Festen und Ausflügen) finden Sie immer an der Pinnwand im Eingangsbereich des VSP-Kontaktcafés!