



## Wochenplan und Gruppenangebote der Kontakt- und Beratungsstelle im Haus Viadukt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<p><b>9.00 – 11.00 Uhr</b> Frühstücksgruppe</p> <p><b>10.00 – 12.00 Uhr</b> Holzbildhauerei nach Anmeldung im Büro</p> <p><b>11.00 – 12.30 Uhr</b> PC-Kurs</p>		<p><b>10.00 – 12.00 Uhr</b> * Malgruppe</p> <p><b>11.00 – 12.00 Uhr</b> Singen</p>	<p><b>10.00 – 11.00 Uhr</b> Spaziergang</p> <p><b>11.00 – 12.30 Uhr</b> Krafttraining und Fitness</p>
<p><b>15.00 – 19.00 Uhr</b> * Kochgruppe</p> <p><b>1. Montag im Monat:</b> <b>15.30 – 17.30 Uhr</b> Kreativ-Angebot</p>	<p><b>15.00 – 17.00 Uhr</b> * Malgruppe</p> <hr/> <p><b>1x im Monat:</b> <b>10.00 – 14.00 Uhr</b> Wandertag bitte, Termin im Büro erfragen!</p>	<p><b>15.00 – 18.00 Uhr</b> * Malgruppe</p> <hr/> <p><b>1. Mittwoch im Monat:</b> <b>14.00 – 15.30 Uhr</b> Mittwochs-Café</p>	<p><b>15.00 – 18.00 Uhr</b> "Gemischtes":</p> <p><b>1., 3. und 5. Donnerstag</b> Spielrunde, Stricken und Aktivitäten nach Absprache</p> <p><b>2. und 4. Donnerstag</b> Gesprächsgruppe</p>	
	<p><b>2. Dienstag im Monat:</b> <b>18.00 – 20 Uhr</b> * Selbsthilfegruppe für <b>Angehörige</b> von psychisch kranken Menschen</p>	<p><b>18.00 – 21.00 Uhr / U35</b> für junge Erwachsene, 18-34 J. nach Absprache: Disco, Billard, Kickern, Kneipe, Kinobesuche usw. oder Angebote im Haus wie Kochen, Tanzen, Spiele usw.</p>	<p><b>1. Donnerstag im Monat:</b> <b>18.00 – 20.00 Uhr / Partnergruppe</b> Selbsthilfegruppe für Paare mit einer/einem psychisch kranken Partner/-in. Die Gruppe hat keinen festen Treffpunkt und verab- redet sich jeweils in einem Café oder einer Gaststätte in Witten. <b>Neue Teilnehmer/-innen deshalb bitte vorher anrufen bei Fam. Vorberg unter Tel.: 02335 – 4694 und 0171 9924 970</b></p>	

