

Selbsthilfegruppen

**Selbsthilfegruppe
Bipolare Störungen**

1. und 3. Montag im Monat, 19.00 - 20.30 h
Gruppenraum Caritas, Deutschhöfer Str. 5

**Selbsthilfegruppe
Psychosomatik**

2. und 4. Montag im Monat, 18.30 - 20.30 h
Gruppenraum Caritas, Deutschhöfer Str. 5

**Selbsthilfegruppe
Angststörungen**

1. und 3. Dienstag im Monat, 20.00 - 21.30 h
Gruppenraum Caritas, Deutschhöfer Str. 5
Kontaktaufnahme über SpDi

**Selbsthilfegruppe
Depressionen**

2. und 4. Dienstag im Monat, 19.00 - 21.00 h
Gruppenraum Caritas, Deutschhöfer Str. 5

**Selbsthilfegruppe der
Angehörigen psychisch
Kranker**

Interessenten bitte beim
Sozialpsychiatrischen Dienst melden!

Das Team

Heinrich Balling

Dipl.-Päd.
Beratungsstelle, Gesamtleitung

Karin Buresch-Rieß

Dipl.-Psychologin
Beratungsstelle

Brigitte Gross

Dipl.-Soz.Päd. (FH)
Beratungsstelle

Petra Reimers

Dipl.-Soz.Päd. (FH),
Betreutes Wohnen

Monika Fütterer

Dipl.-Soz.Päd. (FH),
Betreutes Wohnen

Doris Weißenseel

Dipl.-Soz.Päd. (FH),
Tageszentrum, Leitung

Brigitte Goldmann

Hauswirtschaftsmeisterin
Tageszentrum

Angela Bauer

Verwaltungsangestellte, Beratungsstelle

Magda Knop

Verwaltungsangestellte, Tageszentrum

Dr. Barbara Heeger

Beratende Ärztin

Anmeldungen für die Gruppen: Telefon 0 97 21 - 71 58 55 (vormittags)

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)

97422 Schweinfurt
Deutschhöfer Straße 7

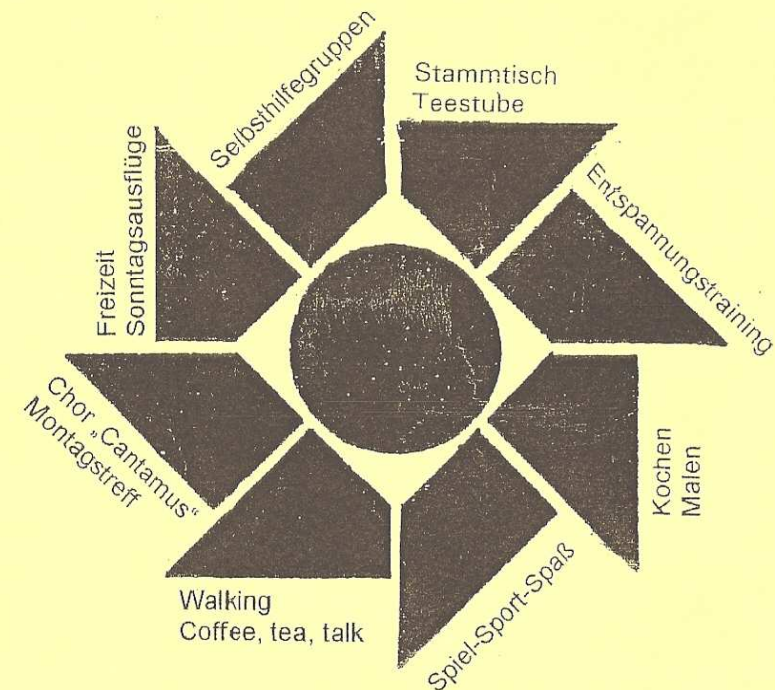
Telefon: 09721 - 71 58 55

Fax: 09721- 71 58 10

E-mail: spdi@caritas-schweinfurt.de

GRUPPENANGEBOT

- Herbst 2008 -



Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Schweinfurt e.V.

Offene Freizeit- und Kontaktgruppen

Montagstreff

Montag von 14.30 – 16.00 h
Tageszentrum, Lange Zehntstr. 20

Bei Kaffee oder Tee kann man sich austauschen, sich Karten- oder Gesellschaftsspielen widmen oder einfach Zeitung lesen.

Teestube

Mittwoch von 9.00 - 11.00 h
Tageszentrum, Lange Zehntstr. 20

Die Teestube beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück, das ehrenamtliche Mitarbeiterinnen mit Besucher/innen vorbereiten. Im Anschluss an das Frühstück werden u.a. Spiele, Konzentrationsübungen oder Entspannungsverfahren angeboten.

Spiel, Sport, Spaß

Mittwoch von 14.30 – 16.00 h
Treffpunkt Tageszentrum, Lange Zehntstr. 20

Das Angebot reicht von Gymnastik bis zu Volleyball und Fußball. Bei schönem Wetter sind wir im Freien. Es steht eine Turnhalle zur Verfügung.

Stammtisch

Donnerstag von 18.00 - 20.00 h
„KuK – Kino und Kneipe“
Ignaz-Schön-Straße 32

Sich in der Kneipe treffendarauf haben Sie manchmal Lust, aber bleiben dann doch zu Hause sitzen. Unser Stammtisch gibt Ihnen den Anstoß, das abendliche Ausgehen doch zu verwirklichen und sich „unter’s Volk zu mischen“

Coffee, tea and talk

Freitag von 13.00 – 14.30 h
Tageszentrum, Lange Zehntstr. 20

Ganz locker geht es zu in „unserem“ Café. Besucher des Tageszentrums lassen die Arbeitswoche ausklingen; willkommen ist aber jede(r) zum Tee- oder Kaffee-Trinken, Quatschen oder Spielen.

Walking

Freitag von 15.30 – 16.15 h
Treffpunkt WG, Babenbergerstraße 10

Regelmäßige Bewegung fördert körperliches und seelisches Wohlbefinden. Selbstorganisiert treffen wir uns an der Wohngemeinschaft und nutzen das herrliche Höllental. - Ein guter Tipp, wie man das Wochenende beginnen kann!

Sonntags- Ausflüge

jeden 1. Sonntag im Monat, Treffpunkt 13.00 h
SpDi, Deutschhöfer Straße 7

Die Sonntagnachmittags-Ausflüge sollen mithelfen, die oft "leeren" Wochenenden zu gestalten und Anregungen für eigene Unternehmungen zu geben. Die Ziele der Ausflüge werden ca. 14 Tage zuvor durch Flyer bekannt gegeben. Bei Fahrten wird ein geringer Fahrtkostenbeitrag erhoben.

Freizeit

Unsere Freizeit vom **Montag, 22. Juni bis Freitag, 26. Juni 2009** verbringen wir im Bayerischen Wald, im Bildungs- und Freizeithaus Hermannsberg in Wiesent.

Bequeme Vollverpflegung, eine wunderschöne Umgebung mit vielen Ausflugsmöglichkeiten, z.B. Nationalpark, Nepal Pavillon (Expo 2000), versprechen eine erholsame und erlebnisreiche Woche.

Anmeldung ab 01. Dezember 2008 möglich.

Interessensgruppen

Malen

Montag von 10.00 - 11.30 h, außer Schulferien
Gruppenraum der Caritas
Deutschhöfer Straße 5

Unter dem Motto "Jeder ist ein Künstler" experimentieren wir mit Wasserfarben und Wachsstiften. Dabei können wir ruhig werden, bisher verborgene Kräfte spüren, und es kann sich ein Gefühl der Zufriedenheit einstellen.

Chor

"Cantamus"

Montag von 19.00 - 20.15 h, außer Schulferien
Alten- und Pflegeheim Maria Frieden
Raum 8, St.-Anton-Str. 12

Unter fachlicher Anleitung werden einfache, mehrstimmige Lieder, Kanons u.a. eingeübt. Es handelt sich um eine offene Gruppe. Herzlich eingeladen sind auch Menschen, die nicht an einer psychischen Erkrankung leiden. Chorererfahrung und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Meditations- und Entspannungstraining

Dienstag von 17.30 - 19.00 h
Beginn: 14. Oktober 2008 – 10x
Gruppenraum der Caritas, Deutschhöfer Str. 5

Das Training befähigt dazu, tiefere Entspannung zu finden, gesundheitsförderliche Überzeugungen zu entwickeln sowie Wünsche und Ziele klar zu formulieren und damit erreichbar zu machen.

Kochen u. Backen

Mittwoch von 17.30 - 19.30 h
Beginn: 12. November 2008 – 5x
Tageszentrum, Lange Zehntstr. 20

In diesem Kurs soll gezeigt werden, wie es möglich ist, sich gesund zu ernähren - und dies ohne großen Zeitaufwand und außerdem noch preiswert. Viele leckere Rezepte werden dabei ausprobiert.