

NEUIGKEITEN IM BZ

AUSBLICK

Faszietherapie erleben

- Ständig unter Strom?
- Immer wieder Beschwerden und niemand weiß warum?

Wer sich hier wiederfindet, ist in der Fasziengruppe genau richtig. Mit sanften Bewegungen lernen wir unseren Körper neu kennen und können Verklebungen lösen. Dabei richten wir uns nach der Methode von Danis Bois.

Wann: jeden Montag von 16:30 – 17:30 Uhr

Wintertreffen statt Weihnachtsmarkt in Rahlstedt

Auch wenn es in Rahlstedt dieses Jahr keinen Weihnachtsmarkt gibt, findet vom 11.12.-14.12.2025 der Wintertreff in Rahlstedt auf den Wandseterrassen statt. Es wartet ein stimmungsvolles Programm mit DJ, Besuch vom Weihnachtsmann, Sing-Along-Event, der Aktion „Pack dein Päckchen“ und unserer Tannenbaum-Auktion. Öffnungszeiten: Donnerstag: 18–22 Uhr, Freitag & Samstag: 15–22 Uhr; Sonntag: 15–20 Uhr.

Weihnachts- Wunschbaum

Sie möchten einmal Weihnachtsmann spielen und anderen Menschen eine Freude machen? Bei uns ist das möglich.

Die Wunschbaumaktion unterstützt Menschen, die an Weihnachten sonst keine Wünsche erfüllt bekommen. Die Wünsche hängen als kleine Kugeln am Baum. Nehmen Sie sich gern eine Kugel und geben Sie sie schön verpackt bis zum 19.12. bei uns im Büro, Rahlstedter Str. 189 ab. Die Freude wird groß sein!

ÖFFNUNGSZEITEN

Unser Begegnungszentrum ist zu den Gruppenangeboten und für die offenen Treffs geöffnet.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Für unsere Frühstücks-Angebote, das soziale Kompetenztraining und den Fertigkeiten-Treff benötigen wir eine Anmeldung.

Alle anderen Angebote sind für alle offen.

Kommen Sie gern vorbei!

BEGEGNUNGSZENTRUM

040 28 533 784 9

**Sozialer Dienst
Karin Kaiser GmbH**

Helmut-Steidl-Platz 1
22143 Rahlstedt
040 / 677 3247

www.sozialerdienst.de



WEIHNACHTSZEIT IM BEGEGNUNGSZENTRUM

Im Begegnungszentrum laden wir Sie herzlich ein, gemeinsam die besinnliche Atmosphäre der Weihnachtszeit zu genießen.

Jeden Tag öffnet sich ein Türchen unseres Adventskalenders. Freuen Sie sich auf schöne Bastelideen, Rätsel und Einladungen zu manchen Aktivitäten, auf gemütliche Stunden und viele schöne Gespräche. Lassen Sie uns die Vorfreude teilen und zusammen neue Erinnerungen schaffen.

Schauen Sie am Montag, den 22.12. zwischen 10:00 und 15:00 Uhr bei uns rein!

Bei Kaffee, Tee, Punsch und weihnachtlichem Gebäck können Sie sich bei uns eine Pause vom Weihnachtsstress gönnen.

Auch am Montag, den 29.12. erwartet Sie ein lustiges Quiz zum Thema Silvester.

Gemeinsam schauen wir das „Dinner for One“ und machen anschließend einen gemeinsamen Spaziergang durch unser schönes Rahlstedt.

Am 24.12. und am 31.12. ist unser Begegnungszentrum geschlossen.

KEKSE BACKEN

Am 3.12. verwandeln wir unser BZ in eine Weihnachtsbäckerei. Von 16:00 bis 18:00 Uhr backen wir mit Kindern und Jugendlichen kleine Köstlichkeiten und verbringen einen gemütlichen Nachmittag, um die Weihnachtszeit einzuläuten.

Dabei bietet sich auch die Gelegenheit, gemeinsam Kekse zu backen und zu verzieren. Möchten Ihre Kinder an der Veranstaltung teilnehmen?

Bitte melden Sie sie an.



GRUPPEN & ANGEBOTE

Von **Montag bis Donnerstag** finden wöchentlich unsere regulären Gruppen wie folgt statt:

MONTAG

- 09:30 – 11:00 Frühstück
12:30 – 14:00 Kopf Fit
16:30 – 17:30 Fasziengruppe

DIENSTAG

- 10:30 – 12:00 Eltern-Kind Gruppe
13:00 – 14:30 soziales Kompetenztraining
15:00 – 16:30 Singgruppe

MITTWOCH

- 09:30 – 11:00 Stadtteilfrühstück
11:30 – 13:00 Malgruppe (externe Gruppe)
13:30 – 15:30 Kreativ Treff
17:00 – 18:30 Fertigkeiten-Treff
(jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat)

DONNERSTAG

- 09:30 – 13:30 Geschlossene Gruppe
PsychoLogisch
14:00 – 15:30 Spielegruppe



VERANSTALTUNGEN & ANGEBOTE

Am **Freitag** unterscheiden sich unsere Angebote wöchentlich, wie folgt:

JEDEN FREITAG

- 09:30 – 11:00 Sozialberatung
(Anmeldung erforderlich)
10:30 – 11:15 Fit ins Wochenende
(Gymnastik)
13:30 – 15:00 Kaffeekränzchen (offener Treff)

4. FREITAG IM MONAT

- Gerichte aus aller Welt
(Anmeldung erwünscht)
11:15 – 12:30 Schnippelschnack
13:30 – 15:00 gemeinsames Essen