

NEUIGKEITEN IM BZ

Wir möchten Sie darüber informieren, dass sich unsere **Öffnungszeiten** verändert haben. Schauen Sie in unserem Programm nach.

Die **Singgruppe** und das **Sozialkompetenztraining** starten im neuen Jahr am **21. Januar 2025**.

Die **Spielegruppe** startet im neuen Jahr am **09. Januar 2025**.

Bitte beachten Sie zudem, dass das BZ eine **neue Telefonnummer** hat: **0173 622 54 00**.

RÄTSEL

Man zählt mich herunter,
doch bleib ich nicht stehen,

ich komme, um zu gehen
und nie wieder zu sehen.

Mit mir endet das Alte, das Neue beginnt,
ich bringe den Funken, der die Nacht gewinnt.

Was bin ich?

Die Lösung gibt's im Begegnungszentrum!



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

☎ 0173 622 54 00

**Sozialer Dienst
Karin Kaiser GmbH**

Helmut-Steidl-Platz 1
22143 Rahlstedt
040 / 677 32 47

www.sozialerdienst.de

SOZIALER DIENST
Karin Kaiser



Januar
2025

BEGEGNUNGSZENTRUM

GEMEINSAM INS NEUE JAHR: NEUJAHRSVORSÄTZE

Liebe Besucher:innen,

das neue Jahr lädt uns ein, nach vorne zu schauen und neue Wege zu erkunden. Hier sind einige Vorschläge für Neujahrsvorsätze, die uns helfen können, ein stärkeres und erfülltes 2025 zu gestalten.

» **Kleine Schritte statt großer Druck**

Ich nehme mir Zeit und setze mir erreichbare Ziele – jeder Schritt zählt!

» **Meine Bedürfnisse ernst nehmen**

Ich höre auf mich selbst und achte darauf, was mir guttut.

» **Dinge ausprobieren**

Ich öffne mich für Neues, sei es ein Hobby, ein Kurs oder ein Gespräch.

» **Gemeinschaft erleben**

Ich verbringe Zeit mit Menschen, die mich verstehen und unterstützen.

» **Freude im Kleinen finden**

Ich nehme mir bewusst Zeit, die kleinen Freuden des Alltags wahrzunehmen.

Haben Sie eigene Vorsätze, die Ihnen am Herzen liegen? Kommen Sie vorbei und teile sie mit uns – wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg.

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

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
15:30 – 16:00 Sitzgymnastik
17:00 – 18:30 Fertigkeiten-Treff
(jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat)

DONNERSTAG

09.30 – 12:00 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)

1. & 2 FREITAG IM MONAT

11:00 – 12:30 Kopf fit
13:30 – 15:00 Kaffeekränzchen (offener Treff)

3. FREITAG IM MONAT

10:30 – 11:30 Mieterberatung durch
Mieterverein Hamburg
11:30 – 12:30 Kopf fit
13:30 – 15:00 Kaffeekränzchen (offener Treff)

4. FREITAG IM MONAT

Gerichte aus aller Welt
(Anmeldung erwünscht)
ab 11:00 Schnippelschnack
ab 13:30 gemeinsames Essen

