

In der Kontakt- und Begegnungsstätte kommen Menschen zusammen, die im Verlauf langwieriger psychischer Erkrankungen oder durch belastende Umstände

- Kontakt zu Angehörigen, Freunden und Freundinnen, Kollegen und Kolleginnen verloren haben und neue Kontakte aufbauen möchten,
- die ihren Alltag oder ihre Freizeit strukturieren und sinnvoll gestalten wollen,
- die in Gesprächen den Austausch mit Gleichbetroffenen suchen oder
- bei gemeinsamen Aktivitäten ihre besonderen Fähigkeiten einbringen und entwickeln möchten.

Hier finden Sie täglich (außer Samstag und Sonntag) Gruppen- und Freizeitangebote.

**„Man kommt hier her  
und ist einfach nicht  
mehr allein“**

Sozialpsychiatrischer Dienst  
Bahnhofstr. 4 b  
95444 Bayreuth

Tel. 0921 / 15 08 77-0  
Fax 0921 / 15 08 77-29  
E-Mail: [spdi@diakonie-bayreuth.de](mailto:spdi@diakonie-bayreuth.de)

Träger der Einrichtung:  
Diakonisches Werk – Stadtmission Bayreuth e.V.  
Kirchplatz 5  
95444 Bayreuth  
Tel: 0921 75420

Spendenkonto:  
Diakonisches Werk  
Sparkasse Bayreuth  
IBAN: DE67 7735 0110 0038 0897 02  
BIC: BYLADEM1SBT  
Vermerk: Sozialpsychiatrischer Dienst

# Wochenplan der Gruppen- und Freizeitangebote in der **Begegnungsstätte** des Sozialpsychiatrischen Dienstes

*Miteinander  
möglich machen*

## UNSERE GRUPPENANGEBOTE:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>9:00– 13:00 Uhr  <b>KOCHGRUPPE</b>            Um 12 Uhr wird miteinander in einer gemütlichen Runde gegessen. Wer Geselligkeit beim Essen sucht und sich außerdem preiswert und abwechslungsreich ernähren möchte, „isst“ bei uns genau richtig.            Unkostenbeitrag: 4,00 €            Anwesenheit: 9:00 Uhr</p>	<p>8:30 – 11:00 Uhr  <b>FRÜHSTÜCKSGRUPPE</b>            Wir frühstücken mit allem drum und dran. Danach verbringen wir noch Zeit mit Gesprächen über Dinge, die uns interessieren, Zeitung lesen etc.            Unkostenbeitrag: ab 2,00 €            Anwesenheit: 8:30 Uhr</p>	<p>9:00– 13:00 Uhr  <b>KOCHGRUPPE</b>            Um 12 Uhr wird miteinander in einer gemütlichen Runde gegessen. Wer Geselligkeit beim Essen sucht und sich außerdem preiswert und abwechslungsreich ernähren möchte, „isst“ bei uns genau richtig.            Unkostenbeitrag: 4,00 €            Anwesenheit: 9:00 Uhr</p>	<p>8:30– 11:00 Uhr  <b>FRÜHSTÜCKSGRUPPE</b>            Wir frühstücken mit allem drum und dran. Danach verbringen wir noch Zeit mit Gesprächen über Dinge, die uns interessieren, Zeitung lesen etc.            Unkostenbeitrag: ab 2,00 €            Anwesenheit: 8:30 Uhr</p> <p>11:00– 12:00 Uhr  <b>ENTSPANNUNGSGRUPPE</b>            Mit Fantasiereisen, Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeit u.v.m. wollen wir innehalten und für Stressreduktion sorgen.</p>	
<p>14:00 – 16:00 Uhr  <b>NACHMITTAGSGESPRÄCH „ZEITGESCHEHEN“</b>            Nach einem gemütlichen Zusammensein beschäftigen wir uns mit einem aktuellen Zeitgeschehen, das die Gemüter bewegt.</p>	<p>14:00 – 16:00 Uhr  <b>MENTAL-AKTIVGRUPPE 14-tägig</b>            Mit einfachen und spielerischen Übungen wollen wir unser Gedächtnis, unsere mentale Ausdauer und unsere Konzentration schulen.</p> <p>14:00 – 16:00 Uhr  <b>BEWEGUNG-AKTIV-GRUPPE 14-tägig</b>            Um unsere Gesundheit zu fördern, wollen wir gemeinsam einfache Gymnastikübungen durchführen, spazieren gehen usw.</p>	<p>14:00 – 16:00 Uhr  <b>NACHMITTAGSGESPRÄCH „ZEITGESCHEHEN“ 2. u. 3. Mittwoch im Monat</b>            Nach einem gemütlichen Zusammensein beschäftigen wir uns mit einem aktuellen Zeitgeschehen, das die Gemüter bewegt.</p>	<p>14:00 – 16:00 Uhr  <b>KREATIVES GESTALTEN</b>            Gemeinsam verwirklichen wir unsere kreativen Ideen (basteln, nähen, malen etc.).            Unkostenbeitrag möglich.</p>	<p>14:00 – 16:00 Uhr  <b>SNACKGRUPPE</b>            Wir bereiten leckere Kleinigkeiten für Sie zu.</p>