

Sozialpsychiatrisches Zentrum Düsseldorf Süd

Monatsplan Juli 2025

Kontakt: spz@awo-duesseldorf.de / 0211 – 60025-839, Schlossallee 12a

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	Frühstückchen Mit Petra und Andreas, Bitte anmelden
07.07. + 21.07.	17:30 – 19:00 Uhr	Angehörigengruppe 3. Etage, Anmeldung: 0211-60025600
14.07. + 28.07.	18:00 – 20:00 Uhr	„Gut weiterleben – trotzdem!“ Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte 3. Etage, Anmeldung: a_kernchen@gmx.de
Dienstags	11:00 – 12:30 Uhr	Methoden der Stressreduktion und Selbstfürsorge
	12:30 – 14.00 Uhr	Offene Beratung
Mittwochs	16:15 – 17:15 Uhr	Nordic Walking oder Walk&Talk
Donnerstags	12:00 – 14.00 Uhr	Offene Beratung inkl. erfahrungsfokussierte Beratung für Stimmehörende
	12:15 – 14:15 Uhr	Offener Treff für Senioren
	16:00 – 18.00 Uhr	Spielenachmittag und Freizeittreff „drinnen oder draußen“ 3.Etage
24.07.	15:30 Uhr	Schwimmgruppe Badehaus Benrath, treffen vor Schlossalle 12 B, Anmeldung: 0163/7602540, Kosten 6,20€/4,10€
Freitags	10:30 - 12:00 Uhr	Ausdrucksmalen an der Wand Mit Anleitung und Unterstützung, Bitte anmelden
11.07.	Ab 15 Uhr	Kochgruppe 3. Etage, Anmeldung unter: 0152 – 28547079
	17:00 – 19:30 Uhr	Offener Treff
Sonntags	14:30 – 18:00 Uhr	Offener Treff

