

# Feiere den Frühling mit kreativem Tanz



**Durch freie Tanzimprovisation, achtsame Körperwahrnehmung und Musik entdecken Sie Ihren eigenen Ausdruck, laden Leichtigkeit und neue Energie ein – ganz ohne Vorkenntnisse.**

**Was erwartet Sie?**

**Freies Tanzen ohne Leistungsdruck, Entspannungsübungen und kreativer Ausdruck in geschützter Atmosphäre.**

**Für wen?**

**Für alle, die sich gerne bewegen möchten – unabhängig von Alter oder Erfahrung. Besonders geeignet für psychisch belastete Menschen.**

**Der Workshop ist kostenlos.**

**Termin: Samstag 02.05.26**

**Uhrzeit: 11:00 - 13:30 Uhr**

**Ort: Sozialpsychiatrisches Zentrum,  
Schlossallee 12a**

**Bitte anmelden unter: 0211 60025 839**

**oder [spz@awo-duesseldorf.de](mailto:spz@awo-duesseldorf.de)**

**Wir freuen uns auf Sie!**



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

## Sozialpsychiatrisches Zentrum Düsseldorf-Süd

### Monatsplan April 2026

Kontakt: [spz@awo-duesseldorf.de](mailto:spz@awo-duesseldorf.de) / 0211 – 60025-839, Schlossallee 12a

<b>Montags</b> 20.04.	17:30 – 19:00 Uhr	<b>Angehörigengruppe</b> 3. Etage, Anmeldung: 0211-60025600
<b>13.+27.04.</b>	16:00 – 18:00 Uhr	<b>„Gut weiterleben – trotzdem!“</b> Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte 3. Etage, Anmeldung: a_kernchen@gmx.de
<b>Dienstags</b>	11:00 – 12:30 Uhr	<b>Methoden der Stressreduktion und Selbstfürsorge</b> Anmeldung: Tel. 0211 60025-839 oder <a href="mailto:spz@awo-duesseldorf.de">spz@awo-duesseldorf.de</a>
	12:30 – 14.00 Uhr	<b>Offene Beratung</b>
<b>Mittwochs</b>	16:15 – 17:15 Uhr	<b>Nordic Walking für Jedermann</b>
<b>01. + 15.04.</b>	10:00 – 12:00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b> Anmeldung: Tel. 0211 60025-839 <a href="mailto:spz@awo-duesseldorf.de">spz@awo-duesseldorf.de</a>
<b>Donnerstags</b>	12:00 – 14.00 Uhr	<b>Offene Beratung inkl. erfahrungsfokussierte Beratung für Stimmenhörende</b>
	12:15 – 14:15 Uhr	<b>Offener Treff für Senioren</b>
	16:00 – 18.00 Uhr	<b>Spielenachmittag und Freizeittreff „drinnen oder draußen“ 3.Etage</b>
<b>Freitags</b>	11:00 – 15:00 Uhr	<b>Offenes Malatelier</b> Anmeldung: Tel. 0211 60025-839 oder <a href="mailto:spz@awo-duesseldorf.de">spz@awo-duesseldorf.de</a>
	17:00 – 19:30	<b>Offener Treff</b>
<b>Sonntags</b>	14:30 – 18:00 Uhr	<b>Offener Treff</b>



# Treff Programm

## April 2026

Freitag, 03.04.26	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 05.04.26	14:30 – 18:00 Uhr	geschlossen
Freitag, 10.04.26	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 12.04.26	14:30 – 18:00 Uhr	Geburtstagscafe
Freitag, 17.04.26	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 19.04.26	14:30 – 18:00 Uhr	Kreativangebot
Freitag, 24.04.26	17:00 – 19:30 Uhr	Abendbrot
Sonntag, 26.04.26	14:30 – 18:00 Uhr	Tanzcafé

Der Treff findet in der **Schlossallee 12a** in Eller statt.

Für unseren Treff ist keine Anmeldung erforderlich!

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0211 60025839

Herzliche Grüße vom SPZ-Team



# Seniorentreff des SPZ April 2026

Donnerstag: 02.04.2026	12:15 – 14:15 Uhr	Osterfrühstück
Donnerstag: 09.04.2026	12:15 – 14:15 Uhr	Geschlossen
Donnerstag: 16.04.2026	12:15 – 14:15 Uhr	Geburtstag Angelika
Donnerstag: 23.04.2026	12:15 – 14:15 Uhr	Bingo
Donnerstag: 30.04.2026	12:15 – 14:15 Uhr	Singen und Kuchen

Der Treff findet in der **Schlossallee 12a** in Eller statt.

Für unsere offenen Gruppenangebote ist keine Anmeldung erforderlich!

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0211/60025839

Herzliche Grüße vom SPZ-Team

