

BEGEGNUNGSZENTRUM CAFÉ ELLING
für Menschen mit psychischer Erkrankung.

... andere Menschen
treffen.

... Freunde finden

... Probleme lösen

... zusammensein bei Spaß und Spiel

... ein Mittagessen genießen

mal wieder Sport machen

... Abwechslung in
den Alltag bringen

... gemeinsam Kaffee trinken

Begegnung mit anderen Menschen, in Bewegung kommen,
Freizeit verbringen, ausgehen, etwas erleben, im Internet surfen.
Begegnung mit erfahrenen Menschen, über alles reden.

Begegnung mit Leuten, mittendrin oder vorsichtig am Rande –
Begegnung bei einem Kaffee oder einer Pizza
und nebenbei ins Gespräch kommen

Neues im SPZ

Sommerfest im SPZ mit der Band „Fragile Matt“
Leckeres Essen und Irish Folk Musik Anfang August

Papiertheater Haase
Eine kleine Reise durch schöne bergische Orte im September



So finden Sie uns:
Alle Linien direkt
am Busbahnhof
Friedrich-Ebert-Platz

Kontakt

Konrad-Adenauer-Straße 2–4 · 42853 Remscheid
Telefon 0 21 91-9 33 41-0 · info@spz-remscheid.de

Ansprechpartner

Bei allen Fragen und Anmeldungen zu Angeboten
wenden Sie sich gerne an die Koordinatorin
des Begegnungszentrum Elling.

Frau Christina Hesse 0 21 91-9 33 41-33



Sozialpsychiatrisches Zentrum für
psychosoziale Beratung, Rehabilitation und Integration

Programm Juli bis September 2024

BEGEGNUNGSZENTRUM CAFÉ ELLING

Café Elling Öffnungszeiten

Montag	13:30-16:30
Dienstag	13:30-17:30
Mittwoch	13:30-17:30
Donnerstag	13:30-17:30
Freitag	13:30-16:30



Sozialpsychiatrisches Zentrum für
psychosoziale Beratung, Rehabilitation und Integration

Wenn Sie ein persönliches Gespräch zu unseren Angeboten
wünschen, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns
eine E-Mail.

Weitere Angebote im SPZ für Menschen mit psychischen Problemen

- ↳ Beratungsstelle
- ↳ Ambulant betreutes Wohnen
- ↳ Tagesstrukturierende Beschäftigungsangebote
- ↳ Integrationsfachdienst

ViSdP

Annemarie Ihlow, Konrad-Adenauer-Straße 2–4, 42853 Remscheid

Montag – Freitag

12:00 – 13:15 Uhr Mittagstisch im Café Elling

Täglich bieten wir einen leckeren und frischen Mittagstisch an. Die Anzahl der zubereiteten Essen ist begrenzt und eine Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Kosten 4,00 € • Ermäßigt (Sozialhilfe, Rente usw.) 2,50 €

13:30 – 16:30 Uhr Café Elling

Zusammensitzen und klönen, Cappuccino oder Latte Macchiato trinken, kleine Snacks zu sich nehmen, in Gesellschaft sein, vielleicht mal ein Spiel spielen.

Montag

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung geht in die Sommerpause. Neue Termine, ab August, entnehmen Sie bitte demnächst unserer Website.

14:30 – 15:30 Uhr Küchen Tipps im Café Elling

Sie wünschen sich Inspiration was Sie kochen können oder haben Fragen rund um Küche und Ernährung? Dann sind Sie herzlich eingeladen sich bei Frau Hoffmann anzumelden unter 0151-147 58 195 oder hoffmann-abewo@spz-remscheid.de

Termine: 15.7. • 5.8. • 19.8. • 2.9. • 16.9.

16:00 – 18:00 Uhr Angehörigengruppe

Angehörige psychisch kranker Menschen können sich jeden 1. Montag im Monat austauschen, sich Rat von anderen holen, eigene Kräfte aktivieren und sich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren. Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Zelmanski: zelmanski-abewo@spz-remscheid.de.

Dienstag

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung geht in die Sommerpause. Neue Termine, ab August, entnehmen Sie bitte demnächst unserer Website.

13:15 – 15:45 Uhr Redaktionssitzung SPitZE

Unter dem Motto: wir sind SPitZE, trifft sich das SPZ-Magazin jeden zweiten Dienstag zur Redaktionssitzung von 13:15 – 15:45 Uhr. Hier werden Artikel geschrieben, Bücher bewertet und andere interessante Artikel die in unserem regelmäßigen SPZ-Magazin „SPitZe“ erscheinen. Teilnahme, gerne nach vorheriger Anmeldung, bei Arabella Nitzschke unter 01578 / 0 58 87 41

16:00 – 17:00 Uhr Kreativgruppe mit Frau Lammert

Im Begegnungszentrum wird es bunt, wenn die Kreativgruppe ihren vielfältigen Ideen freien Lauf lässt. Was wollten Sie schon lange mal gestalten? Zeit es zu versuchen!

17:30 – 19:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depression“

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe für an Depression erkrankte Menschen in den Räumen des SPZ. Willkommen sind alle, die in einer depressiven Phase stecken, eine gute Phase stabilisieren möchten oder einfach nur ein offenes Ohr, Verständnis oder Ermutigung brauchen.

Anmeldung ist erforderlich über info@depression-nein-danke.de oder Frau Hesse 0 21 91-9 33 41-33.

Mittwoch

15:00 – 18:00 Uhr Spielegruppe

Lustige und spannende Spiele in der Gruppe mit Frau Wirzbowski

Donnerstag

13:15 – 15:30 Uhr Das offene Ohr mit Diakon Uwe Arps

Termine: 4.7. • 25.7. • 5.9. • 26.9.

14:00 – 17:00 Uhr Schnupper-Nähkurs

Zweimal im Monat findet ein Nähkurs statt. Sie können dabei den Umgang mit der Nähmaschine kennen lernen, Kleidung oder andere Sachen ganz oder hübscher machen und vieles andere mehr ... Informationen und Anmeldungen bitte bei Frau Rudolph 0151-65 61 61 28. 14-tägig von 14:00 – 17:00 Uhr

14:30 – 15:30 Uhr Singen und Musizieren

Jeden 1. Und 3. Donnerstag im Monat mit Herrn Ducak.

Freitag

15:00 – 19:00 Uhr Freizeitgruppe

Gemeinsam etwas unternehmen, das zum Wetter passt und in der Gemeinschaft mehr Spaß macht! Wir treffen uns jeden Freitag im Café Elling. Kontakt: Frau Hoffmann 0151 14758195.

Termine: 19.7. • 2.8. • 16.8. • 30.8. • 13.9. • 27.9.

Samstag

Unser Wochenende-Wahnsinn mit Frau Nitzschke

Die Inhalte der gemeinsamen Aktionen werden im Café Elling ausgehangen!

Termine: 6.7. • 20.7. • 3.8. • 7.9. • 21.09.

17:00 – 20:00 Uhr Gruppe „ÜAI's“

Jeden 2. und 4. Samstag im Monat

Spielen, Quatschen, Kochen, Filme, Kreatives oder Singen in netter Runde? Hier ist bestimmt für alle was dabei. Anmeldung bei Benjamin Blank unter spz_feierabend@yahoo.com und Christina Hesse 0 21 91-9 33 41-33. Das neue ÜAI-Programm können Sie in Kürze auf unserer Website einsehen.

Termine: 13.7. • 27.7. • 10.8. • 24.8. • 14.9. • 28.9.

Sonntag

11:00 – 13:00 Uhr Sonntagsbrunch im Café Elling

Einmal im Monat Sie erwartet ein tolles und umfangreiches Brunch Angebot. Anmeldungen bitte bei Frau Hoffmann hoffmann-abewo@spz-remscheid.de

Termine 11.8. • 1.9.

Weitere Termine und Angebote

8. August

Sommerfest im SPZ mit der Band „Fragile Matt“

Wir lassen uns bei leckerem Essen und Irish Folk Musik vom Feinsten, verwöhnen. Es wird auf jeden Fall fröhlich, live und lebendig.

12. September • 17:30 Uhr

Eine Rundreise mit dem Papiertheater Haase

Das Stück „Bitte umsteigen“ bietet eine kleine Reise durch Remscheid, Wuppertal und andere schöne bergische Orte. Nur begrenzte Teilnehmer Zahl (30 Personen).

Bitte im Café Elling anmelden.