

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

Osterbasar
am 4. April

Vortrag über gesetzliche Betreuung
am 15. Mai

70er-Party
am 6. Juni

Tagesausflug nach Köln
am 25. Juni



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 Fragen zu Angeboten und Anmeldungen wenden
Sie sich gerne an die Mitarbeitenden des Begegnungszentrums
Café Elling.

Telefon 0 21 91-9 33 41-14



Sozialpsychiatrisches Zentrum für
psychosoziale Beratung, Rehabilitation und Integration

Programm April bis Juni 2025

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 €

Café Elling

Montag + Freitag 13:30 – 16:30 Uhr

Dienstag - Donnerstag 13:30 – 17:30 Uhr

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

Montag

15:00 – 16:00 Uhr Und das tue ich für mich

Entspannungsgruppe im Zeichen der Selbstfürsorge.

Entspannungspädagogin Monika Schneider nimmt sie mit auf eine Reise der Erholung und Regeneration. Das Angebot richtet sich vor allem an Personen, die unter Ängsten, Burnout oder Depressionen leiden. Nur unter vorheriger Anmeldung unter 02191-9334133, weitere Infos finden Sie an unseren Informationstafeln. 9 Stunden á 60 Minuten finden statt am:

28.4. • 5.5. • 12.5. • 18.5. • 26.5. • 2.6. • 16.6. • 23.6. • 30.6.

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 Lehmann (ehemals Zelmanski): lehmann-abewo@spz-remscheid.de

Termine: 5.5. • 19.5. • 2.6. • 16.6.

Dienstag

Ab 14:00 Uhr Frischgebackene Leckereien

Die kreative Küche versorgt Sie mit süßem Gebäck zu einem günstigen Preis. Lassen Sie sich von den feinen Kreationen verzaubern und lassen Sie den Alltag hinter sich.

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 das Café Elling 0 21 91-9 33 41-14.

Mittwoch

Ab 14:00 Uhr Frischgebackene Leckereien

Die kreative Küche versorgt Sie mit süßem Gebäck zu einem günstigen Preis. Lassen Sie sich von den feinen Kreationen verzaubern und lassen Sie den Alltag hinter sich.

15:00 – 17:30 Uhr Spielegruppe

Lustige und spannende Spiele in der Gruppe mit Frau Wierzbowski

Donnerstag

14:00 – 15:30 Uhr Das offene Ohr mit Diakon Uwe Arps

Termine: 3.4.

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

14:00 – 15:00 Uhr Singen und Musizieren

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

Freitag

15:00 – 18:00 Uhr Freizeitgruppe

Gemeinsam etwas unternehmen, das zum Wetter passt und in der Gemeinschaft mehr Spaß macht! Wir treffen und einmal monatlich Freitags. Kontakt: Frau Hoffmann 0151 14758195.

Termine: 11.4. • 9.5. • 20.6.

14:30 – 18:00 Uhr Kegeln mit Frau Hoffmann

Einmal im Monat fahren wir gemeinsam zur Kegelbahn auf dem Gelände des Tannenhofs. Treffen zur Abfahrt 14:30 Uhr am SPZ oder 15:00 Uhr vor Ort. Kontakt: Frau Hoffmann 0151 14 75 81 95

Termine: 25.4. • 23.5.

15:00 – 16:30 Uhr Wochenausklang

In gemütlicher Runde ins Wochenende treiben lassen, mit Spielen, Spaß und Unterhaltungen. Für das leibliche Wohl ist zu Elling-Preisen gesorgt. Mit Frau Schmalfeldt oder Arabella Nitzschke. Anmeldung erwünscht aber nicht erforderlich unter 02191 93341-14

Samstag

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. Anmeldungen und Informationen bei Benjamin Blank unter spz_feierabend@yahoo.com.

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.

Kosten 4,50 €, Termine 6.4. • 4.5.

Weitere Termine und Angebote

**31. März – 3. April
Bastelwoche „Frühling“**

**4. April
Osterbasar**

**14. April
„Gotta catch 'em all!“ Pokemon Go Gruppe**

**15. April – 17. April
Eier färben**

**30. April
Musik, Magie & Moves – Walpurgis-Disco im Elling**

**15. Mai
Vortrag über die Arbeit gesetzlicher Betreuer*innen**

**17. Mai – 21. Mai
Projektwoche „Glücksmomente“
mit anschließender Ausstellung**

**6. Juni
70er-Party**

**25. Juni
Tagesausflug nach Köln**

Bitte beachten Sie unsere Aushänge für weitere Auskünfte und Änderungen.