

BEGEGNUNGSZENTRUM CAFÉ ELLING  
für Menschen mit psychischer Erkrankung.

... andere Menschen  
treffen.

mal wieder Sport machen

... Abwechslung in  
den Alltag bringen

... gemeinsam Kaffee trinken

... Freunde finden

... Probleme lösen

... zusammensein bei Spaß und Spiel

... ein Mittagessen genießen

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

**23. April**

Besuch Mineralienmuseum Essen

**4. Mai**

Ausflug zum LVR-Archäologischer Park Xanten

**15. Mai**

Ausflug zum Wildpark Reuschenberg

**19. Juni**

Bootsfahrt Bonn Skyline Tour



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 2026

## 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 5,00 € · Ermäßigt (Sozialhilfe, Rente usw.) 3,50 €**

### 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

### 14:00 – 16:00 Uhr Backgruppe\*\*

Jeden 2. und 4. Montag im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Backen im Café Elling. Um vorherige Anmeldung wird gebeten bei Frau Schmalfeldt unter 02191 93341 14

### 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 Ihlow: ihlow@spz-remscheid.de

## 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 02191-93341-14.

## 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

### Ab 14:00 Uhr Das offene Ohr mit Diakon Uwe Arps\*

**Termine: 9.4 · 21.5 · 18.6**

### 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 – 17:30 Uhr Willkommenscafé\*

Jeden dritten Donnerstag im Monat bieten wir ein Willkommenscafé für Personen, die das Café Elling kennenlernen möchten und sich dabei Begleitung wünschen. Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Frau Nitzschke zur Verfügung. Bei vorheriger Anmeldung, holen wir Sie gerne an der Tür ab. 02191 93341 33

### 14:00 – 15:00 Uhr Singen und Musizieren\*\*

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

### 18:00 – 21:00 Uhr Gruppe ÜAls

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.

## Freitag

### 15:00 – 18:00 Uhr Freizeitgruppe\*

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

**Termine: 10.4 · 5.6**

### 14:30 – 18:00 Uhr Kegeln mit Frau Hoffmann\*

Einmal im Monat fahren wir gemeinsam zur Kegelbahn der Stiftung Tannenhof. Treffen zur Abfahrt 14:30 Uhr am SPZ oder 15:00 Uhr vor Ort. Kontakt: Frau Hoffmann 0151 14 75 81 95

**Termine: 24.4 · 22.5 · 19.6**

### 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 Klaus Kaspar oder Arabella Nitzschke. Anmeldung erwünscht, aber nicht erforderlich unter 02191 93341-14

## Sonntag

### 11:00 – 13:00 Uhr Sonntagsbrunch im Café Elling\*

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

**Kosten 6,50 €, Termine 19.4 · 21.6**

## Weitere Termine und Angebote

### 30. April

Walpurgis-Disco

### 5. – 8. Mai

Bastelwoche Glückslichter mit A. Nitzschke

### 5. Juni

Filmnachmittag „Elling“

### 9. – 12. Juni

Projektwoche Poesiealbum mit A. Nitzschke