



Adresse:  
**Olpenerstr. 114**  
**51103 Köln-Höhenberg**

Anfahrt:  
**Haltestelle Fuldaer Str.**

Straßenbahnlinie 1  
**Bus 153**

Ansprechpartner:innen:  
**Marcel Drexler**  
**Sarah Herbst**  
**Mobil: 0157-35306752**  
**drexler.spzkalk@gmail.com**

Instagram:  
**u30gruppespzkalk**

Kommen Sie gerne vorbei,  
 wenn Sie neue Leute  
 kennenlernen und gemeinsam  
 Etwas unternehmen möchten.



Wir treffen uns jeden Montag um  
 17.00 Uhr im SPZ Köln Kalk oder am  
 vereinbarten Treffpunkt. Es gilt die  
 jeweils aktuelle CoronaschutzVO, bis  
 auf weiters die 3-G-Regeln.

Eine Anmeldung via SMS  
 /whatsapp/instagram ist erwünscht!

Gerne kann eine Begleitperson mitgebracht werden.  
 Der Link zum SPZ Flyer:



# U30-Gruppe

Freizeittreff  
 für Menschen  
 unter 30  
 Jahren in  
 psychischen  
 Problemlagen

Programm

für

November 2021 bis Januar

2022



Förderverein für psychisch Kranke im Stadtbezirk  
 Köln-Kalk und Stadtteil Deutz e.V.

## Oktober/ November 2021

Mo. 25.10.

### **Café Duddl**

Spiele & chillen  
2 Euro Zuschuss

Mo. 01.11.

### **Allerheiligen**

(kein Treffen)

Mo. 08.11.

### **Spaziergang**

**Lindenthaler Tierpark**  
(Bei Regen: Vorlesen im Café)

Mo. 15.11.

### **Kino**

(Gemeinsame Filmauswahl)  
Eigenanteil: 2 Euro

Mo. 22.11.

### **DIY Batiken von Stoffbeuteln**

(oder mitgebrachter Kleidung)

Mo. 29.11.

### **Weihnachtsmarkt / Glühpunschspaziergang**

## Dezember 2021

Mo. 06.11.

### **Weihnachtskekse backen**

Mo. 13.12.

### **Farina Duftmuseum**

Mo. 20.12.

### **Mini-Weihnachtsfeier**

Mo. 27.12. - 09.01.22

### **Winterferien**

(kein Treffen)

- Wetterbedingt kann es zu Planänderungen kommen. -

## Januar 2022

Mo. 10.01.

### **Billiard/ Dart** (Getränke auf eigene Kosten)

Mo. 17.01.

### **Kochen im SPZ**

Mo. 24.01.

### **Künstler-Café KAT18** 2 Euro Zuschuss

Mo. 31.01.

- ..Fitness ?
- .. Cocktails im Sausalitos?
- .. Spieleabend?
- .. Museum?
- .. Kreatives?

.. gemeinsames Abstimmen über  
die weiteren Aktivitäten!

