

**Da die Kontakt- und Beratungsstelle von vielen wechselnden Besucher\*innen genutzt wird, besteht auch weiterhin in unseren Räumen die Pflicht eine medizinische Maske zu tragen.**

Bei Bedarf stellen wir Ihnen eine FFP2- oder OP-Maske zur Verfügung.

Um das Infektionsrisiko möglichst gering zu halten, empfehlen wir Ihnen die allgemeinen Hygieneregeln einzuhalten und von den Impfangeboten und den Testangeboten Gebrauch zu machen.

Wenn Sie Erkältungssymptome haben, bleiben Sie bitte zuhause!

Änderungen der Corona-Regeln sind (auch kurzfristig) möglich, wenn sich die Infektionslage verändert.

**Was wir Ihnen sonst noch bieten:**

Einzeltermine zur Beratung sind nach vorheriger Terminabsprache möglich.

Nach vorheriger Anmeldung ist die Nutzung unserer Waschmaschine, des Trockners und unserer Duschen auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

Zur Auszahlung des Freizeitgeldes vereinbaren Sie bitte einen individuellen Termin.

**Malwerkstatt:**

Immer dienstags von 14.00-16.00 Uhr findet wieder die Malwerkstatt in der Olpener Str. 110 statt. Anmeldung bitte im SPZ-Sekretariat unter 0221-99182-0 oder per Mail unter [kontakt@spz-koeln-kalk.de](mailto:kontakt@spz-koeln-kalk.de).

**U30-Gruppe:**

Immer montags um 17.00 Uhr findet unser Freizeittreff für Menschen unter 30 Jahren statt. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte dem U30-Flyer und unserer Homepage.



# Monatsprogramm für September 2022 der Kontakt- und Beratungsstelle



Olpener Straße 114  
51103 Köln  
Tel.: 0221/99182-50  
[Kob-kalk@stadt-koeln.de](mailto:Kob-kalk@stadt-koeln.de)

# Öffnungszeiten und Angebote

## Montag

- 11:00 - 16:00 Uhr** Öffnungszeit ohne Anmeldung, mit Cafébetrieb
- 11:30 - 12:30 Uhr** Frühstücksangebot mit Anmeldung (1,50 € Eigenbeitrag, Anmeldung bis 10:00 Uhr möglich)
- Ab 14 Uhr** Backen (1 Person)
- 16:00 - 18:30 Uhr** Recovery-Gruppe (ab dem 12.09., alle Plätze belegt)

## Donnerstag

- 10:00 - 12:00 Uhr** Einzelgespräche und -beratung
- 13:30 - 19:00 Uhr** Öffnungszeit ohne Anmeldung, mit Cafébetrieb
- 14:30 - 15:00 Uhr** Vollversammlung am 08.09. und 22.09.
- 15:00 Uhr** Essensbesprechung/ Kochtraining (2,00 € Eigenbeitrag)

## Dienstag

- 10:00 - 12:00 Uhr** Einzelgespräche und -beratung (außer am 13.09.)
- 12:00 - 13:30 Uhr** Fitness im Freien (max. 3 Pers, außer 13.+27.09)
- 13:30 - 16:30 Uhr** Öffnungszeit ohne Anmeldung, mit Cafébetrieb
- 15:00 - 16:00 Uhr** Smartphone- und PC-Sprechstunde
- 14.00 - 16.00 Uhr** Malwerkstatt (Olpener Str.110, Anmeldung siehe Rückseite)

## Freitag

- 09:00 - 10:00 Uhr** Telefonberatung
- 10:30 - 11:30 Uhr** Einzelgespräche und -beratung
- 10:00 - 12:00 Uhr** Terrassengruppe (max. 3 Pers., außer am 09.09.)
- 12:30 - 16:00 Uhr** Öffnungszeit ohne Anmeldung, mit Cafébetrieb
- 13:30 - 15:30 Uhr** N hgruppe
- 14:00 - 15:00 Uhr** Yoga auch für „Unbewegliche“, mit Anmeldung (max. 3 Pers, außer am 23.+30.09.)

## Mittwoch

**Au enaktivit ten, Treffpunkt 13.30 Uhr in der KoB, Anmeldung ab dem 25.08.:**

- 07.09.:** Florabesuch
- 14.09.:** Claudius-Therme (Eigenanteil: 3,00€)
- 21.09.:** Minigolf in der Groov (Eigenanteil: 1,50€)
- 28.09.:** Billard (Eigenanteil: 1,50€)

## Samstag

**Der Wochenendtreff kann leider bis auf weiteres nicht stattfinden!**