

Was wir Ihnen sonst noch bieten :

Außerhalb der Offenen Beratung sind Einzeltermine zur Beratung nach vorheriger Terminabsprache möglich.

Nach vorheriger Anmeldung ist die Nutzung unserer Waschmaschinen, der Trockner und unserer Dusche auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

Wir haben ein Internet-Café mit vier Computern und einem Drucker. Darüber hinaus steht Ihnen unser kostenloses WLAN in allen Räumen zur Verfügung.

Außerdem können Sie gerne unser Zu-Verschenken-Regal und unseren Bücherschrank nutzen.

Weitere Angebote und Selbsthilfegruppen in der Kontakt- und Beratungsstelle:

Rat und Tat e.V. – Hilfe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen/
Gesprächskreis Kalk
Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 18:30 – 20:00 Uhr
Weitere Information unter: www.ratundtat-ev.koeln

Kölner Suchthilfe e.V. - Selbsthilfegruppen
Dienstags 19:30 – 21:00 Uhr (Gruppe Höhenberg – Alkohol- und
Medikamentenabhängigkeit)
Freitags 18:00 – 19:30 Uhr (CAPS-Gruppe Höhenberg –
Cannabis-Alkohol-Partydrogen)
Weitere Informationen unter www.koelnersuchthilfe.de oder
Tel: 02234 / 68 06 29 1

Borderline-Selbsthilfegruppe
Mittwochs ab 19:00 Uhr
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: borderline.selbsthilfe@yahoo.de



Monatsprogramm

für April 2024 der

Kontakt- und Beratungsstelle



Olpener Straße 114

51103 Köln

Tel.: 0221/99182-50

Kob-kalk@stadt-koeln.de

Öffnungszeiten und Angebot

Am 01.04.24 (Ostermontag), 18.04.24 und 22.04.24 ist die Kontakt- und Beratungsstelle geschlossen.

Montag

- 11:00 - 16:00 Uhr** **Öffnungszeit ohne Anmeldung, mit Cafébetrieb (entfällt am 01.+22.04.)**
- 11:30 - 12:30 Uhr Frühstückangebot mit Anmeldung (1,50 € Eigenbeitrag, telefonische Anmeldung bis 10:00 Uhr möglich, entfällt am 01.+22.04.)
- 13:00 – 14:00 Uhr Englischkurs für Anfänger*innen (entfällt am 01.+22.04.)
- Ab 14 Uhr Backen (entfällt am 01.+22.04.)

Dienstag

- 13:00 - 16:30 Uhr** **Öffnungszeit ohne Anmeldung, mit Cafébetrieb**
- 14:30 – 15:15 Uhr Bewegung und Entspannung mit Elementen aus dem Qi Gong (entfällt am 23.04.)
- 16:00 – 18:30 Uhr Recovery-Gruppe (vom 02.04.-14.05.24, feste Gruppe - alle Plätze belegt)

Mittwoch

- 10:00 - 12:00 Uhr Hochbeet- und Terrassengruppe (max. 3 Pers.)
- Außenaktivitäten, Treffpunkt 13.30 Uhr in der KoB, Anmeldung ab dem 28.03.**
- 03.04.: Filmnachmittag in der KoB – „Zoomania“
- 10.04.: Banksy-Ausstellung (Eigenanteil: 3,00€)
- 17.04.: Tischtennis-Turnier in der KoB
- 24.04.: LVR-Turm- und Rheinparkbesuch (Eigenanteil: 1,50€)

Donnerstag

- 10:00 - 12:00 Uhr Einzelgespräche und –beratung (entfällt am 18.04.)
- 13:30 - 19:00 Uhr** **Öffnungszeit ohne Anmeldung, mit Cafébetrieb (entfällt am 18.04.)**
- 14:30 - 15:00 Uhr Vollversammlung am 04.04. und 25.04.
- Ab 15:00 Uhr Essensbesprechung/Kochtraining, Eigenbeitrag: 2,00 € ; Anmeldung nur persönlich bis 15:30 Uhr (entfällt am 18.04.)
- 15:30 - 16:30 Uhr Offene Beratung (entfällt am 18.04.)

Freitag

- 09:00 - 10:00 Uhr Telefonberatung
- 10:30 - 11:30 Uhr Einzelgespräche und –beratung
- 12:30 - 16:00 Uhr** **Öffnungszeit ohne Anmeldung, mit Cafébetrieb**
- 13:30 - 15:30 Uhr Nähgruppe
- 14:00 - 15:00 Uhr Yoga auch für „Unbewegliche“ (entfällt am 26.04.)

Samstag

Von Besucher*innen selbstorganisiertes
Treffen von 13:00 -16:00 Uhr

(nur nach vorheriger Anmeldung)