

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 September 2024 der Kontakt- und Beratungsstelle



Olpener Straße 114

51103 Köln

Tel.: 0221/99182-50

Kob-kalk@stadt-koeln.de

Öffnungszeiten und Angebote

Am Montag, den 02.09.24 findet kein Frühstück statt – Öffnungszeit von 12:30 – 16:00 Uhr. Am 12.09. und 17.09. ist die KoB geschlossen.

Montag

- 11:00 - 16:00 Uhr** Öffnungszeit ohne Anmeldung, mit Cafébetrieb (geänderte Öffnungszeit am 02.09. 12:30 – 16:00 Uhr)
- 11:30 - 12:30 Uhr** Frühstücksangebot mit Anmeldung
1,50 € Eigenbeitrag,
telefonische Anmeldung bis 10:00 Uhr möglich,
(entfällt am 02.09.)
- 13:00 – 14:00 Uhr** Englischkurs für Anfänger*innen
- Ab 14 Uhr** Backen

Donnerstag

- 10:00 - 12:00 Uhr** Einzelgespräche und –beratung
- Am 05.09. & 19.09.** Öffnungszeit **13:30 – 19:00 Uhr**
Ab 15:00 Uhr Ernährungsgruppe
Eigenbeitrag: 2,00 € ; Anmeldung nur persönlich
bis 15:30 Uhr
- 12:30 - 16:00 Uhr** Öffnungszeit ohne Anmeldung,
mit Cafébetrieb
(die Öffnungszeit entfällt am 12.09.)
- 14:30 – 15:00 Uhr** Vollversammlung am 05.09. & 19.09.

Dienstag

- 13:00 - 16:30 Uhr** Öffnungszeit ohne Anmeldung,
mit Cafébetrieb (entfällt am 17.09.)
- 14:30 – 15:15 Uhr** Bewegung und Entspannung mit Elementen
aus dem Qi Gong (entfällt am 17.09. & 24.09.)

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
- 15:00 - 15:45 Uhr** Yoga auch für „Unbewegliche“ (entfällt am
20.09. & 27.09.)

Mittwoch

- 10:00 - 12:00 Uhr** Hochbeet- und Terrassengruppe
(max. 3 Pers., findet nur am 11.09. & 25.09. statt)
- Außenaktivitäten, Treffpunkt 13.30 Uhr in der KoB,
Anmeldung ab dem 29.08.**
- 04.09.:** Tagesausflug nach Brühl (Eigenanteil 6,00€)
- 11.09.:** Skulpturenpark Riehl, anschließend Einkehr in den Biergarten
„Schwimmbad“ (Eigenbeitrag 1,50 €)
- 18.09.:** Ausstellung Körperwelten (Eigenbeitrag 3,00€)
- 25.09.:** Kinobesuch (Eigenbeitrag 1,50€)

Samstag

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

(nur nach vorheriger Anmeldung)