

Was wir Ihnen sonst noch bieten :

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

Während unserer Öffnungszeiten stehen Ihnen auch unsere Waschmaschinen, die Trockner und unsere Dusche zur Verfügung (wir bitten um vorherige Absprache).

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
(findet in den Schulferien NRW nicht statt!)

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



SOZIALPSYCHIATRISCHES
zentrum**köln-kalk**

Monatsprogramm

für November 2025 der

**Kontakt- und
Beratungsstelle**



Olpener Straße 114

51103 Köln

Tel.: 0221/99182-50

Kob-kalk@stadt-koeln.de

Folge uns auf Instagram:



Öffnungszeiten und Angebote

Am 20.11. und 21.11. ist die Kontakt- und Beratungsstelle geschlossen.

Montag

13:00 - 16:00 Uhr **Öffnungszeit ohne Anmeldung,
mit Cafébetrieb**

14:30 – 15:15 Uhr **Yoga auch für „Unbewegliche“**

Donnerstag

13:30 - 16:30 Uhr **Öffnungszeit ohne Anmeldung,
mit Cafébetrieb (entfällt am 20.11.)**

ab 14:00 bis max. 18:00 Uhr:
Kochgruppe, Eigenbeitrag 2,00 €,
max. 15 Personen (entfällt am 20.11.)

Dienstag

11:00 - 15:00 Uhr **Öffnungszeit ohne Anmeldung,
mit Cafébetrieb**

11:30 - 12:30 Uhr **Frühstücksangebot mit Anmeldung**
1,50 € Eigenbeitrag,
telefonische Anmeldung bis 10:00 Uhr
möglich

Freitag

13:00 - 16:00 Uhr **Öffnungszeit ohne Anmeldung,
mit Cafébetrieb (entfällt am 21.11.)**

14:00 – 14:30 Uhr **Vollversammlung am 07.11. + 28.11.2025**

Mittwoch

10:00 -12:00 Uhr **Hochbeet- und Terrassengruppe**
(max. 3 Pers., außer am 12.11.)

Außenaktivitäten, Treffpunkt 13:30 Uhr in der KoB,
Anmeldung ab Donnerstag, den 30.10.25, 13:30 Uhr

05.11.: **„Amazonia“-Ausstellung im Rautenstrauch-Joest-Museum,**
Eigenanteil: 1,50€

12.11.: **Kinobesuch, Eigenanteil 1,50 €**

19.11.: **„Wer bin ich?“-Ratespiel in der KoB**

26.11.: **Plätzchen backen in der KoB, Eigenanteil: 1,50 €**

Samstag

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

(nur nach vorheriger Anmeldung)