

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



Programm vom 13.10.25 bis 31.10.25 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

Vom 01.10.-10.10.25 können leider aufgrund von Personalmangel keine regulären Öffnungszeiten stattfinden. Über das Ersatzprogramm (geschlossene Gruppenangebote mit Anmeldung) können Sie sich in der KoB informieren.

Montag

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

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

Donnerstag

10:00 - 12:00 Uhr **Einzelgespräche und –beratung**

13:30 - 16:30 Uhr **Öffnungszeit ohne Anmeldung,
mit Cafébetrieb**

ab 14:00 bis max. 18:00 Uhr:
Kochgruppe, Eigenbeitrag 2,00 €,
max. 15 Personen

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

09:00 - 10:00 Uhr **Telefonberatung**

10:30 - 11:30 Uhr **Einzelgespräche und –beratung**

13:00 - 16:00 Uhr **Öffnungszeit ohne Anmeldung,
mit Cafébetrieb (entfällt am 31.10.)**

14:00 – 14:30 Uhr **Vollversammlung am 17.10.**

Mittwoch

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

**Außenaktivitäten, Treffpunkt 13:30 Uhr in der KoB,
Anmeldung ab Montag, den 08.09.25, 13:30 Uhr**

01.10.: Billard in Ostheim, Eigenanteil: 1,50€

08.10.: Kegeln in Kalk, Eigenanteil: 1,50€

15.10.: Zoobesuch (Nachholtermin, alle Plätze belegt)

22.10.: Boule spielen in Vingst

29.10.: Waffel-Nachmittag in der KoB, Eigenanteil: 1,50€

Samstag

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

(nur nach vorheriger Anmeldung)