

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



Monatsprogramm für Januar 2026 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 01.01. Neujahr sowie am 29.01. (Fortbildung) 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 01.+29.01.)

ab 14:00 bis max. 18:00 Uhr:
Kochgruppe, Eigenbeitrag 2,00 €,
max. 15 Personen (entfällt am 01.+29.01.)

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

14:00 – 14:30 Uhr Vollversammlung am 09.+23.01.26

Mittwoch

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

Aktivitäten , Anmeldung ab Donnerstag, den 18.12.25 13:30 Uhr

07.01.: Activity (Ratespiel mit Pantomime, zeichnen+ beschreiben)

14.01.: Kino Eigenbeitrag 1,50 €

21.01.: Thermalbad Eigenbeitrag 3,00 €

28.01.: Billard

Samstag

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

(nur nach vorheriger Anmeldung)