

### 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](http://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](http://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](mailto:borderline.selbsthilfe@yahoo.de)



## Monatsprogramm für Februar 2026 der Kontakt- und Beratungsstelle



Olpener Straße 114  
51103 Köln

Tel.: 0221/99182-50

[Kob-kalk@stadt-koeln.de](mailto:Kob-kalk@stadt-koeln.de)

Folge uns auf Instagram:



# Öffnungszeiten und Angebote

Am 02.02. (Fortbildung), sowie am 16.02. (Rosenmontag ) ist die Kontakt- und Beratungsstelle geschlossen.

## Montag

**13:00 - 16:00 Uhr**    **Öffnungszeit ohne Anmeldung,  
mit Cafébetrieb (entfällt am 16.02.)**

**14:30 – 15:15 Uhr**    **Yoga auch für „Unbewegliche“  
(entfällt am 16.02.)**

## Donnerstag

**13:30 - 16:30 Uhr**    **Öffnungszeit ohne Anmeldung  
mit Cafébetrieb (entfällt 12.02.+ 26.02.)**

**ab 14:00 bis max. 18:00 Uhr:**  
Kochgruppe, max. 15 Personen  
(entfällt 12.02.+26.02.)

## Dienstag

**11:00 – 15:00 Uhr**    **Öffnungszeit ohne Anmeldung,  
mit Cafébetrieb (entfällt am 17.02.)**

**11:30 - 12:30 Uhr**    **Frühstücksangebot mit Anmeldung  
1,50 € Eigenbeitrag,  
telefonische Anmeldung bis 10:00 Uhr möglich  
(entfällt am 17.02.)**

## Freitag

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

**14:00 – 14:30 Uhr**    **Vollversammlung am 06.02.+20.02.26**

## Mittwoch

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

**Aktivitäten , Anmeldung ab Donnerstag, den 22.01. ab 13:30 Uhr**

**04.02.:** Museumsbesuch (Museum für ostasiatische Kunst)

**11.02.:** Tischtennisturnier

**18.02.:** Filmnachmittag in der Kontaktstelle

**25.02.:** Schwarzlichtkegeln

## Samstag

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

**(nur nach vorheriger Anmeldung)**