

# GEISTESBLITZ



Das Begegnungscafé  
der Graf Recke Stiftung

## Sozialpsychiatrisches Zentrum

Grafenberger Allee 345  
40235 Düsseldorf  
Tel. 0211/6708-840

### Öffnungszeiten:

Mo.-Do. 10:00-18:00  
Fr. 10:00-16:00, Sa. 15:00-18:00  
Haltestelle Schlüterstr./ Arbeitsagentur

## Unser Wochenprogramm für Januar 2019

<b>Montag</b>	14:00 – 16:00 Uhr 15:30 – 16:45 Uhr	Beratung** Kreativgruppe
<b>Dienstag</b>	9:00 – 10:00 Uhr  13:30 – 17:00 Uhr	„Kleine Pause vom Alltag“ – Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen „Wandergruppe für jedermann“ in Düsseldorf und Umgebung: Treffpunkt in unserem Begegnungscafé <b>GEISTESBLITZ</b> <b>ACHTUNG: Wetterbedingte Änderungen möglich! Auskunft erteilen wir Ihnen gerne auch telefonisch fällt am 08.01.2019 aus, sie können stattdessen unseren Kinotag nutzen!</b>
<b>Mittwoch</b>	13:00 – 14:00 Uhr 14:30 – 15:45 Uhr 14:30 – 16:00 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr	Englisch Treffen für „Englisch-Interessierte“ (mit vorheriger Anmeldung) Nähgruppe (mit vorheriger Anmeldung) Borderline-Gruppe* (2wöchig: 02.01., 16.01., 30.01.) Beratung**
<b>Donnerstag</b>	14:00 – 15:15 Uhr 15:15 – 17:15 Uhr	Diagnoseübergreifende Stabilisierungsgruppe* Kreativgruppe
<b>Freitag</b>	9:30 – 11:30 Uhr 10:00 – 12:00 Uhr	Literaturgruppe Beratung**

## Unsere weiteren Angebote und Ankündigungen

07.01.2019	Nachtreffen STEPPS
08.01.2019	Kinotag! Wir zeigen einen Film auf großer Leinwand, lassen Sie sich überraschen! Dazu gibt es wie immer leckeren Kuchen und Kaffeespezialitäten ab 15.00 Uhr
14.01.2019	Infotreffen STEPPS/ Stairways , 14.30 Uhr
21.01.2019	Stairways* von 14:30-16:30 Uhr
28.01.2019	Stairways* von 14:30-16:30 Uhr
24.01.2019	Zu der Vortragsreihe „Gesunde Ernährung“ bieten wir an: Neujahrsfeier mit „winterlichen Waffeln“

**Besuchen Sie unser Café GEISTESBLITZ auch zum Frühstück, zur Unterhaltung, bei Fragen oder zum warmen Mittagessen.**

\*Therapeutisches diagnosebezogenes Programm, nur nach Voranmeldung. \*\*Zusätzliche Beratungstermine nach Absprache möglich.



Graf Recke Stiftung  
das Leben meistern