

MONTAGS

SCHWIMMGRUPPE **08:45-11:15**

Gemeinsam starten wir vor der ATP, um ins „Arriba“ zu fahren. Der Eigenanteil beträgt 3€. Zusätzlich gibt es ein Aquafit Angebot für 1€.

GESANGSGRUPPE **14:00-15:00**

Musik macht munter und jeder kann singen. In unserer Musikgruppe geht es um Spaß an der Musik. Da muss nicht jeder Ton sitzen.

GARTENGRUPPE **14:00-15:00**

Zu sehen, was man geschafft hat, ist immer ein schönes Gefühl. Gartenarbeit kann das erzeugen. Werden Sie aktiv in unserem Garten.

SPIELEGRUPPE **14:00-16:00**

Gemeinsam macht Spielen am meisten Spaß. In der Spielegruppe können Sie mit Anderen die verschiedensten Spiele spielen. Von „Activity“ bis „Zehntausend“ ist alles möglich. Vorschläge sind immer gern gesehen.

DIENSTAGS

OFFENER TREFF **15:00-18:00**

Kommen Sie vorbei und genießen Sie in entspannter Runde Kaffee & Kuchen. Oder Sie spielen das ein oder andere Spiel.

LITERATURGRUPPE **14:00-16:00**

Selbst lesen, vorgelesen bekommen oder über Gelesenes diskutieren. Hier ist der Ort dafür.

OFFENE KREATIVGRUPPE **14:00-16:00**

Werken, nähen, malen, sticken, töpfern und mehr ist hier möglich.

ANGEHÖRIGEN-GRUPPE **18:00-19:30** **(ungerade Wochen)**

Sie haben einen Freund, Verwandten oder Bekannten mit einer psychischen Erkrankung und brauchen Rat oder wollen sich aussprechen? Die begleitete Selbsthilfegruppe bietet den Raum dafür.

GITARRENGRUPPE **16:00-17:00** **17:00-18:00**

Sie möchten lernen, Gitarre zu spielen oder können es bereits ein bisschen? Dann sind Sie herzlich eingeladen.

Die erste Gruppe richtet sich an Anfänger, die zweite an Fortgeschrittene

MITTWOCHS

ACHTSAME ENTSPANNUNG **14:00-15:00**

Den Kopf frei kriegen und Stress abbauen. In der Achtsamen Entspannungsgruppe ist das das Ziel. Einfach mal runterfahren.

PRESSEGRUPPE **15:00-16:00**

Es ist viel los in der Welt. Es kann helfen, darüber zu sprechen. In der Pressegruppe werden aktuelle Themen besprochen, aber auch Diskussionen geführt.

FLOW & ENERGY **09:00-10:30**

Bewegung tut gut. Hier gibt es Übungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und mehr.

DART & KICKER **14:00-16:00**

10 Tore oder `ne 180 werfen. Beim geselligen Kickern und Steeldarts ist es möglich. Und manchmal gibt es auch Popcorn.





DER LANDESVEREIN
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

PROGRAMM

BEGEGNUNGSSTÄTTE
ATP - Norderstedt

Alter Kirchenweg 5
22844 Norderstedt
Tel. 040-5211300
atp.norderstedt@landesverein.de



STAND
07/2024

LANDESVEREIN FÜR INNERE MISSION IN SCHLESWIG-HOLSTEIN
TEILHABE

ÜBER UNS

Die Begegnungsstätte ist ein offenes Angebot, an dem jede Person kostenlos teilnehmen kann. Bei einigen Angeboten ist eine kleine Eigenbeteiligung erforderlich.

Melden Sie sich gern bei uns oder kommen spontan vorbei.

MITTAGSTISCH

Immer montags, dienstags und mittwochs gibt es um 12:30 einen Mittagstisch für 2€.

Dieser wird frisch von unseren Klient*innen zubereitet.
Bitte spätestens einen Werktag im Voraus anmelden.

OFFENE CAFETERIA

Montags, dienstags und mittwochs ab 11:00 gibt es Café in gemütlicher und geselliger Atmosphäre. Ein Treffpunkt, offen für alle.

GESUND + FIT

Montags, dienstags und mittwochs gibt es ab 12:00 einen Spaziergang oder ein Bewegungsangebot

OFFENE BERATUNG

Montags
13:15-14:15 Uhr
Dienstags
09:00-10:00
(Ab Oktober)

SPRECHSTUNDE KLIENTENBEIRAT

1. Dienstag im Monat
15:00-16:00

DONNERSTAGS

TANZEN (ab 8.8.)
09:30-11:00

Hier wird sich zur Musik bewegt.

ANGEBOT IM SOZIALRAUM
ab ca. 11:00

Jede Woche gibt es ein anderes Ausflugsziel. (Vorrang haben Klient*innen der Tagesstätte)

SONNTAGS

OFFENE CAFETERIA
14:00-16:00
1. Sonntag im Monat

Auch am Sonntag möchte man mal etwas unternehmen. Mit einem kleinen Eigenanteil können Sie hier auch eine Kleinigkeit essen.
Aushänge beachten!

FREITAGS

HIRNAKROBATIK
09:30-11:00

Das Gehirn ist wie ein Muskel, der trainiert werden will. Hier können Sie was für Ihre grauen Zellen tun.

KINO & KOCHEN
13:30-15:30

Mit einem Eigenanteil von 3€ können Sie hier begleitet Kochen und einen Film mit anschließender Diskussionsrunde schauen