



Nur für Klient\*innen<sup>1</sup>

Offene Gruppe

Angehörigen-Beratung

Kooperation mit einer Selbsthilfegruppe

Nur für Compass-Klient\*innen

01.03.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00	<b>Kreativ-Gruppe</b> 10.00-12.00 Uhr Raum 11 <b>Bitte anmelden*</b>			<b>Angehörigen-Beratung</b> <i>(Beratung und Information für Angehörige)</i> <b>Bitte Termine (nicht nur donnerstags) anfragen*</b>	
11.00					<b>Frühstücksgruppe</b> 11.00-12.30 Uhr Gruppenraum Kosten: 1,50 € <b>Bitte anmelden*</b>
12.00	<b>Stabilisierungsgruppen</b> 12.00 - ca. 13.30 Uhr Gruppenraum Wechselnde Angebote - siehe Einladungen - <i>(Achtsamkeit, Skill-Training, Training emotionaler Kompetenzen, Soziales Kompetenztraining)</i>		<b>Bewegungsgruppe</b> 12.00-13 Uhr - siehe Bewegungsplan - <b>Ab Mitte Mai 2024</b>		
13.00		<b>Gründeltreff</b> 13.00-15.00 Uhr Gruppenraum <i>(Sozialberatung, Antragsstellung, Postbearbeitung, Information, Austausch, Spiele)</i>	<b>Kochgruppe</b> 13.00-15.30 Uhr <b>ab März 2024</b> Helene-Lange-Straße 1 Kosten: 1,50 € <b>Bitte anmelden*</b>	<b>Freizeitgruppe</b> - siehe Freizeitplan - wechselnde Uhrzeiten & Orte	<b>Schwimmgruppe für Frauen</b> 12.45-14.15 Uhr - siehe Bewegungsplan - <b>Bitte anmelden*</b>
14.00		<b>Nur Essen (ohne kochen)</b> Ca. 14.30 Uhr Kosten: 3,00 € <b>Bitte am Vortag anmelden*</b>			<b>Wochenausklang &amp; Handyhilfe</b> 14.00-16.00 Uhr Gruppenraum <i>(Kurzberatung, Information, Austausch, Erstberatung, Spiele, Kaffezeit)</i>
15.00	<b>Newsletter-Gruppe</b> 15.00-17.00 Uhr Gruppenraum				
16.00			<b>Theatergruppe</b> 16.00-18.00 Uhr Helene-Lange-Straße 1	<b>Abendangebot</b> <i>(im Rahmen der Freizeitgruppe)</i> 1-Mal im Monat - siehe Freizeitplan - <b>Bitte anmelden*</b>	
19.00			<b>Selbsthilfegruppe</b> „Erwachsene Kinder von Müttern mit Borderline“ <b>Kontakt über Compass-Büro*</b>		

\* Wir freuen uns über Ihre Anmeldung unter: 040 412 62 181 oder [info@compass-hamburg.de](mailto:info@compass-hamburg.de) | Grindelberg 15A | 20144 Hamburg

<sup>1</sup> Diese Gruppen sind für Klient\*innen des Compass und der Landungsbrücke.