



Nur für Klient*innen¹

Offene Gruppe

Angehörigen-Beratung

Kooperation mit einer Selbsthilfegruppe

Nur für Compass-Klient*innen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00	Kreativ-Gruppe 10.00-12.00 Uhr Raum 11 und 12 Bitte anmelden*		Angehörigen-Beratung <i>(Beratung und Information für Angehörige)</i> Bitte Termine anfragen*		
11.00					Frühstücksgruppe 11.00-12.30 Uhr Gruppenraum Kosten: 1,50 € Bitte anmelden*
12.00	Stabilisierungsgruppen 12.00 - ca. 13.30 Uhr Gruppenraum Wechselnde Angebote <i>- siehe Einladungen - (Achtsamkeit, Skill-Training, Training emotionaler Kompetenzen, Soziales Kompetenztraining)</i>			Technik-Hilfe 12:30-13:30 Uhr <i>(Beratung und Hilfe im Umgang mit Handy, Laptop, Tablet etc.)</i> Bitte anmelden*	
13.00		Gründeltreff 13.00-15.00 Uhr Gruppenraum <i>(Sozialberatung, Antragsstellung, Postbearbeitung, Information, Austausch, Spiele)</i>			Freizeitgrup pe <i>- siehe Freizeitplan - wechselnde Uhrzeiten & Orte</i>
14.00					
15.00			Kochgruppe 15.00-17.30Uhr Helene-Lange-Straße 1 Kosten: 1,50 € Bitte anmelden*		Newsletter <i>Jeden 1. & 3. Freitag</i> 14-15:30Uhr Raum 11
16.00			Nur Essen (ohne kochen) Ca. 16.30 Uhr Kosten: 3,00 € Bitte am Vortag anmelden*	Abendangebot <i>(im Rahmen der Freizeitgruppe)</i> 1-Mal im Monat <i>- siehe Freizeitplan – Bitte anmelden*</i>	
19.00	Selbsthilfegruppe <i>„Erwachsene Kinder von Müttern mit Borderline“</i> Jeden 2. Mittwoch im Monat (Im Wechsel: ein Live-Treffen im Compass und ein Online-Treffen) Kontakt über das Compass-Büro*				

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

Berufstätige Ratsuchende für die Beratung können auch außerhalb der Beratungszeiten Termine anfragen

¹Diese Gruppen sind für Klient*innen des Compass und der Landungsbrücke.

Das Frühstück und das Abendessen kostet für Besucher*innen, die nicht beim Compass oder Landungsbrücke angebunden sind: 3€ bzw. 4,50€.