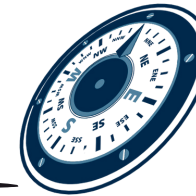


# COMPASS WOCHENPLAN

GRINDELBERG 15 A, 20144 HAMBURG



MEHR INFOS FINDEN SIE AUF DER RÜCKSEITE! ● = OFFEN FÜR ALLE

## MONTAG

KREATIVGRUPPE  
10 - 12 UHR

STABILISIERUNGSGRUPPE  
AB 12 BIS CA. 13:30 UHR  
SIEHE STABILISIERUNGSGRUPPENPLAN

## DIENSTAG

● GRINDELTREFF  
& SOZIALBERATUNG  
13 BIS 15 UHR

PARTIZIPATIONS-GRUPPE  
13:30 BIS 14:30 UHR

METAKOGNITIVES TRAINING  
15:30 BIS 17:00 UHR

## MITTWOCH

● KOCHGRUPPE  
15 BIS 17:30 UHR  
1 MAL IM MONAT BACKEN AB 13:30 1,5€\*

● NUR MITESSEN?  
16:30 UHR  
BEIM BACKEN UM 15 UHR 3€\*

## DONNERSTAG

● TECHNIKHILFE  
12:30 BIS 13:30 UHR

● FREIZEITGRUPPE  
WECHSELNDE ANGEBOTE  
SIEHE FREIZEITGRUPPENPLAN

● ABENDBROT  
1X IM MONAT, 17:30 BIS 19 UHR 1,5€\*  
SIEHE FREIZEITGRUPPENPLAN

## FREITAG

● FRÜHSTÜCKSGRUPPE  
11 BIS 12:30 UHR 1,5€\*

● WOCHENAUSKLANG  
& KURZBERATUNG  
13 BIS 15 UHR

● NEWSLETTERGRUPPE  
14 BIS 15:30 UHR  
JEDEN 1. & 3. FREITAG

### SONSTIGE ANGEBOTE:

● ANGEHÖRIGENBERATUNG  
TERMINE NACH ABSPRACHE

KOOPERATION:  
SELBSTHILFEGRUPPE  
„ERWACHSENE KINDER VON MÜTTERN MIT BORDERLINE“  
JEDEN 2. MITTWOCH IM MONAT UM 19 UHR

## ANMELDUNG UNTER 040 412 62 181

ODER UNTER

[info@compass-hamburg.de](mailto:info@compass-hamburg.de)

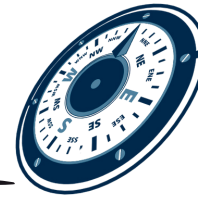
Bei Fragen & Anregungen zu unserem Gruppenangebot, schreiben Sie uns  
gerne unter [gruppen@compass-hamburg.de](mailto:gruppen@compass-hamburg.de)

BERUFSTÄTIGE RATSUCHENDE KÖNNEN AUCH AUßERHALB DER BERATUNGSZEITEN TERMINE ANFRAGEN

\* = DAS FRÜHSTÜCK UND DAS ABENDESSEN KOSTET FÜR BESUCHER\*INNEN, DIE NICHT BEIM COMPASS ODER LANDUNGSBRÜCKE ANGEBUNDEN SIND 3€, DAS MITESSEN NACH DEM KOCHEN 4,50€

STAND: 27.04.2026

# WEITERE INFORMATIONEN



**KREATIVGRUPPE:** LUST AUF FARBEN, FORMEN ODER NEUE DRUCKTECHNIKEN? HIER IST DER ORT FÜR IHRE EXPERIMENTE UND IDEEN!  
WO: RAUM 15 | MAX. 6 | BITTE ANMELDEN

**STABILISIERUNGSGRUPPE:** THEMATISCHE BLÖCKE ZU SKILLTRAINING, SOZIALEM KOMPETENZTRAINING, TRAINING EMOTIONALER KOMPETENZEN UND DER GEFÜHLE-GRUPPE IM WECHSEL.  
WEITERE INFOS: SIEHE STABILISIERUNGSGRUPPENPLAN

**OFFENER TREFF (GRINDELTREFF / WOCHENAUSKLANG):** RAUM FÜR BEGEGNUNG, AUSTAUSCH UND EINE GUTE TASSE KAFFEE. KOMMEN SIE VORBEI ZUM PLAUDERN, ODER AUF EINE GEMÜTLICHE RUNDE KNIFFEL.  
WO: BEGEGNUNGSRAUM | OHNE ANMELDUNG

**SOZIALBERATUNG:** UNTERSTÜTZUNG IM DRSCHUNGEL DER ANTRÄGE, POST UND SOZIALRECHTLICHEN FRAGEN. WIR SORTIEREN GEMEINSAM!  
WO: RAUM 3 | BITTE ANMELDEN

**PARTIZIPATIONSGRUPPE:** MISCHEN SIE SICH EIN! HIER IST PLATZ FÜR IHRE VISIONEN. GEMEINSAM ENTWICKELN WIR PROJEKTE WIE DIE COMPASS FESTE, GRUPPENREISEN ODER DEN KALENDER.  
WO: SIEHE AKTUELLER FLYER

**METAKOGNITIVES TRAINING:** SEIT DEM 24. MÄRZ ENTDECKEN WIR GEMEINSAM DAS DENKEN NEU! IN 10 EINHEITEN LERNEN SIE, WIE PERSPEKTIVWECHSEL IHR WOHLBEFINDEN UND IHREN ALLTAG STÄRKEN.  
WO: BEGEGNUNGSRAUM | MAX. 13 | BITTE ANMELDEN

**KOCHGRUPPE / BACKGRUPPE:** TEAMWORK, DAS SCHMECKT! GEMEINSAM SCHNIPPELN, KOCHEN UND GENIEßEN. EINMAL IM MONAT WIRD GEBACKEN.  
WO: TAZ, HELENE LANGE STRASSE 1 | EIGENANTEILE BEACHTEN | MAX. 8 | ANMELDUNG MONTAGS

**TECHNIKHILFE:** KEINE ANGST VOR SMARTPHONE ODER LAPTOP! GEMEINSAM LÖSEN WIR KLEINE TECHNIKRÄTSEL DES DIGITALEN ALLTAGS.  
WO: BEGEGNUNGSRAUM | BITTE ANMELDEN

**FREIZEITGRUPPE:** EIN ABWECHSLUNGSREICHER DONNERSTAG MIT AUSFLÜGEN, SCHWIMMEN, KREATIVANGEBOT, GEMEINSAMEM ABENDBROT UND REGELMÄßIG BESONDEREN AKTIONEN.  
WEITERE INFOS: SIEHE FREIZEITGRUPPENPLAN

**ABENDBROT:** WIR DECKEN DEN TISCH FÜR EIN GEMEINSAMES ABENDESSEN, BEI DEM WIR JEDES MAL EIN NEUES KULINARISCHES MOTTO ENTDECKEN.  
JEDEN 4. DONNERSTAG | WO: BEGEGNUNGSRAUM | MAX. 10 | BITTE ANMELDEN

**FRÜHSTÜCKSGRUPPE:** DER PERFEKTE START INS WOCHENENDE! WIR LADEN SIE JEDEN FREITAG AN DEN GEDECKTEN FRÜHSTÜCKSTISCH EIN.  
WO: BEGEGNUNGSRAUM | EIGENANTEIL 1,50€ | MAX. 10 | ANMELDUNG MONTAGS

**KURZBERATUNG:** HIER IST RAUM FÜR IHRE ANLIEGEN! DAS AUFNAHME- UND PRÄVENTIONSTEAM UNTERSTÜTZT SIE BEI FRAGEN UND VEREINBART MIT IHNEN BEI BEDARF EIN PERSÖNLICHES ERSTGESPRÄCH.  
WO: RAUM 3 | BITTE ANMELDEN

**NEWSLETTER:** WIR LASSEN WORTE UND BILDER LEBENDIG WERDEN! GESTALTEN SIE UNSEREN NEWSLETTER MIT – VOR ORT ODER DIGITAL UNTER:  
NEWSLETTER@COMPASS-HAMBURG.DE  
JEDEN 1. UND 3. FREITAG | WO: RAUM 11 | BITTE ANMELDEN

**ANGEHÖRIGENBERATUNG:** PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN BELASTEN AUCH DAS UMFELD. WIR BIETEN IANGEHÖRIGEN ENTLASTUNG UND HELFEN BEI DER SUCHE NACH GEEIGNETEN UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTEN.  
TERMINE NACH ABSPRACHE UNTER: HUHN@COMPASS-HAMBURG.DE