

Nur für
Klient*innen¹

Offene Gruppe

Angehörigen-
BeratungKooperation mit einer
SelbsthilfegruppeNur 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*			Frühstücksgruppe 11.00-12.30 Uhr Gruppenraum Kosten: 1,50 € Bitte anmelden*	
11.00							
12.00	Stabilisierungsgruppen 12.00 - ca. 13.30 Uhr Gruppenraum Wechselnde Angebote - siehe Einladungen - <i>(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>		Freizeitgruppe - siehe Freizeitplan - wechselnde Uhrzeiten & Orte	Wochenausklang 13.00-15.00 Uhr Gruppenraum <i>(Beratung, Information, Austausch, Erstberatung, Spiele, Kaffeezeit)</i>		
14.00							
15.00							Newsletter <i>Jeden 1. & 3. Freitag</i> 14-15:30Uhr Raum 11
	Partizipations-Gruppe <i>In geraden KW: Freizeitreise-Planung</i> <i>In ungeraden KW: Compass-Kalender</i> 15.00-16.00 Uhr	Kochgruppe 15.00-17.30Uhr Helene-Lange-Straße 1 Kosten: 1,50 € Bitte anmelden*					
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 - siehe Freizeitplan – Bitte anmelden*		Gemeinsam stark in Beruf, Studium und Ausbildung Monatliches Abendangebot i.d.R. jeden 1. Freitag im Monat 16.00-18.00 Uhr Helene-Lange-Straße 1, rechte Tür Bitte anmelden*	
19.00	Selbsthilfegruppe „Erwachsene Kinder von Müttern mit Borderline“ 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

¹ Diese 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€.