



Nur für Klient*innen ¹	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 15 Bitte anmelden*		Angehörigen-Beratung <i>(Beratung und Information für Angehörige)</i> Bitte Termine anfragen*			Frühstücksgruppe 11.00-12.30 Uhr Begegnungsraum 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*		Wochenausklang 13.00-15.00 Uhr Gruppenraum <i>(Beratung, Information, Austausch, Erstberatung, Spiele, Kaffeezeit)</i>	
13.00		Grindeltreff 13.00-15.00 Uhr Gruppenraum <i>(Sozialberatung, Antragsstellung, Postbearbeitung, Information, Austausch, Spiele)</i>	Partizipations-Gruppe 13.30 - 14.30 Uhr Planung Freizeitreise 2026 (Sylt) 11.02.26 und 11.03.26 Helene-Lange Str. 1	Freizeitgruppe - siehe Freizeitplan - Wechselnde Uhrzeiten & Orte.			
14.00							
15.00			Partizipations-Gruppe Aktuell pausiert, Informationen folgen.		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*	Abendbrot <i>(im Rahmen der Freizeitgruppe)</i> 1-Mal im Monat - siehe Freizeitplan – Bitte anmelden*			
19.00	Selbsthilfegruppe „Erwachsene Kinder von Müttern mit Borderline“ Jeden 2. Mittwoch im Monat 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€.