

Gruppen-Angebote 2022

Sozialpsychiatrischer Dienst

Morgentreff für Menschen ab 60 Jahren

Es ist Zeit für Alltagsgespräche und Austausch über das politische und soziale Geschehen in der Umgebung.

Termine: Mittwochs, 9:30 - 11:30 Uhr

12.01.2022	26.01.2022	09.02.2022
23.02.2022	09.03.2022	23.03.2022
06.04.2022	04.05.2022	18.05.2022
01.06.2022	15.06.2022	29.06.2022
13.07.2022	27.07.2022	31.08.2022
14.09.2022	28.09.2022	12.10.2022
26.10.2022	09.11.2022	23.11.2022
07.12.2022	21.12.2022	

Die Teilnahme ist kostenfrei, telefonische Voranmeldung erforderlich:

Christine Link, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Gerontotherap. Fachberatung
 Telefon: 09131 / 88 56 62
 E-Mail: link@caritas-erlangen.de
Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstraße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Psychose-Trialog

Betroffene, Angehörige und professionelle HelferInnen treffen sich ein Mal im Monat und tauschen sich über Aspekte psychotischer Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis aus.

Termine: Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

27.01.2022	24.02.2022	31.03.2022
28.04.2022	26.05.2022	30.06.2022
28.07.2022	29.09.2022	27.10.2022
24.11.2022		

Die Teilnahme ist kostenfrei, telefonische Voranmeldung erforderlich:

Lutz Marx, Diplom-Sozialpädagoge (FH)
 Telefon: 09131 / 88 56 63
 E-Mail: marx@caritas-erlangen.de
Ort: Begegnungszentrum Wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen

Yoga für Alle

Beim Yoga wird die Bewegung mit dem Atem in Einklang gebracht. Dadurch entsteht Ruhe im Geist.

Termine: Donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr

13.01.2022	27.01.2022	03.02.2022
17.02.2022	10.03.2022	24.03.2022
07.04.2022	21.04.2022	05.05.2022
19.05.2022	09.06.2022	30.06.2022
07.07.2022	04.08.2022	18.08.2022
08.09.2022	22.09.2022	06.10.2022
20.10.2022	10.11.2022	24.11.2022
08.12.2022	29.12.2022	

Die Teilnahme ist kostenfrei, telefonische Voranmeldung erforderlich:

Anja Hahn, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU
 Telefon: 09131 / 88 56 62
 E-Mail: hahn@caritas-erlangen.de
Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstraße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Gruppe Krisenbewältigung kompakt

In dieser Gruppe lernen Sie Krisenauflöser und Konzepte kennen, die wieder aus solch einer Situation heraus helfen.

Termine: Freitags, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei, telefonische Voranmeldung erforderlich:

Michaela Königseder, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
 Telefon: 09131/ 88 56 65
 E-Mail: koenigseder@caritas-erlangen.de
Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstraße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Gruppe für Angehörige und PartnerInnen von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Enge Bezugspersonen von Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden oftmals ähnlich wie die Betroffenen selbst unter der Situation.

Termine: Dienstags, 19:00 - 21:00 Uhr

11.01.2022	08.02.2022	08.03.2022
12.04.2022	10.05.2022	14.06.2022
19.07.2022	13.09.2022	11.10.2022
08.11.2022	06.12.2022	

Die Teilnahme ist kostenfrei, telefonische Voranmeldung erforderlich:

Lutz Marx, Diplom-Sozialpädagoge (FH)
 Telefon: 09131/ 88 56 63
 E-Mail: marx@caritas-erlangen.de
Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstraße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Bewegungsgruppe MovER

Bewegung ist für das seelische und körperliche Wohlbefinden von grundlegender Bedeutung.

Termine: Donnerstags, 16:00 Uhr

20.01.2022	17.02.2022	17.03.2022
21.04.2022	19.05.2022	23.06.2022
07.07.2022	18.08.2022	15.09.2022
13.10.2022	10.11.2022	15.12.2022

Info: Die tagesaktuellen Ziele und Treffpunkte entnehmen Sie bitte dem Flyer oder erfragen sie telefonisch.

Die Teilnahme ist kostenfrei, telefonische Voranmeldung erforderlich:

Birgit Bothe, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
 Telefon: 09131 / 88 56 61
 E-Mail: bothe@caritas-erlangen.de

Gruppen-Angebote 2022 Sozialpsychiatrischer Dienst

Psychoedukation Angst – Information und Unterstützung bei Angst- und Panikzuständen

Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die unter ihrer Angsterkrankung leiden und bietet Hilfe an.

Termine: Donnerstags, 15:30 – 17:00 Uhr

31.03.2022	14.04.2022	28.04.2022
12.05.2022	02.06.2022	23.06.2022
14.07.2022	01.09.2022	15.09.2022
29.09.2022	27.10.2022	17.11.2022
01.12.2022	15.12.2022	

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Laura Pfeifer-Merg, Psychologin (M.Sc.)
Telefon: 09131 / 88 56 65
E-Mail: pfeifer@caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozart-
straße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Stabilisierungsgruppe

In der Stabilisierungsgruppe können krisenerfahrene Menschen u.a. mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen die Selbstwahrnehmung fördern, um wieder das innere Gleichgewicht herzustellen. Die Bewältigungsstrategien werden erweitert und Kontaktfähigkeit gestärkt.

Termine: Dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr

Info: Der Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.

Kosten: 5€ für das Skript (für Inhaber des Erlangen Pass kostenfrei)

Anmeldung und Teilnahme an einem Informationsgespräch erforderlich:

Claudia Herbstsommer,
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Telefon: 09131 / 88 56 64
E-Mail: herbstsommer@caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozart-
straße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen

Kontaktbörse

Wünschen Sie sich jemanden, mit dem Sie reden und etwas unternehmen können? Aber Sie haben vielleicht Angst, „einfach so“ auf jemanden zu zugehen oder wissen nicht, wo Sie jemanden kennenlernen können?

Wir vermitteln Kontakte zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen in und um Erlangen, egal, ob es um gemeinsame Aktivitäten, Gespräche oder auch einen Partnerschaftswunsch geht.

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung
erforderlich:**

Lutz Marx, Diplom-Sozialpädagoge (FH)
Telefon: 09131/ 88 56 63
E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

Ort: Haus Kirchlicher Dienste, Mozart-
straße 29, 2. Stock, 91052 Erlangen