

# Gruppen-Angebote 2024

## 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 | Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

10.01.24 24.01.24 07.02.24 21.02.24 06.03.24  
20.03.24 10.04.24 24.04.24 08.05.24 22.05.24  
05.06.24 19.06.24 03.07.24 17.07.24 31.07.24  
11.09.24 25.09.24 09.10.24 23.10.24 06.11.24  
20.11.24 04.12.24 18.12.24

**Ansprechpartnerin:** Therese Kraus

Telefon: 09131 88 56 62 | E-Mail: kraus@caritas-erlangen.de

**Wo:** Mozartstraße 29 | 2 Stock | 91052 Erlangen

## KONTAKTBÖRSE

Sie wünschen sich jemanden, mit dem Sie reden und etwas unternehmen können? Sie haben aber Angst, „einfach so“ auf jemanden zuzugehen oder wissen nicht, wo Sie jemanden treffen können? Wir vermitteln Kontakte zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen, egal ob es um gemeinsame Aktivitäten oder den Wunsch nach einer Partnerschaft geht.

Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

**Ansprechpartner:** Lutz Marx

Telefon: 09131 88 56 63 | E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

**Wo:** Mozartstraße 29 | 2 Stock | 91052 Erlangen

## PSYCHOSE-TRIALOG

Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer:innen treffen sich ein Mal im Monat und tauschen sich über Aspekte psychotischer Erkrankungen aus.

**Termine:** Donnerstags | 17.00 - 18.30 Uhr | Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

25.01.24 29.02.24 28.03.24 25.04.24 23.05.24  
27.06.24 25.07.24 26.09.24 31.10.24 28.11.24

**Ansprechpartner:** Lutz Marx

Telefon: 09131 88 56 63 | E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

**Wo:** Begegnungszentrum Wabene | Henkestraße 53 | Erlangen

## GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE UND PARTNER:INNEN 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 | Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

09.01.24 06.02.24 12.03.24 09.04.24 14.05.24  
11.06.24 09.07.24 03.09.24 08.10.24 12.11.24  
10.12.24

**Ansprechpartner:** Lutz Marx

Telefon: 09131 88 56 63 | E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

**Wo:** Mozartstraße 29 | 2 Stock | 91052 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 | Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

11.01.24 25.01.24 01.02.24 22.02.24 07.03.24  
21.03.24 04.04.24 25.04.24 02.05.24 23.05.24  
13.06.24 27.06.24 08.08.24 22.08.24 05.09.24  
19.09.24 10.10.24 24.10.24 14.11.24 28.11.24  
05.12.24 19.12.24

**Ansprechpartnerin:** Anja Hahn

Telefon: 09131 88 56 62 | E-Mail: hahn@caritas-erlangen.de

**Wo:** Mozartstraße 29 | 2 Stock | 91052 Erlangen

## FREIZEITGRUPPE

Sie haben Lust sich ab und zu oder auch regelmäßig mit anderen zu treffen und etwas gemeinsam zu unternehmen.

**Termine:** Donnerstags | Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

25.01.24 29.02.24 21.03.24 18.04.24 16.05.24  
20.06.24 11.07.24 22.08.24 19.09.24 17.10.24  
14.11.24 19.12.24

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

**Ansprechpartnerin:** Birgit Bothe

Telefon: 09131 88 56 61 | E-Mail: bothe@caritas-erlangen.de

## 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 I:** Dienstags von 10.00 - 12.00 Uhr

**Termine II:** Freitags von 14.00 - 15.30 Uhr  
(alle zwei Wochen)

Anmeldung und Teilnahme an Informationsgespräch erforderlich.

**Ansprechpartnerin:**

**I Claudia Herbstsommer** | Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Telefon: 09131 88 56 64

E-Mail: herbstsommer@caritas-erlangen.de

**II Michaela Königseder** | Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Telefon: 09131 88 56 65

E-Mail: koenigseder@caritas-erlangen.de

**Wo:** Mozartstraße 29 | 2. Stock | 91052 Erlangen

**Termine:** Auf unserer Homepage

#unsernetztraegt

www.caritas-erlangen.de

