

**Kreativ-Werkstatt**  
**Malen & Basteln**  
 mit Antje Dösselmann

Montags 15 bis 18 Uhr  
 Mittwochs 13 bis 15 Uhr

**8. Februar 2023** Abfahrt **14 Uhr** Verzehr bitte selbst zahlen Anmeldung: **1 €** max. **10 Personen**



**Schwimmen**

1 € für Fahrt kosten  
 13.45 Uhr  
 Wir bitten um Anmeldung.  
**15. Febr.**

**MUSIK IST TRUMPF**  
 Singen + Musizieren für alle  
 mit Antje Dösselmann

Bitte vorher anmelden  
**13-15 UHR**

**MITTWOCH, 22. FEBRUAR**

**VOLLVERSAMMLUNG**  
 Donnerstag, den 2. Februar 2023  
 von 11 bis 11.45 Uhr

Wer mitentscheiden und -gestalten möchte, ist hier genau richtig. Hier können Ideen ein- und Kritiken angebracht werden.

**Öffnungszeiten**

Montag: **10:00-18:00 Uhr !** Treff  
 Dienstag: **10:30-14:00 Uhr !** Treff  
 ab **14:00 Uhr Tütenausgabe**  
 Mittwoch: **10:00-15:00 Uhr** Treff  
 Donnerstag: **10:00-14:00 Uhr** Treff  
 Freitag: **10:00-14:00 Uhr** Treff  
**10:00-11:30 Uhr** Frühstück

**Es gibt ein Besucher-Wlan.**  
 Den Zugang (QR-Code) gibt's an der Theke.  
*Sprechen Sie uns an.*

ES GIBT FREITAGS FRISCH BELEGTE, HALBE BRÖTCHEN À 60 CENT.

DAZU GIBT ES EIN GEKOCHTES EI FÜR NUR 50 CENT.

**Für das Mittagessen gilt während der Woche:**  
 Aus planerischen Gründen ist das Mittagessen auf die Zeit von 12-13 Uhr begrenzt. Bitte finden Sie sich möglichst im angegebenen Zeitraum hier in der Kontaktstelle ein. Es wird um Vorkasse gebeten. Vielen Dank.

Jeden Montag (auf Wunsch)  
**RÜCKEN GYM NASTIK**

10.45 Uhr bis ca. 11.15 Uhr

max. **4 Personen**  
 Wir bitten um **Anmeldung**

Jeden Montag hier in dieser Kontaktstelle.

**TRÖDELMARKT**

von **13.30** Uhr bis um **15.30 Uhr**

**Gfs** Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld e.V.  
 Vielfalt leben.  
 Mit Herz. Von hier.

**Kontaktstelle**  
 Treffpunkt für psychiatrienerfahrene Menschen  
 deren Freunde und Angehörige

**Februar 2023**



Friedenstraße 4-8 • 33602 Bielefeld  
 Tel. 0521-52001220 (Kontaktstelle)  
 kontaktstelle@gfs-bielefeld.de  
 www.gfs-bielefeld.de

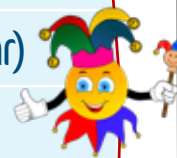
## Das Küchen-Team präsentiert:

Mi, 01.02.	<b>Lauch-Kartoffelsuppe</b> + Rindfleisch
Do, 02.02.	Gefüllte <b>Paprika</b> mit Couscous u. Salat
Fr, 03.02.	<b>Seelachs</b> in Blätterteig mit Kaiser- gemüse und Salbeikartoffeln
Mo, 06.02.	<b>Frikadelle</b> m. Wirsinggemüse+Kartoff.
Di, 07.02.	<b>Aloo Gobi</b> vegetarisches Kartoffel- gericht (→ scharf)
Mi, 08.02.	<b>Weißkohleintopf</b> mit Fleischeinlage
Do, 09.02.	<b>Käse-Spätzle</b> mit Kokos, Röst- zwiebeln... dazu Salat
Fr, 10.02.	<b>Heringsfilet</b> mit Äpfeln/Zwiebelsauce und Bratkartoffeln
Mo, 13.02.	<b>Bratwurst</b> mit Rotkohl und Püree
Di, 14.02.	Gebratener <b>Tofu</b> mit Teriyaki-Sauce, Reis und Möhre
Mi, 15.02.	<b>Kartoffelsuppe</b> mit Kräutern und Schinken
Do, 16.02.	<b>Falafel</b> mit Sesamsauce, Blattsalat und Pilav
Fr, 17.02.	<b>Schollenfilet</b> mit Spinat und Rösti
Mo, 20.02.	<b>Spaghetti „Bolognese“</b> u. Salatteller
Di, 21.02.	<b>Bananenpfannkuchen</b>
Mi, 22.02.	<b>Pilzrahmsuppe</b> mit Hähnchenfleisch
Do, 23.02.	<b>Spiegelei</b> mit Spinat und Kartoffelbrei
Fr, 24.02.	<b>Nudeln</b> „Mediterran“ mit Muscheln, Krabbensauce und Salat
So, 26.02.	<b>Schlemmertreff</b>
Mo, 27.02.	<b>Hähnchencurry</b> m. Erbsen + Gemüse
Di, 28.02.	Vegetar. <b>Phat Thai</b> mit Erdnuss-Sauce

## UNSER MONTAGS-PROGRAMM

Alle Aktionen starten ab ca. 15.00 Uhr.

<b>6.</b>	<b>Kunstabühne</b>
<b>13.</b>	<b>Kaffee und Kuchen</b>
<b>20.</b>	<b>Karneval</b> (10-18 Uhr)
<b>27.</b>	<b>Bingo</b>



## SCHLEMMERTREFF

Sonntag · 26. Febr · von 11-14 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

5,-  
Euro

Vorspeise:	Gemüsesuppe
Hauptgericht:	gebratener Rotbarschfilet
Beilagen:	Petersilienkartoffeln + Gemüse
Alternative:	großer Salatteller mit Pute
Dessert:	Armer Ritter mit Vanillesauce

Donnerstag, **23. FEBRUAR**  
15-18 UHR

Gemeinsames **Kochen** 2,50 €

mit Herrn **Meierotte** für 4 Personen  
mit Anmeldung

**Neu!**

**KARNEVAL**

20. Februar ab 15 Uhr  
von 10-18 Uhr **Disco.**  
mit Überraschung

(Alle Angaben erheben nicht den Anspruch auf Richtigkeit)

01.02.2023 | 11:30 Uhr

## Programm Februar 2023

Do, 02.02.	Vollversammlung	11.00-11.45 Uhr
Mo, 06.02.	Rückengymnastik	(auf Wunsch)
Mo, 06.02.	Trödelmarkt	13.30-15.30 Uhr
Mo, 06.02.	Kunstabühne	15.00-18.00 Uhr
Mo, 06.02.	Kreativ-Werkstatt	15.00-18.00 Uhr
Mi, 08.02.	Café im Circuswagen	ab 14.00 Uhr
Mo, 13.02.	Rückengymnastik	(auf Wunsch)
Mo, 13.02.	Trödelmarkt	13.30-15.30 Uhr
Mo, 13.02.	Kaffee und Kuchen	15.00-18.00 Uhr
Mi, 15.02.	Schwimmen	ab 13.45 Uhr
Mi, 15.02.	Kreativ-Werkstatt	13.00-15.00 Uhr
Mo, 20.02.	Rückengymnastik	(auf Wunsch)
Mo, 20.02.	Trödelmarkt	13.30-15.30 Uhr
Mo, 20.02.	Karneval	10.00-18.00 Uhr
Mi, 22.02.	Musik ist Trumpf	13.00-15.00 Uhr
Do, 23.02.	Gemeinsames Kochen	15.00-18.00 Uhr
So, 26.02.	Schlemmertreff	11.00-14.00 Uhr
Mo, 27.02.	Rückengymnastik	(auf Wunsch)
Mo, 27.02.	Trödelmarkt	13.30-15.30 Uhr
Mo, 27.02.	Bingo	15.00-18.00 Uhr
Mo, 27.02.	Kreativ-Werkstatt	15.00-18.00 Uhr

Zu den einzelnen Veranstaltungen und Gruppenangeboten achten Sie bitte auf die aktuellen Aushänge. Vielen Dank.