

## Dart für Beginner



Do, 08.10. 10.45 - 11.45  
Do, 22.10. 10.45 - 11.45  
Do, 29.10. 10.45 - 11.45

## Vollversammlung

Mittwoch, 07.10. // 13.30 - 14.30 Uhr

Während dieser Zeit gibt es keinen Service

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



## Musik-Werkstatt – einfach Singen

Mi, 14.10.  
Mi, 21.10.

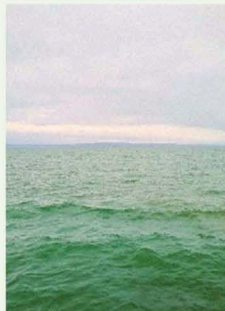
13.30 Uhr - 15.00 Uhr  
mit Antje Dösselmann

## Schwimmen

Mi, 14.10.

Abfahrt 13:30 bis ca. 16:00 Uhr

Wir bitten um Anmeldung vorab!



## Öffnungszeiten

|             |                 |              |
|-------------|-----------------|--------------|
| Montag:     | 10:00-18:00 Uhr | Treff        |
| Dienstag:   | 11:00-15:00 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        |
|             | 10:00-12:00 Uhr | Frühstück    |

AUCH IN DIESEM MONAT  
GIBT ES WIEDER  
**REICHLICH**  
SPIELE UND FUN  
17-21 UHR  
**29.10.**

**MAGIC**  
THE GATHERING

PEN AND PAPER

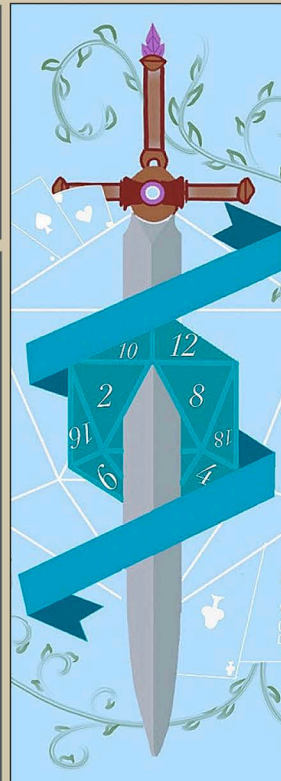
NINTENDO  
PLAYSTATION



BLACK  
STORIES

**MEET  
UP** u40

**KONTAKTSTELLE**  
HERFORDER STR. 28  
33602 BIELEFELD



Für Essen  
und  
Getränke  
ist gesorgt.

**GFS** Gesellschaft für  
Sozialarbeit Bielefeld  
Vielfalt leben.  
Mit Herz. Von hier.

## Kontaktstelle

Treffpunkt für psychiatrienerfahrene Menschen  
deren Freunde und Angehörige

**OKTOBER**  
**2026**



Herforder Straße 28 33602 Bielefeld  
Tel. 0521 - 52001220 (Kontaktstelle)  
kontaktstelle@gfs-bielefeld.de  
www.gfs-bielefeld.de

Das Mittagessen findet von 12-13 Uhr statt. Kosten: 3,00  
**Das Küchen-Team präsentiert:**

| Datum      | Tagesgericht                                                  |
|------------|---------------------------------------------------------------|
| Do, 01.10. | Gebratener Kürbis mit Champignons                             |
| Fr, 02.10. | Frühstück                                                     |
| Mo, 05.10. | Linsensalat mit Kartoffeltalern                               |
| Di, 06.10. | Spagetti Bolo mit Salat                                       |
| Mi, 07.10. | Kürbis-Pasta                                                  |
| Do, 08.10. | Geschnetzeltes in Currysauce mit Risibisi                     |
| Fr, 09.10. | Frühstück                                                     |
| Mo, 12.10. | Gebratener Wirsing mit Püree                                  |
| Di, 13.10. | Fischfrikadelle & Petersilienkartoffeln & Krautsalat          |
| Mi, 14.10. | Hühnersuppe mit Brot                                          |
| Do, 15.10. | Nudelauflauf mit Kürbis & Erbsen                              |
| Fr, 16.10. | Frühstück                                                     |
| Mo, 19.10. | Spätzle+Linsen und Rote-Beete-Salat                           |
| Di, 20.10. | Omelette mit Gemüse, Süß-Sauer-Salat                          |
| Mi, 21.10. | Hotzenplotz-Menü<br>Bratwurst, Sauerkraut und Kartoffelstampf |
| Do, 22.10. | Schupfnudeln mit Fleischsauce                                 |
| Fr, 23.10. | Frühstück                                                     |
| Mo, 26.10. | Chicken Wings mit Kartoffelecken + Salat                      |
| Di, 27.10. | Selachs mit Senfsauce und Kartoffelpüree                      |
| Mi, 28.10. | Wirsingeintopf                                                |
| Do, 29.10. | Bratkartoffel & Spiegelei mit Salat                           |
| Fr, 30.10. | Frühstück                                                     |

Layout: Dieter W. Hegenbarth  
30.09.2026 (Alle Angaben erheben nicht den Anspruch auf Richtigkeit)

| Datum      | Aktion                                                                                                     | <div>Bitte um<br/>Anmeldung!</div> | Uhrzeit       |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|
| Fr, 02.10. | <b>Sober-Party</b><br>(Feiern ohne Alkohol),<br>die GfS startet in die Woche<br>der seelischen Gesundheit. |                                    | 19.00 - 00.00 |
| Mo, 05.10. | Flohmarkt                                                                                                  |                                    | 14.00 - 15.00 |
| Mo, 05.10. | Digitale Sprechstunde                                                                                      | x                                  | 14.30 - 15.00 |
| Mo, 05.10. | Kreativgruppe                                                                                              |                                    | 15.00 - 17.45 |
| Mo, 05.10. | Offene Kunstbühne                                                                                          |                                    | 15.00 - 17.30 |
| Mi, 07.10. | Vollversammlung                                                                                            |                                    | 13.30 - 14.30 |
| Do, 08.10. | Dart für Beginner                                                                                          |                                    | 10.45 - 11.45 |
| Do, 08.10. | Zeit für Gespräche zum<br>Thema „Recovery“<br>mit Frau Zarrath                                             |                                    | 12.30 - 14.00 |
| Mo, 12.10. | Flohmarkt                                                                                                  |                                    | 14.00 - 17.00 |
| Mo, 12.10. | Digitale Sprechstunde                                                                                      | x                                  | 14.30 - 15.00 |
| Mo, 12.10. | Kreativgruppe                                                                                              |                                    | 15.00 - 17.45 |
| Mo, 12.10. | Kaffee & Kuchen                                                                                            |                                    | 15.00 - 17.30 |
| Mi, 14.10. | Musikgruppe                                                                                                |                                    | 13.30 - 15.00 |
| Mi, 14.10. | Schwimmen                                                                                                  | x                                  | 13.30 - 16.00 |
| Mo, 19.10. | Flohmarkt                                                                                                  |                                    | 14.00 - 17.00 |
| Mo, 19.10. | Digitale Sprechstunde                                                                                      | x                                  | 14.30 - 15.00 |
| Mo, 19.10. | Kreativgruppe                                                                                              |                                    | 15.00 - 17.45 |
| Mo, 19.10. | Quizen                                                                                                     |                                    | 15.00 - 17.30 |
| Mi, 21.10. | Musikgruppe                                                                                                |                                    | 13.30 - 15.00 |
| Do, 22.10. | Dart für Beginner                                                                                          |                                    | 10.45 - 11.45 |

| Datum      | Aktion                                                         | <div>Bitte um<br/>Anmeldung!</div> | Uhrzeit       |
|------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|
| Do, 22.10. | Zeit für Gespräche zum<br>Thema „Recovery“<br>mit Frau Zarrath |                                    | 12.30 - 14.00 |
| Do, 22.10. | Dartabend für Erfahrende                                       |                                    | 17.00 - 19.00 |
| Mo, 26.10. | Flohmarkt                                                      |                                    | 14.00 - 17.00 |
| Mo, 26.10. | Digitale Sprechstunde                                          | x                                  | 14.30 - 15.00 |
| Mo, 26.10. | Kreativgruppe                                                  |                                    | 15.00 - 17.45 |
| Mo, 26.10. | Kulinarischer Nachmittag                                       |                                    | 15.00 - 17.30 |
| Do, 29.10. | Dart für Beginner                                              |                                    | 13.30 - 15.00 |
| Do, 29.10. | Zeit für Gespräche zum<br>Thema „Recovery“<br>mit Frau Zarrath |                                    | 12.30 - 14.00 |
| Do, 29.10. | MeetUp 40                                                      |                                    | 17.00 - 21.00 |
| Mo, 02.11. | Lichterfest & Disco                                            |                                    |               |

Notizen