

# VOLLVERSAMMLUNG

MITTWOCH

16. Oktober 2024

ab 14 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.

Mittwochs 13 bis 15 Uhr

Ohne Anmeldung

## MUSIK Werkstatt

mit Singen

Antje Dösselmann  
Justin Schäfer

2.+9.+16.+23. Oktober

## SCHWIMMEN

23. OKT. 13.30-16.30

1 € Fahrtkosten

## Kreativ-Werkstatt

Malen & Basteln

mit Antje Dösselmann

Montags 15 bis 18 Uhr

Nebenstehend die vier Termine im Oktober

07.10.2024	15-18 Uhr
14.10.2024	15-18 Uhr
21.10.2024	15-18 Uhr
28.10.2024	15-18 Uhr

## Gujji's Kitchen

ES GIBT THUNFISCH UND NAAN-BROT

Am Freitag,  
18. Oktober  
ab ca. 12.00 Uhr

## Öffnungszeiten

Montag:	10:00-18:00 Uhr	Treff
Dienstag:	10:30-15:00 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

JEDEN LETZTEN DONNERSTAG IM MONAT  
24. OKT. 17-21 UHR

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.

Montag, 7. Okt. 16.00-18.00 Uhr  
»Der kleine Prinz« (Lesung)

Dienstag, 8. Okt. 16.30-18.00 Uhr  
Tee-Meditation  
19.00-21.00 Uhr  
Recovery-College – eine Bildungseinrichtung für psychische Gesundheit

Mittwoch, 9. Okt. 16-17.30 Uhr  
Lach-Yoga – Hasya-Yoga

Donnerstag, 10. Oktober, 18.30-20.30 Uhr  
Arbeiten als EX-INler\*in und Genesungsbegleiter\*in

Woche der seelischen Gesundheit Bielefeld

4.-11. Oktober 2024



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

# Kontaktstelle

Treffpunkt für psychiatrieerfahrene Menschen deren Freunde und Angehörige

# OKTOBER 2024



Mit freundlicher Genehmigung der Künstlerin D. Husemann

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: 2,50 €

## Das Küchen-Team präsentiert:

Di, 01.10.	Kürbissuppe
Mi, 02.10.	Nudelauflauf
Do, 03.10.	<b>Geschlossen</b> (Feiertag)
Fr, 04.10.	Frühstück
Mo, 07.10.	Heringsalat mit Bratkartoffeln
Di, 08.10.	Indische Linsensuppe mit Banok
Mi, 09.10.	Ofengemüse mit Tsatsiki
Do, 10.10.	Lachssalat mit Kräuterbrot-Häppchen
Fr, 11.10.	Frühstück
So, 13.10.	<b>Schlemmertreff</b>
Mo, 14.10.	Putenfleisch in Paprika mit Gnocchi
Di, 15.10.	Grünes Curry mit Sprossen und Reis
Mi, 16.10.	Nudeln mit Pilzsauce
Do, 17.10.	Linsensuppe mit Rauchfleisch
Fr, 18.10.	<b>Gujji's Kitchen</b> (Thunfisch mit Naanbrot)
Mo, 21.10.	Hacksteak mit Rosmarinkartoffeln
Di, 22.10.	Ingwer-Orangen-Möhren-Suppe
Mi, 23.10.	Gemüselasagne
Do, 24.10.	Crêpes mit Hähnchen-Gemüse-Füllung
Fr, 25.10.	Frühstück
Mo, 28.10.	Geflügelbratwurst mit Püree und Möhrchen
Di, 29.10.	Brokkolisuppe mit Krautsalat
Mi, 30.10.	Eintopf mit Rindfleisch
Do, 31.10.	Couscous-Gemüse mit Hirse

## UNSER MONTAGS-PROGRAMM

Fast alle Aktionen starten ab ca. 15 Uhr

**7.10. Der kleine Prinz** (Lesung) 

**14.10. Kunstbühne** 

**21.10. Kaffee & Kuchen** 

**28.10. Bingo** 

**Die Friseurin** kommt Mittwoch

Bitte die Haare vorher waschen oder das KTS-Team fragen

max. 6 Personen

09. Okt. 10<sup>145</sup> UHR

2,- €

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Vor-Ankündigung

MONTAG 4. NOVEMBER

Im November wollen wir mit Ihnen ein schönes Lichterfest veranstalten

17 BIS 21 UHR

**Schlemmertreff**

SONNTAG

**13. Oktober 2024**

Menü 1 | Menü 2 | Anmeldegebühr jeweils **5 €**

Pickert | Wurstebrei

## Programm für Oktober 2024

Mi, 02.10.	Musik-Werkstatt	15.00-18.00 Uhr
Mo, 07.10.	Trödelmarkt	13.30-15.30 Uhr
Mo, 07.10.	Der kleine Prinz	16.00-18.00 Uhr
Mo, 07.10.	Kreativ-Werkstatt	15.00-18.00 Uhr
Di, 08.10.	Tee-Meditation	16.30-18.00 Uhr
Di, 08.10.	Recovery-College	19.00-21.00 Uhr
Mi, 09.10.	<b>Friseurin kommt</b>	ab ca. 10.00 Uhr
Mi, 09.10.	Lach-Yoga	16.00-17.30 Uhr
Mi, 09.10.	Musik-Werkstatt	13.00-15.00 Uhr
Do, 10.10.	Arbeiten (EX-INler)	18.30-20.30 Uhr
So, 13.10.	<b>Schlemmertreff</b>	11.00-14.00 Uhr
Mo, 14.10.	Trödelmarkt	13.30-15.30 Uhr
Mo, 14.10.	Kunstbühne	15.00-18.00 Uhr
Mo, 14.10.	Kreativ-Werkstatt	13.00-15.00 Uhr
Mi, 16.10.	Vollversammlung	ab 14.00 Uhr
Mi, 16.10.	Musik-Werkstatt	13.00-15.00 Uhr
Fr, 18.10.	<b>Gujji's Kitchen</b>	12.00-14.00 Uhr
Mo, 21.10.	Trödelmarkt	13.30-15.30 Uhr
Mo, 21.10.	Kaffee und Kuchen	15.00-18.00 Uhr
Mo, 21.10.	Kreativ-Werkstatt	13.00-15.00 Uhr
Mi, 23.10.	Musik-Werkstatt	13.00-15.00 Uhr
Mi, 23.10.	Schwimmen	13.30-16.30 Uhr
Do, 24.10.	<b>Meet Up</b>	17.00-21.00 Uhr
Mo, 28.10.	Trödelmarkt	13.30-15.30 Uhr
Mo, 28.10.	Bingo	15.00-18.00 Uhr
Mo, 28.10.	Kreativ-Werkstatt	13.00-15.00 Uhr

01.10.2024 (Alle Angaben erheben nicht den Anspruch auf Richtigkeit.)

**! DIE KONTAKTSTELLE IST AM 3. OKTOBER GESCHLOSSEN !**