

	Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag
	10:00-10:30 Uhr Vorbereitung Frühstück	10:00-13:00 Uhr Ergotherapie	Ab 11:00 Uhr Einkauf	10:00-13:00 Uhr Vegetarische Kochgruppe	10:00-13:00 Uhr Ergotherapie	10:00-13:00 Uhr Ergotherapie	10:00-13:00 Uhr Ergotherapie	Ab 11:00 Uhr Einkauf
	10:30-11:30 Uhr Gemeinsames Frühstück	13:00-14:00 Uhr Wechselnde Angebote	13:00-14:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen	13:00-14:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen	13:00-14:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen	13:00-14:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen	13:00-14:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen	
	11:30-12:00 Uhr Konzentrations- training	Ab 14:00 Uhr Freie Spielgruppe	Ab 14:00 Uhr Freie Ergotherapie	Ab 14:00 Uhr Freie Ergotherapie	Ab 14:00 Uhr Freie Ergotherapie	Ab 14:30 Uhr Freie Spielgruppe	Ab 14:30 Uhr Freie Spielgruppe	
	12:30-15:30 Uhr Ergotherapie							



Psychosoziale  
Hilfen Bochum  
e.V.

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Donnerstag: 9:30 – 16:00 Uhr  
Freitag: 9.30 – 14:00 Uhr



**Adresse und Kontakt:**

Hasselbrinkstr. 29  
44892 Bochum  
Rechte Haushälfte  
Tel.: 0234 28 61 78  
Fax: 0234 77 76 45 6  
www.psh-bochum.de  
ks@psh-bochum.de

*Wir freuen uns auf Sie!*



Psychosoziale  
Hilfen Bochum  
e.V.



**Kontaktstelle**

Stadtbezirke  
Bochum Nord und Ost

## Die Kontaktstelle ist ...

... eine niedrigschwellige Einrichtung der Psychosozialen Hilfen Bochum e. V.

Die alltagsgestaltenden Angebote und Freizeitaktivitäten der Kontaktstelle richten sich an psychisch belastete und erkrankte Menschen im Bochumer Norden und Osten.

Im Vordergrund stehen unsere Besucher\*innen und ihre individuellen Ressourcen und Bedürfnisse.

### Alltagsgestaltung und Gemeinschaft

Ein wichtiges Anliegen der Kontaktstelle ist es Ihnen einen geschützten Raum zu bieten, in dem Sie Ihre eigenen Fähigkeiten fördern und Ihren Interessen nachgehen können.

Genauso wichtig ist die Ermöglichung der sozialen Teilhabe:

So können durch freiwillige, gemeinsame Aktivitäten (wie beispielsweise kreative Projektarbeiten, Kochen oder Gartengestaltung) und durch gemeinsame Ausflüge ein sozialer Austausch gefördert und ein Gemeinschaftsgefühl ermöglicht werden.

## Angebote und Räumlichkeiten

Zu den frei nutzbaren, barrierefreien Räumlichkeiten zählen neben unserem großen Aufenthaltsraum, eine gut ausgestattete Küche, ein Ruhebereich sowie die mit zahlreichen Kreativ- und Konzentrationsangeboten ausgestatteten Ergotherapie Räumen. Außerdem gibt es einen Garten der zum Entspannen, gemeinsam Verweilen oder auch Gärtnern einlädt.

In unserem Wochenüberblick können Sie die Zeiten unserer regelmäßig stattfindenden Angebote einsehen.

Sehr gern angenommen wird von unseren Besucher\*innen beispielsweise das gemeinsame Kochen und anschließende Speisen in geselliger Runde.

Bei der Planung der alltagsgestaltenden Aktivitäten, der Kreativprojekte und der Ausflüge werden die Wünsche der Besucher\*innen immer mitberücksichtigt.

Gern können Sie diese auch aktiv mitgestalten. Über aktuell geplante Ausflüge und Feste informieren wir Sie gern persönlich vor Ort oder am Telefon.

## Wie können Sie Besucher\*in werden?

Sind Sie an einem Besuch der Kontaktstelle interessiert?

Die Kontaktstelle steht allen psychisch belasteten und/oder erkrankten Personen in der Altersspanne zwischen 18 und 65 Jahren offen.

Ihr Einzugsgebiet umfasst den Bochumer Norden und Osten. Eine medizinische Verordnung ist nicht erforderlich.

Bei Interesse rufen Sie uns gerne an und wir vereinbaren mit Ihnen ein Informationsgespräch. Wir freuen uns auf Sie.

### Kosten

Der Besuch der Kontaktstelle ist für unsere Besucher\*innen kostenlos. Für Getränke, Frühstück/Mittagessen oder Ausflüge fällt ein geringer eigener Kostenanteil an.

### Team der Kontaktstelle

Das Team der Kontaktstelle setzt sich zusammen aus der Einrichtungsleitung (Diplom-Sozialpädagogin) und zwei Ergotherapeutinnen. Unsere Mitarbeiterinnen haben stets ein offenes Ohr für Sie und stehen Ihnen – falls gewünscht – bei allen Aktivitäten unterstützend zur Seite.

