

8:00 Uhr  
9:30 Uhr  
10:00 Uhr

Start in den Tag mit Kaffee & Tee, Zeitung, Rätseln und Austausch  
Gemeinsame Morgenrunde (Anwesenheit verbindlich)

## Einkauf

9:00-10:00	9:00	10:00-12:00	11:00	10:30-11:30
Ergotherapie	Backen	Ergotherapie	Spaziergang	Achtsamkeitsgruppe

10:30-12:15	11:00-12:30	11:00-12:30	12:00-12:30	11:00-12:30
Gesprächsgruppe	Kochen	Bewegung	Kochen	Meditation
	Kochen			Kochen

## Mittagessen und Pause

12:30 Uhr	13:30-14:15	14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-15:00	13:00-14:00
Angebote	Entspannung	Offener Nachmittag	Plenum	Psychoedukations-training	Wochenausklang
13:00 Uhr - 16:00 Uhr	MontagsMosaik (Projektzeit, freie Zeit)	Spiele/Sonderaktivitäten	Konzentrations-training	Ergotherapie	
			15:00-16:00		
			Kaffeetrinken		



Psychosoziale  
Hilfen Bochum  
e.V.

## Öffnungszeiten:

Montag: 8:00 Uhr - 15:00 Uhr  
Dienstag - Donnerstag: 8:00 Uhr - 16:00 Uhr  
Freitag: 8:00 Uhr - 14:00 Uhr



Wittenbergstraße 11  
44892 Bochum-Langendreer

Tel.: 0234 438 99 06  
Fax: 0234 438 99 04

www.psh-bochum.de  
ts@psh-bochum.de



Psychosoziale  
Hilfen Bochum  
e.V.

## Tagesstätte

Für Menschen mit  
psychischer Beeinträchtigung

## Wochenangebot und Öffnungszeiten:

## Zugang zur Tagesstätte:

### Die Tagesstätte ist ...

eine außerklinische teilstationäre Einrichtung für psychisch erkrankte Menschen. Sie bietet Ihnen tagesstrukturierende und psychosoziale Angebote, die dazu beitragen das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten.

### Die Tagesstätte bietet ...

Ihnen einen geschützten Rahmen, indem wir Sie dabei unterstützen Ihre individuellen Ressourcen wiederzuerlangen, zu erhalten und zu erweitern. Ein besonderes Ziel der Tagesstätte ist es außerdem Ihnen die Möglichkeit zu geben, soziale Teilhabe und Kontakte zu erleben und das eigene psychische Wohlbefinden zu stärken.

### Alltagsgestaltung und Tagesstruktur:

Ihr Aufenthalt in der Tagesstätte umfasst die Anwesenheit an vier oder fünf Wochentagen. An den verschiedenen Tagen bieten wir Ihnen ein umfassendes und vielseitiges Teilnahmeangebot aus verschiedenen sozialpsychiatrischen Bereichen.

Im partizipativen Miteinander entwickeln Sie zusammen mit den Mitarbeiter\*innen der Tagesstätte einen Wochenplan der sich an Ihren Bedürfnissen und Bedarfen orientiert.

Die Tagesstätte ist von montags bis freitags geöffnet.

Montag:	8:00 Uhr - 15:00 Uhr
Dienstags - Donnerstags:	8:00 Uhr - 16:00 Uhr
Freitag:	8:00 Uhr - 14:00 Uhr

### Angebote der Tagesstätte:

- Ergotherapie
- Tägliche Morgenrunde und wöchentliches Plenum
- Bewegungsangebot: Körperwahrnehmung, leichtes Ausdauertraining, Schwimmen, Walken
- Alltagspraktisches Training: Haushaltsführung, Kochen, Backen, Einkaufen
- Gesprächsgruppe, Achtsamkeitsgruppe, Psychoedukationstraining, Soziales Kompetenztraining
- Entspannungsangebot
- Meditation
- Gedächtnis- und Konzentrationstraining, Übungen zum sprachlichen Ausdruck
- Wechselnde Projekte
- Außenaktivitäten, Ausflüge
- Gesellschaftsspiele
- Offener Nachmittag
- Einzelgespräche im Bezugssystem
- Kontakte mit anderen Menschen
- Tägliches Mittagessen
- Möglichkeit zur PC-Nutzung

### Wie können Sie Nutzer\*in werden?

Vereinbaren Sie gerne mit den Mitarbeiter\*innen der Tagesstätte einen Informationstermin. So haben Sie die Möglichkeit unsere Einrichtung kennenzulernen und sich einen persönlichen Eindruck über unser Angebot zu verschaffen.

Selbstverständlich können Sie zu Ihrem Informationstermin eine Begleitperson mitbringen.

### Kosten:

Die Tagesstätte wird vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe **LWL** finanziert und unterliegt dessen Richtlinien.

Für die Nutzer\*innen ist die Tagesstätte **kostenlos**.

Es fallen lediglich anteilige Kosten für Getränke, die gemeinsamen Mahlzeiten und Aktivitäten an.

### Team der Tagesstätte:

