

## Die Mitarbeiter:innen in der Kontakt- und Beratungsstelle

Herr Kilian, Frau Brauer, Frau Wolf, Frau Hülser, Frau Gerhards, Herr Thomé, Herr Setzinger

## Weitere Dienste und Mitarbeiter:innen im Paulushaus

**Leitung:** Herr Schlappal

**Tagesstätte:** Frau Funk, Frau Schnelle, Herr Setzinger, Frau Gerhards

### Hilfen zum selbstständigen Wohnen, Ambulante Psychiatrische Pflege:

Frau Pischke, Frau Wolf, Frau Hülser, Frau Becker, Frau Rüh, Frau Hassin, Frau Vera Frazao, Frau Bachmann, Frau Hertges, Frau Knoche, Frau Diyap, Frau Böckmann, Frau Pin

**Sekretariat:** Frau Strube

## Bürozeiten

Dienstag u. Donnerstag: 8.30-14.30, Mittwoch + Freitag: 8.30-12.00  
Außerhalb dieser Zeiten können Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen Sie dann so schnell wie möglich zurück.

**Beratungstermine** nach telefonischer Vereinbarung mit Hr. Schlappal, Hr. Setzinger, Hr. Kilian, Fr. Brauer

**Offene Beratung** immer montags und donnerstags von 14:00-16:00 Uhr.

**Telefon:** (02 21) 37 66 3-0, Fax 37 66 3-10

**e-m@il:** spz-innenstadt@caritas-koeln.de

**Internet:** www.spz-innenstadt.de / Facebook.com/spz-innenstadt

**Kassenzeiten Fr. Strube:** Dienstag 12.00 -13.00 Uhr im Sekretariat

## Wegbeschreibung zum Paulushaus

### Loreleystraße 7, 50677 Köln

Mit den **KVB-Linien 15, 16 bis Ulrepforte**, dann zu Fuß ca. 350 m die Vorgebirgsstraße stadtauswärts, dann vierte Straße links in die Loreleystraße.

Mit den **Bus-Linien 106, 132, 133 bis Chlodwigplatz**, dann zu Fuß die Merowinger Str. bis zum Ende gehen, die Rolandstraße überqueren, rechts auf den Martin-Luther-Platz, dann schräg links in die Loreleystraße.

Mit der **Bus-Linie 142 bis Volksgarten**, rechts auf die Vorgebirgsstraße und direkt wieder rechts auf die Loreleystraße.

Das SPZ ist Kooperationspartner von:



# Was ist los im Paulushaus?

*Kontakt- und Beratungsstelle  
SPZ - Innenstadt*

*Monatsprogramm  
Januar 2025*

Regelmäßige Termine	Montag	Dienstag
	<b>SPZ-TREFF und INTERNET-CAFÉ</b> 15:00 - 17:00 UHR ohne Anmeldung	<b>BACKGRUPPE</b> 11:00 - 14:00 UHR (Aufnahme nur nach Rücksprache)  Mit Anmeldung
	<b>OFFENE BERATUNG</b> 14:00 - 16:00 UHR Jeden Montag ohne Anmeldung	<b>SPZ-TREFF und INTERNETCAFÉ</b> 14:00 - 16:00 UHR ohne Anmeldung
	<b>TANZTHERAPIEGRUPPE</b> 18:00 - 19:30 UHR Termine: 20.01., 27.01.	<b>Clean-Up Süd</b> 14:30 - 16:30 UHR Bitte bei Interesse anrufen Tel.: 0221-37663 - 0 oder 0221-37663 - 13
	<b>BÜCHERSCHRANKTREFF</b> <b>AM Mo, DEN 06.01. UND 20.01.</b> <b>UM 17:00 UHR</b> Treffpunkt im SPZ vor der Tür.	

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>FRÜHSTÜCK</b> (gemeinsames Vor- und Nachbereiten) 10:15 - 11:45 UHR Kostenbeitrag: 2 € Mit Anmeldung im SPZ o. Tel.	<b>SPZ-TREFF und INTERNETCAFÉ</b> 14:00 - 16:00 UHR ohne Anmeldung  <b>OFFENE BERATUNG</b> 14:00 - 16:00 UHR Jeden Donnerstag, ohne Anmeldung Am 14.11. fällt aus	<b>Kochgruppe KoBe</b> ab 10:00 UHR Nur mit Anmeldung (max. 4 Personen)  <b>Mittagessen 12 Uhr</b> Nur mit Anmeldung im SPZ o. per Telefon. Begrenzt Platzkontingent Kostenbeitrag: 3 €.  <b>SPZ-TREFF und INTERNETCAFÉ</b> 13:00 - 15:00 UHR

## Sonderveranstaltungen / Mitteilungen

- Neujahrsbrunch**  
Am Fr. den 03.01 von 11-14 Uhr. (Helfer\*innen ab 10 Uhr). Kostenbeitrag 4€. Anmeldung erforderlich. Mittagessen und Offener Treff fallen an dem Tag aus
- Treff 16 (Neues Jahr neue Uhrzeit☺)**  
Am Do., den 02.01. von 16 - 18 Uhr; Krippenwanderung Start 16 Uhr am SPZ.
- Offener Trommeltreff**  
Am Mo., den 13.01 und 27.01. von 10:30 - 12:00 Uhr. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Erste-Hilfe-Kurs für den Alltag**  
Am Do, den 16.01. von 09 - 13 Uhr; Ort: Im Café des SPZ  
Anmeldung im SPZ
- Frühstück Plus**  
Findet im Januar nicht statt. (Immer der 3. So. im Monat).  
Feste Gruppe, Anmeldung erforderlich; auf Anfrage.
- Yoga, Qi Gong und Co. + Frühstück**  
Am Mo, den 20.01. 9:30 - 12 Uhr  
Bewegung für Eingerostete; Anschließend Aktivfrühstück; Kostenbeitrag 2 €
- Ausflug Yoko-Ono-Ausstellung im K20, Düsseldorf**  
Am Mi, den 22.01. von 9:30 - 15 Uhr; Eintritt frei für Kölnpass-InhaberInnen, ansonsten 16 €, Treffen um 9:30 Uhr im SPZ, Fahrt mit der Bahn
- Kreativgruppe**  
Am Do., den 23.01. und 30.01. von 11 - 13 Uhr;  
Die Themen werden miteinander abgesprochen

### Ausflug am Mittwoch

Ausflug ins Café Katzentempel in die Severinstraße am Mi., den 29.01. 15 -17 Uhr; Treffpunkt 15 Uhr im SPZ oder nach Absprache

### KoBe Vollversammlung

Am Do., den 30.01. von 15 - 16 Uhr im SPZ-Treff

### Bücherschrantreff

Am Mo., den 06.01 und 20.01. um 17:00 Uhr. Wir säubern und sortieren unseren Bücherschrank. Mit ehemaligen und neuinteressierten PatInnen; Treffpunkt SPZ vor der Tür. Ansprechpartner: Herr Luza und Herr Bayat.

### "Smartphone-Sprechstunde"

Am 16.01.ab 16 Uhr; In Kooperation mit dem SeniorenNetzwerk Innenstadt.  
Bei Problemen mit dem Smartphone vorbei kommen.  
Nur mit Anmeldung: Frau Schürmann, Tel.: 0221-9319032

### Peer Beratung

Auf der Grundlage eigener Erfahrungen, bietet die Peer-Beratung offene Gespräche zu allen Themen der Lebensgestaltung und einen offenen Austausch über Krisenerlebnisse und ressourcenorientierte Ansätze zur Krisenbewältigung.  
Jeden Mittwoch 12:00 nach vorheriger Anmeldung: 0221-37663 - 0 oder philipp.thome@caritas-koeln.de

### Beratung nach Vereinbarung

Telefonisch, per Video, persönlich oder online möglich. Benötigt wird dazu ein internetfähiges PC/Handy mit Internetzugang. Anmeldungen von 9:00 - 13:00 Uhr, Tel.: 0221-376630

### Systemische Kurzzeitberatung

In dieser Beratung werden lösungsorientierte Anregungen und Anstöße für Entwicklungs- und Veränderungsprozesse gegeben, die dann selbstständig im Alltag umgesetzt werden können. Termine nach Anfrage.

