

September 2026

Gemeinsam statt allein

Aktivitätsgruppe für Menschen mit psychischer Erkrankung (30-55 Jahre)

Du fühlst dich allein und wünschst dir mehr Kontakt zu anderen? Du hast eine psychische Erkrankung und möchtest gemeinsam mit Gleichgesinnten etwas unternehmen?

Im Mittelpunkt stehen gemeinsame Aktivitäten, Austausch und gegenseitige Unterstützung. Ziel ist es aktiv zu werden, neue Dinge ausprobieren und einfach eine gute Zeit miteinander verbringen.

Was wir machen, entscheiden wir gemeinsam.

Zum Beispiel:

*gemeinsam kochen, backen oder Spieletreff,
spazieren gehen oder picknicken,
kulturelle Unternehmungen
kreativ sein oder Workshops besuchen,
Filmabende
oder auch einfach zusammen sein und reden.*

Die Treffen finden jeden Sonntagnachmittag in einer Kleingruppe statt und die Aktivitäten werden gemeinschaftlich geplant, daher sind Regelmäßigkeit und *Eigeninitiative* vorausgesetzt.

Fühlst du dich angesprochen?

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

0228 / 94 93 33 17 [Mo | Mi | Do von 10:00- 13:00 Uhr]