



SEPTEMBER 2020

Öffnungszeiten: MO-FR 14:00-18:00 Uhr
Gemütliches Beisammensein SO 14:00-18:00 Uhr

Regelmäßige Angebote:

Jeden Montag
Englisch Advanced 16:30 Uhr

Jeden Dienstag
Nordic Walking 14:15 Uhr
English Intermediate 15:30 Uhr
English Advanced 16:45 Uhr

Angebote an bestimmten Tagen:

Montag 14.09. **Kreativworkshop** 14:30 Uhr

Mittwoch 16.09. **Offene Gesprächsrunde** 15:00 Uhr

Thema: Warum schätze ich es in die Oase zu kommen und andere Menschen zu treffen

Donnerstag 17.09. **Mein Körper und ich** 15:00 Uhr

Verschiedene Körperübungen, die mir guttun

Montag 21.09. **Schreibwerkstatt** 15:00 Uhr

Mittwoch 23.09. **Wanderung nach Oberscheffau – Lammeröfen –Herzerlweg** 10:00 Uhr

Treffpunkt: Hauptbahnhof, Gehdauer ca. 2 – 2,5 Stunden, gemütlich, Einkehrmöglichkeit, bitte anmelden!

Donnerstag 24.09. **Gruppe für Menschen mit Psychoseerfahrung** 15:00:Uhr

Thema: Tagesstruktur und ihre Bedeutung

Donnerstag 24.09. **Mehr Energie durch sanftes Mobilisieren** 16:15 Uhr

Körperübungen

Freitag 25.09. **Lustige Geschichten mit Martin** 15:00:Uhr

Montag 28.09. **Kreativworkshop** 15:00 Uhr

Thema:

Montag 28.09. **Trialog – Gemeinsam statt einsam** 19:00 Uhr

Im Haus Elisabeth, Itzling

Mittwoch 30.09. **Kochgruppe – wir backen einen Zwiebelkuchen** 14:30 Uhr

An allen Gruppen können die Besucher*innen des Kommunikationszentrums OASE kostenlos teilnehmen außer es wird im Programm erwähnt!

Wir bitten euch selbstverantwortlich die Hygiene – und Abstandsregeln zu beachten. Wir orientieren uns an den Vorgaben der Regierung für die Gastronomie