

# ZAK Freizeitprogramm

Januar 2019

## WOCHENEND - ANGEBOTE

Die Tagesstätte ist Sonntags in der Zeit von 10.30 - 13.30 Uhr geöffnet.  
Es wird um 12 Uhr ein Mittagessen angeboten.

**Samstag, 26.01.2019**

**Gemeinsames Frühstück in der Tagesstätte**

Von 11.00Uhr bis 13.00Uhr  
Mit Alexandra Schmieder

**Sonntag, 20.01.2019**

**Gemeinsames Waffeln backen im ZAK**

Treffpunkt: 13.30 Uhr ZAK  
Ende der Veranstaltung: ca. 15.45 Uhr  
Mit Lisa Naumann

**Sonntag, 27.01.2019**

**Besuch des Cafés im Schloss Biedenkopf**

Treffpunkt: 13.30 Uhr ZAK  
Ende der Veranstaltung: ca. 15.45Uhr  
Mit Alexandra Schmieder

**Teilnahmebons** für das Samstagsangebot am 26.01. und die Sonntagsangebote am 20.01. und 27.01. kosten 1,50€.

Die Teilnahmebons sind ab Dienstag, den 08.01.19 ab 8.30 Uhr im Bistro der Tagesstätte erhältlich.

## FREITAGS

Freitagsangebote im ZAK

### Freitagsfrühstück

In der Zeit von 9.00 – 09.45 Uhr:  
Petit déjeuner – Frühstück mit Croissants, Baguette, Marmelade und Kaffee.

ZAK  
TN-Beitrag: 0,50 €

### Yoga (für Einsteiger)

Yoga ist ein ganzheitliches Übungsprogramm, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Eine bequeme Hose ist erforderlich.  
Das Angebot findet in diesem Monat am **18.** statt.

15:00 – 16:00 Uhr  
ZAK  
Mit Alexandra Schmieder



ZENTRUM FÜR ARBEIT UND KOMMUNIKATION

Molkereistraße 6, 35039 Marburg  
[www.soziale-hilfe-marburg.de](http://www.soziale-hilfe-marburg.de)

### MitarbeiterInnen des Freizeitbereichs:

Detlef Englert, Alexandra Schmieder und Lisa Naumann

TEL: 06421 94809-29  
EMAIL: [hansgeorg.edelbluth@soziale-hilfe-marburg.de](mailto:hansgeorg.edelbluth@soziale-hilfe-marburg.de)  
WEB: [www.soziale-hilfe-marburg.de](http://www.soziale-hilfe-marburg.de)  
O.-ZEITEN: Mo.-Do. 9 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr / Fr. 9 - 12 Uhr

Januar 2019



Unser  
Freizeit-  
programm



ZENTRUM FÜR ARBEIT UND KOMMUNIKATION ZAK

  
Soziale Hilfe Marburg  
Zentrum für Arbeit und Kommunikation ZAK

## ZAK Freizeitprogramm

Januar 2019

### MONTAGS

#### Gedächtnistraining

10:00 – 11:00 Uhr  
ZAK Freizeitraum  
mit Alexandra  
Schmieder

Mit Hilfe von schriftlichen Übungen, in Form von Arbeitsblättern, sowie mündlichen Übungen, wollen wir unsere Konzentration, Wahrnehmung, Gedächtnis sowie Aufmerksamkeit trainieren.

Jeder kann nach seinem Ermessen und Möglichkeiten an dem Training teilnehmen und wird individuell begleitet.

In diesem Monat:  
Am **21.** und **28.**

### MONTAGS

#### Fitness

13:00 – 14:45 Uhr  
Treffpunkt:  
13:00 Uhr im ZAK  
mit Lisa Naumann

Wir fahren vom ZAK aus in die Alte Kasseler Straße in den Fitnessraum der SHM.

In diesem Monat:  
Am **07., 14., 21.** und **28.**

### MONTAGS

#### Montagstreff (14-tägig)

18:30 – 21:00 Uhr  
Treffpunkt:  
18:30 Uhr in der  
WS 13  
mit Lisa Naumann  
und Detlef Englert

**07.01.** Wir kochen gemeinsam im ZAK russische Borschtsch Suppe. Treffpunkt: 18:30 Uhr am ZAK

Teilnahmebeitrag: 1,50€

**21.01.** Wir gehen beim Afrikaner „Dromedar“ am Grün essen

### DIENSTAGS

#### Spielvormittag

10:00 – 11:30 Uhr  
ZAK  
mit Lisa Naumann

Gesellschaftsspiele wie z.B. „Skip-Bo“, „Rommee“ und „Mensch ärgere Dich nicht“ sollen an diesem Vormittag im Vordergrund stehen. Welche/s Spiel/e gespielt wird, entscheiden wir an den jeweiligen Tag.

In diesem Monat:  
Am **08., 15., 22.** und **29.**

### DIENSTAGS

#### Rechenttraining

10:00 – 11:00 Uhr  
ZAK Freizeitraum  
mit Alexandra  
Schmieder

Wir wollen gemeinsam einst erlerntes Wissen wieder greifbarer machen und mit verschiedenen Grundrechenübungen uns den Alltag vereinfachen.  
In diesem Monat:  
Am **22.** und **29.**

### DIENSTAGS

#### Gemütliches Kaffeetrinken

14:00 – 15:00 Uhr  
ZAK

Mit Plätzchen oder Gebäck und Kaffee und Tee.

### DIENSTAGS

#### Kneipentreff

Ab 19:00 Uhr  
im „Schamdan“  
WS 72  
mit Detlef Englert

**(14-tägig)**  
In diesem Monat:  
Am **15.** und **29.**

### MITTWOCHS

#### Kreativangebot

10:00 – 11:30 Uhr  
ZAK Freizeitraum  
mit Alexandra  
Schmieder

**16.01.** Seidenmalen  
**23.01.** Seidenmalen  
**30.01.** Seidenmalen

### MITTWOCHS

#### Bewegungsgruppe

15:00 – 16:45 Uhr  
ZAK  
mit Lisa Naumann

**(14-tägig)**  
In diesem Monat:  
Am **02., 16.** und **30.**

### MITTWOCHS

#### Kaffeetrinken

15:00 – 15:45 Uhr  
ZAK  
mit Lisa Naumann

**(14-tägig)**  
In diesem Monat:  
Am **09.** und **23.**

Januar 2019

### MITTWOCHS

#### Mittwoch Abend

Mit Alexandra  
Schmieder

**(14-tägig)**

**23.01.** Wir gehen gemeinsam im „Aquamar“ schwimmen  
Treffpunkt heute: 17:00 Uhr  
am „Aquamar“; bis 19:00 Uhr

### MITTWOCHS

#### Fußball

Mit Huw Parson,  
Marc Niazi und  
Rüdiger Höhn

Wir treffen uns mittwochs in der Zeit von 16:45 – 18:00 Uhr in der Ballsporthalle in der Frauenbergstraße. Während der Schulferien findet kein Angebot statt.

### MITTWOCHS

#### Selbstverwalteter Treff

18:00-20:00 Uhr  
P.Dippel und  
M.Claus

**02.01.** Treff im „MAXX“ am  
Marktplatz  
**16.01.** Treff im „Lemontree“  
neben dem Cineplex

### DONNERSTAGS

#### Kreativangebot

10:00 – 11:30 Uhr  
ZAK Freizeitraum  
mit Lisa Naumann

**03.01.** Ton  
**10.01.** Ton  
**17.01.** Ton  
**24.01.** Kreativ WS  
**31.01.** Glasmalen

### DONNERSTAGS

#### Freizeittreff

13:30 – 16:00 Uhr  
ZAK  
mit Detlef Englert  
und Alexandra  
Schmieder

**03.01.** Freizeitplanung im  
Kreativraum ab 14.00 Uhr  
mit Kaffeetrinken  
0,50€ Teilnahmebeitrag  
**10.01.** „Café Wertvoll“ am Steinweg  
**17.01.** Flughafen Schönstadt  
**24.01.** Christenberg  
Heute Abfahrt: 13.15 Uhr  
**31.01.** Café „Alte Schule“ in  
Unterrospehe