

Irre Nächte 2026 in Hersbruck und Altdorf



Beratungsstelle für
seelische Gesundheit
- Sozialpsychiatrischer Dienst –
Gartenstraße 29
91217 Hersbruck

Außensprechstunden in
Lauf, Marktplatz 51
Altdorf, Türkeistr. 11
Röthenbach MGH, Karlstr. 2
Tel.: 09151 – 96 434-0
Fax: 09151 – 96 434-19

Im Internet:
www.caritas-nuernberger-land.de



E-Mail:
spdi@caritas-nuernberger-land.de



Wir bitten Sie,
Termine mit uns telefonisch
zu vereinbaren.
Mo., Mi., Do.:
08:30 – 12:00 Uhr
Mo., Di., Mi., Do.:
14:00 – 17:00 Uhr
Fr.:
09:00 – 14:00 Uhr

Wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen, freuen wir uns sehr.
Spendenkonto: Raiffeisenbank Hersbruck IBAN DE68 7606 1482 000000 5002
BIC GENODEF1HSB

Gruppen + Kurse 2026/1

Beratungsstelle für seelische Gesundheit

Neben Beratungen und Begleitungen bietet der Sozialpsychiatrische Dienst Gruppenveranstaltungen unterschiedlicher Ausrichtung an. Unsere Gesprächsgruppen, Gesundheits-, Informations- und Freizeitveranstaltungen sind auf die Bedürfnisse von Menschen mit seelischen Problemen ausgerichtet. Die Arbeit wird von einem interdisziplinären Team geleistet.



Unsere Veranstaltungen werden vom Bezirk Mittelfranken und der Katholischen Erwachsenenbildung unterstützt.

Offene Gruppen

**1. und 3. Mi. im Monat
nachmittags**
Sebastian-Fackelmann-Haus
Amberger Straße 47

Di., nachmittags
Kath. Gemeindezentrum Lauf
St. Otto, Ottogasse 10

**2. und 4. Do. im Monat
12.30 – 14 Uhr**
Frankenalb-Klinik Engelthal

**2. und 4. Mi. im Monat
abends**
Gaststätte Sportpark
Heumannstraße 5

Freitagnachmittag
Altdorf

Genaue Zeiten können unter
Tel. Nr. 09151/96 43 40 erfragt
werden.

„Teestube“ in Hersbruck
Treffpunkt für Kontakte und Gespräche

„Offene Tür“ in Lauf
Treffpunkt für Kontakte und Gespräche

„ElternSein“ in Engelthal
Gesprächsgruppe für Eltern
in Kooperation mit der Frankenalb-Klinik
und der Erziehungsberatungsstelle

„Stammtisch“ in Altdorf
für Menschen mit Erfahrung mit seelischen Krisen

„Café Oase“ in Altdorf
Treffpunkt für Kontakte und Gespräche

**1. und 3. Do. im Monat
19.00 – 20.30 Uhr
ab 19. März 2026**
Beratungsstelle Gartenstraße 29
mit Kostenbeitrag

**Mi., 18.00 Uhr
ab 22.04.2026 (10 x)**
Kath. Gemeindezentrum Lauf
St. Otto, Ottogasse 10
mit Kostenbeitrag

Mi., 10.30 – 11.30 Uhr
Pegnitzsteg Lohweg

Do., 9.00 – 10.30 Uhr
Beratungsstelle Gartenstraße 29
kostenfrei

Termin auf Anfrage
Berufsschule Lauf

**Mi., 10.00 – 12.00 Uhr
ab 04.02.2026 (7 x)**
Kath. Gemeindezentrum Lauf
St. Otto, Ottogasse 10
mit Kostenbeitrag

**Mi., 9.00 – 12.00 Uhr
ab 18.03.2026 (7 x)**
Beratungsstelle Gartenstraße 29
mit Kostenbeitrag

„Meditation“ in Hersbruck
Innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden

„Kreistänze für Frauen“ in Lauf
Einfache Schritte, wunderbare Musik,
Rhythmen die bewegen und Schwung in
den Alltag bringen

Bewegung und Zuversicht „BuZ“
Laufgruppe in Hersbruck

**Sportliche Walking-Gruppe in
Hersbruck**
Getränke und ggf. Ausrüstung müssen
selber mitgebracht werden

„Stärken stärken“
Lebensziele entwickeln, Krisen
bewältigen, Beziehungen gestalten

„Inneres Gleichgewicht finden“
Stressbewältigung im Alltag
in Lauf

„Schreibgruppe“
Sich schreibend mit Selbsterkenntnis-
prozessen beschäftigen.