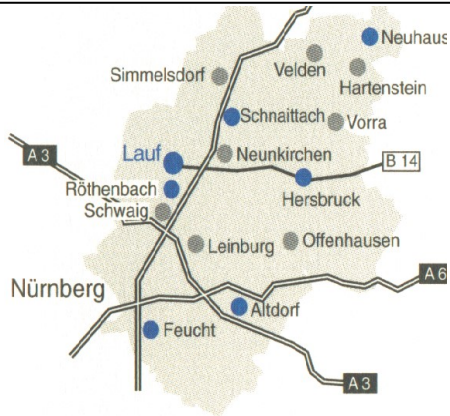


Irre Nächte Mittelfranken

21.04.2026/19 Uhr Kulturbahnhof Hersbruck, Am Bahngelände 2

29.04.2026/19 Uhr Evang. Gemeindehaus Altdorf, Schlossplatz 5



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.:

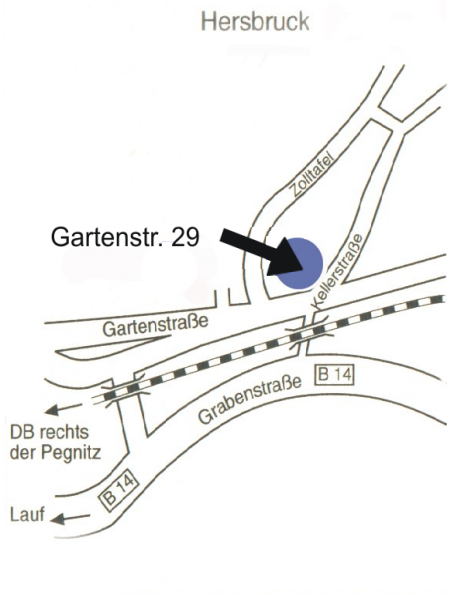
08:30 – 12:00 Uhr

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

„Teestube“ in Hersbruck
Treffpunkt für Kontakte und Gespräche

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

„Offene Tür“ in Lauf
Treffpunkt für Kontakte und Gespräche

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

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

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

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

Freitagnachmittag
Altdorf

„Café Oase“ in Altdorf
Treffpunkt für Kontakte und Gespräche

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

Gruppen mit Anmeldung

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

„Meditation“ in Hersbruck
Innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden

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

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

Mi., 10.30 – 11.30 Uhr
Pegnitzsteg Lohweg

Bewegung und Zuversicht „BuZ“
Laufgruppe in Hersbruck

Do., 9.00 – 10.30 Uhr
Beratungsstelle Gartenstraße 29
kostenfrei

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

Termin auf Anfrage
Berufsschule Lauf

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

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

**„Inneres Gleichgewicht finden“
in Lauf**
Stressbewältigung im Alltag

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

„Schreibgruppe“
Sich schreibend mit Selbsterkenntnis-
prozessen beschäftigen.

**Do., 18.00 – 20.00 Uhr
ab 19.03.2026 (7 x)**
Sebastian-Fackelmann-Haus
Amberger Straße 47
mit Kostenbeitrag

**„Inneres Gleichgewicht finden“
in Hersbruck**
Stressbewältigung im Alltag