

Club Pinguin

Programm März 2026



**Tagesstätte & Freizeitclub
im Zentrum für seelische Gesundheit**

Ex-In-Nachmittag

Am Donnerstag, 19. März veranstaltet Frau Novinc einen Ex-In-Nachmittag. Das Thema wird per Aushang bekannt gegeben.

ATA-Ausflug

Besuch der Bundesanwaltschaft

Am Mittwoch, 11. März 2026 planen wir einen Besuch mit Führung bei der Bundesanwaltschaft um 13:45 Uhr. Der UKB ist € 5,00, Personalausweis erforderlich, weitere Infos siehe Aushang.

Prolog

*Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht!
(unbekannter Verfasser)*

Liebe Leserin, lieber Leser,

geht es Ihnen auch so? Man öffnet morgens seinen Kleiderschrank, blickt auf Wolle und Strick, fragt sich, was man heute anziehen soll und denkt sich im gleichen Zug: „Eigentlich habe ich keine Lust mehr auf die dicken Sachen! Ich kann sie nicht mehr sehen!“. Nach mehreren Monaten in Winterpullovern braucht es endlich einen Wechsel und jetzt ist er endlich in greifbare Nähe gerückt, der Frühling.

Passend zum Frühling möchten wir in dieser Jahreszeit künftig zweimal monatlich donnerstags mit einem Gartenprojekt die Frühlingsabende ausklingen lassen und freuen uns auf eine rege Teilnahme der Gartenfreund*innen unter Ihnen.

Unabhängig davon, ob Sie zu den Gartenfreund*innen gehören oder nicht, freuen wir uns darauf, mit Ihnen in den lang ersehnten Frühling zu starten! Da für einige unter Ihnen als Clubbesucher*innen im März der Ramadan endet und Sie mit dem Zuckerfest eines der wichtigsten Feste im Islam begehen, wünschen wir allen unter Ihnen, die dies betrifft Eid Mubarak!

Es grüßt Sie herzlich,
Ihr Clubteam

Die mit * gekennzeichneten Angebote sind auf einen festen Teilnehmer/innenkreis beschränkt. Bitte beachten Sie auch tagesaktuelle Aushänge, auf denen wir kurzfristige Programmänderungen mitteilen!**

Wenn Sie zum ersten Mal zu uns kommen, müssen Sie vorab ein Erstgespräch führen, um unsere Angebote nutzen zu können.

Sonntag, 01.03.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

11:00-12:30	Brunch (Vorbereitung ab 10:00)
13:30-15:00	Café Treff mit Kuchen

Montag, 02.03.2026 – Café Bereich geöffnet von 09:30-15:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – vegan
13:00-13:30	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
14:00-15:30	Café – Treff mit Kuchen
14:00-15:30	*** Seidenmalen
14:00-16:00	Nähen & Co.
14:30-16:00	Offener PC-Treff
14:00-15:30	Offene Gesprächsrunde

Dienstag, 03.03.2026 – Café-Bereich geöffnet von 12:00 – 15:30

11:00-12:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:00-15:30	Töpfergruppe
16:00-17:00	*** Musiktherapie I
17:30-18:30	*** Musiktherapie II

Mittwoch, 04.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – vegetarisch
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie – fällt aus
14:00–16:00	Freies Malen – in Eigenregie
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:30-16:00	Frauentreff: Thema: Weltfrauentag
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Schnuppertermin: Wir gehen Döner essen

Donnerstag, 05.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 16:30

12:00-13:45	Heilströmen in Eigenregie
13:00-13:30	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
13:30-15:00	Smart mit Phone Beratung
14:00-15:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
14:00-16:00	Aquarell Malen
14:00-16:30	Café - Treff mit Kuchen
14:30-15:30	Lachyoga
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	Aktiv am Abend – fällt aus

Freitag, 06.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe - fleischig
10:00-12:00	Spielerisch Englisch lernen
11:00-12:00	Alles gesagt? Guter Schlaf
13:00-14:30	Theatertherapie

Samstag, 07.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

10:30-12:30 Kochgruppe - **vegetarisch**
13:30-15:00 Café – Treff mit Kuchen

Sonntag, 08.03.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

11:00-12:30 Brunch (Vorbereitung ab 10:00)
13:30-15:00 Café Treff mit Kuchen

Montag, 09.03.2026 – Café Bereich geöffnet von 09:30-15:30

09:30-12:00 *** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30 Morgenrunde
10:30-13:30 Kochgruppe – **vegan**
13:00-13:30 Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
14:00-15:30 Café Treff mit Kuchen
14:00-15:30 *** Seidenmalen
14:00-16:00 Nähen & Co.
14:30-16:00 Smartphone- und Tabletkurs für Fortgeschrittene
14:00-15:30 Offene Gesprächsrunde

Dienstag, 10.03.2026 – Café-Bereich geöffnet von 12:00 – 15:30

11:00-12:00 Nordic-Walking – in Eigenregie
13:00-16:00 *** Beschäftigungsangebot (TSB)
14:00-15:30 Café - Treff mit Kuchen
14:00-15:30 Töpfergruppe
16:00-17:00 *** Musiktherapie I – fällt aus
17:30-18:30 *** Musiktherapie II – fällt aus

Mittwoch, 11.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00 *** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30 Morgenrunde
10:30-13:30 Kochgruppe – **vegetarisch**
13:30-14:30 **Clubvertreter*innensitzung (offen für alle)**
11:00-12:30 **Tanz- und Bewegungstherapie**
14:00-14:45 Gymnastik für Frauen
14:00–16:00 Freies Malen – in Eigenregie
14:30-16:00 **Frauentreff: Film zum Thema Frauenrechte**
16:30-18:30 **Gruppe für junge Erwachsene: Wir backen Waffeln, UKB 2,50**

Donnerstag, 12.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 15:30

13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
13:00-13:30	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
13:30-15:00	Smart mit Phone Beratung
14:00-15:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
14:00-16:00	Aquarell Malen
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
15:30-16:30	Achtsamkeit
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	Aktiv am Abend: Garten Projekt

Freitag, 13.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe - fleischig
10:00-12:00	Spielerisch Englisch lernen
11:00-12:00	Alles gesagt? – Fällt aus
13:00-14:30	Theatertherapie – fällt aus

Samstag, 14.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

10:30-12:30	Kochgruppe - vegetarisch
13:30-15:00	Café – Treff mit Kuchen

Sonntag, 15.03.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

11:00-12:30	Brunch (Vorbereitung ab 10:00)
13:30-15:00	Café Treff mit Kuchen

Montag, 16.03.2026 – Café Bereich geöffnet von 09:30-15:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – vegan
13:00-13:30	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
14:00-15:30	Café – Treff mit Kuchen
14:00-15:30	*** Seidenmalen
14:00-16:00	Nähen & Co.
14:30-16:00	Offener PC-Treff
14:00-15:30	Offene Gesprächsrunde – fällt aus

Dienstag, 17.03.2026 – Café-Bereich geöffnet von 12:00 – 15:30

11:00-12:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
12:30-13:00	Faszientraining in Eigenregie
13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:00-15:30	Töpfergruppe
16:00-17:00	*** Musiktherapie I – fällt aus
17:30-18:30	*** Musiktherapie II – fällt aus

Mittwoch, 18.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – vegetarisch
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie – fällt aus
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-16:00	Freies Malen – in Eigenregie
14:30-16:00	Frauentreff: Filmbesprechung aus der letzten Woche + Quiz
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Spiele-Nachmittag

Donnerstag, 19.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 15:30

13:00-13:45	Heilströmen in Eigenregie
13:00-13:30	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
13:30-15:00	Smart mit Phone Beratung
14:00-15:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
14:00-16:00	Aquarell Malen – fällt aus
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
15:30-16:30	Ex-In-Nachmittag, Thema sh. Aushang
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	Aktiv am Abend: Pizza Abend, UKB 3,50 €

Freitag, 20.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe - fleischig
10:00-12:00	Spielerisch Englisch lernen
11:00-12:00	Alles gesagt? Umgang mit Konflikten
13:00-14:30	Theatertherapie – fällt aus

Samstag, 21.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

10:30-12:30	Kochgruppe - vegetarisch
13:30-15:00	Café – Treff mit Kuchen

Sonntag, 22.03.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

11:00-12:30	Brunch (Vorbereitung ab 10:00)
13:30-15:00	Café Treff mit Kuchen

Montag, 23.03.026 – Café Bereich geöffnet von 09:30-15:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB) – fällt aus
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – vegan
13:00-13:30	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
14:00-15:30	Café- Treff mit Kuchen
14:00-15:30	*** Seidenmalen
14:00-16:00	Nähen & Co.
14:30-15:30	Stricktreff
14:30-16:00	Tablet + Smartphonekurs für Fortgeschrittene
14:00-15:30	Offene Gesprächsrunde – siehe Aushang

Dienstag, 24.03.2026 – Café-Bereich geöffnet von 12:00 – 15:30

11:00-12:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB) – fällt aus
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:00-15:30	Töpfergruppe
16:00-17:00	*** Musiktherapie I
17:30-18:30	*** Musiktherapie II

Mittwoch, 25.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – vegetarisch
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-16:00	Freies Malen – in Eigenregie
14:30-16:00	Frauentreff: Café Palaver
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Wir backen Pizza, UKB 3,50 €

Donnerstag, 26.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 16:30

13:00-13:30	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)- fällt aus
13:30-15:00	Smart mit Phone Beratung
14:00-15:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
14:00-16:00	Aquarell Malen – fällt aus
14:00-16:30	Café - Treff mit Kuchen
14:30-15:30	Lachyoga
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	Aktiv am Abend – Garten Projekt

Freitag, 27.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB) – fällt aus
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe - fleischig
10:00-12:00	Spielerisch Englisch lernen
11:00-12:00	Alles gesagt? – Fällt aus
13:00-14:30	Theatertherapie

Samstag, 28.03.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

10:30-12:30	Kochgruppe - vegetarisch
13:30-15:00	Café – Treff mit Kuchen

Sonntag, 29.03.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

11:00-12:30	Brunch (Vorbereitung ab 10:00)
13:30-15:00	Café Treff mit Kuchen

Montag, 30.03.2026 – Café Bereich geöffnet von 09:30-15:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – vegan
13:00-13:30	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
14:00-15:30	Café- Treff mit Kuchen
14:00-15:30	*** Seidenmalen
14:00-16:00	Nähen & Co. – fällt aus
14:30-16:00	Offener PC-Treff
14:00-15:30	Offene Gesprächsrunde

Dienstag, 31.03.2026 – Café-Bereich geöffnet von 12:00 – 15:30

11:00-12:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
12:30-13:00	Faszientraining in Eigenregie
13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:00-15:30	Töpfergruppe
16:00-17:00	*** Musiktherapie I
17:30-18:30	*** Musiktherapie II

Interessante Termine und Veranstaltungen in Karlsruhe

Freitagsclub im Casino (SKK) von 15:00 – 16:00 Uhr, Tel. 0721 974-3710

Freitag, 06.03.2026: **Wut ist nicht immer schlecht; Austausch über ein kraftvolles Gefühl** mit Uschi Franz, Ex-In-Genesungsbegleiterin

Freitag, 13.03.2026: **GLÜCK - ist (k)eine Glücksache- wodurch entsteht Glück und Zufriedenheit?** mit Frau Nagel-Schmitt, Psychologin

Freitag, 20.03.2026: **Resilienz: Mehr als nur Durchhalten** mit Dr. Clara Zwettler & Janosch Pappelau, Psychologen in Ausbildung

Freitag, 27.03.2026: **Recovery - Impuls und Austausch** mit Iraklis Symeonidis, Pflegefachkraft Psychiatrie

Alle Veranstaltungen sind offen für Patienten/innen, ehemalige Patienten/innen, Angehörige und alle weiteren am Thema Interessierte.

Unter der Telefonnummer: 0721/974-3710 können Sie freitags ab 9:00 Uhr erfragen, ob der Freitagsclub wie geplant stattfindet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Das Freitagsclub Team

Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle Psychiatrie Karlsruhe

Sprechstunde in der Karlstr. 56

Kontakt per Tel.: 0721-9817333 (AB) oder Email: info@ibb-psychiatrie-ka.de

Radio „Loca!“ - Die Radiosendung von Psychiatrieerfahrenen aus KA

Zu empfangen auf Querfunk (UKW: 104,8 MHz oder Kabel: 100,20 MHz).

Nächste Sendetermine: Bitte Aushang beachten. Weitere Infos unter

www.querfunk.de/sendungen/loca

Begegnungsstätte Schiller 33

Das Programm können Sie unter www.schiller33-ka.de einsehen!

Club Pinguin - Tagesstätte & Freizeitclub im Zentrum für seelische Gesundheit

Stephanienstraße 16, 76133 Karlsruhe

Tel.: 0721 / 20397 – 141

E-Mail: zentrum@dw-karlsruhe.de

Homepage: www.dw-karlsruhe.de

Clubvertretung: clubvertretung@dw-karlsruhe.de

Öffnungszeiten der Tagesstätte (offener Bereich):

Montag: 9:30 – 15:30

Dienstag: 12:00 – 15:30

Mittwoch: 9:30 – 13:30

Donnerstag: 13:30 – 16:30

Freitag: 9:30 – 13:30

Samstag: 10:00 – 15:00

Sonntag: 10:00 – 15:00

Unser Sekretariat ist persönlich erreichbar:

Mo., Di, Mi., Fr. von 9:00 – 12:00

Mi.+Do. von 14:00 – 16:00 Uhr

Das Zentrum für seelische Gesundheit ist eine Einrichtung der Trägergemeinschaft Diakonisches Werk Karlsruhe (Geschäftsführung), Caritasverband Karlsruhe e.V. und Stadt Karlsruhe.

Diakonie 
Karlsruhe

Das Diakonische Werk
der Evangelischen Kirche
in Karlsruhe

Caritasverband
Karlsruhe e.V.



Unterstützt durch den Landkreis Karlsruhe



Unterstützt durch das Sozialministerium aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration

Spendenkonto: Diakonisches Werk Karlsruhe bei der Sparkasse Karlsruhe
IBAN: DE03 6605 0101 0108 2061 37 *BIC: KARSDE66XXX*
Verwendungszweck: „Club Pinguin“