

# Club Pinguin

Programm April 2026



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

## *Neu im Programm / Information*

### *Ex-In-Nachmittag*

Am Donnerstag, 16. April veranstaltet Frau Novinc einen Ex-In-Nachmittag.  
Das Thema wird per Aushang bekannt gegeben.

### *Konzert Life Music Now*

Das Konzert findet am Freitag, 17. April um 15:00 Uhr statt – wir freuen uns auf Sie !

### *Frühjahrsputz*

Wir möchten gerne vom 13. bis 24. April unseren Club mit einem Frühjahrsputz  
auffrischen und würden uns sehr über Ihre Hilfe freuen.

Bitte melden Sie sich im Sekretariat.

Als Dank erhalten Sie einen Essensgutschein von uns.

### *Ausflug in den Europapark*

Am 21. April geht es gemeinsam in den Europapark nach Rust.  
Die Fahrkarten sind selbst zu organisieren. Wir treffen uns um 8:45 Uhr am  
HBF-Haupteingang (überdachter Bereich). Rückkehr ist um 19:49 Uhr in  
Karlsruhe. Anmeldung im Sekretariat.

### *„Mit Schwung in den Frühling“*

#### **Herzliche Einladung zum Frühlingsfest**

Am Dienstag, 28.04. von 13:00 - 16:30 Uhr im Club Pinguin mit Musik,  
Bewegungsangeboten, Turnieren und Spielen feiern wir gemeinsam den  
Start in den Frühling.

Für das leibliche Wohl wird mit Party-Hotdogs (auch vegan), Waffeln und  
Getränken gesorgt. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Nachmittag

## Prolog

*Im April hört man das Gras wachsen, wenn man dem Flüstern seiner eigenen Träume lauscht.  
(unbekannter Verfasser)*

Liebe Leserin, lieber Leser,

der April ist da und mit ihm werden die Tage wieder länger, die Sonne zeigt sich immer öfter und die Luft duftet nach Frühling.

Einerseits mag der April wie eine Pizza vier Jahreszeiten sein, andererseits ist er die leise Hoffnung und Kraft für die kleinen Fortschritte, die sich im Alltag zeigen und stetig wachsen.

Auch die beiden großen Feste im April, Ostern für die Christen und Pessach für alle Juden stehen für Aufbruch, Veränderung, Neuanfang, Freiheit.

Zum 15.4. wird unser Team wieder etwas wachsen: Wir freuen uns, dass wir mit Frau Mehling eine neue Kollegin gefunden haben, die uns als Elternzeitvertretung unterstützen wird. Sie wird sich Ihnen Anfang Mai in der nächsten Vollversammlung vorstellen.

Wir freuen uns wieder auf einen bunten Monat mit vielfältigem Programm mit Ihnen, sei es auf unserem Frühlingsfest oder beim gemeinsamen Kochen, bei Spieleabenden, Gartenarbeit, Tanz- und Bewegung, Musiktherapie, Theatertherapie, Lachyoga, beim Malen, Stricken, beim Töpfern, im Frauentreff, beim Ausflug oder aber auch einfach nur bei achtsamen Übungen in der Gruppe.

Je nachdem, was Sie feiern, wünschen wir Ihnen:

„Ein frohes Osterfest!“

“Chag Aviv we Chirutenu sameach we kasher!”

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.

### Mittwoch, 01.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – <b>vegetarisch</b>
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie – fällt aus
13:00-13:45	Heilströmen in Eigenregie
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00–16:00	Freies Malen – in Eigenregie
15:00-16:30	<b>Frauentreff: Thema: Gestalten mit japanischem Washipapier, UKB 1,50 €</b>
16:30-18:30	<b>Gruppe für junge Erwachsene: Schnuppertermin: Wir gehen ins La Cage</b>

### Donnerstag, 02.04.2026

**Gründonnerstag  
Geschlossen**

### Freitag, 03.04.2026

**Karfreitag  
Geschlossen**

### Samstag, 04.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

10:30-12:30	Kochgruppe - <b>vegetarisch</b>
13:30-15:00	Café – Treff mit Kuchen

### Sonntag, 05.04.2026

**Ostersonntag  
Geschlossen**

**Montag, 06.04.2026 – Café Bereich geöffnet von 09:30-15:30**

**Ostermontag  
Geschlossen**

**Dienstag, 07.04.2026 – Café-Bereich geöffnet von 12:00 – 14:30**

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

**Mittwoch, 08.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30**

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – <b>vegetarisch</b>
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie – fällt aus
13:00-13:45	Heilströmen in Eigenregie
13:30-14:30	<b>Clubvertreter*innensitzung (offen für alle)</b>
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00–16:00	Freies Malen – in Eigenregie
15:00-16:30	<b>Frauentreff: Soziale Kompetenzen, Input und Übungen, Teil 1</b>
16:30-18:30	<b>Gruppe für junge Erwachsene: Spiele-Nachmittag</b>

**Donnerstag, 09.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 15:30**

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

### **Freitag, 10.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30**

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

### **Samstag, 11.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00**

10:30-12:30	Kochgruppe - <b>vegetarisch</b>
13:30-15:00	Café – Treff mit Kuchen

### **Sonntag, 12.04.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00**

10:30-12:30	Kochgruppe - <b>vegetarisch</b>
13:30-15:00	Café Treff mit Kuchen

### **Montag, 13.04.2026 – 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 – <b>vegan</b>
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, 14.04.2026 – 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) – fällt aus
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:00-15:30	Töpfergruppe
16:00-17:00	*** Musiktherapie - <b>Schnuppertermin</b>

### Mittwoch, 15.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – <b>vegetarisch</b>
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie – fällt aus
13:00-13:45	Heilströmen in Eigenregie
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00–16:00	Freies Malen – in Eigenregie
15:00-16:30	Frauentreff – fällt aus
16:30-18:30	<b>Gruppe für junge Erwachsene: Wir kochen gemeinsam, UKB 3,50 €</b>

### Donnerstag, 16.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 15:30

13:30-14:00	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
13:30-15:00	<b>Smart mit Phone Beratung</b>
14:00-15:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
14:00-16:00	Aquarell Malen
13:30-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:30-15:30	<b>Lachyoga</b>
15:30-16:30	<b>Ex-In-Nachmittag – Thema sh. Aushang</b>
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	Aktiv am Abend – fällt aus

### Freitag, 17.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

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

### Samstag, 18.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

10:30-12:30	Kochgruppe - <b>vegetarisch</b>
13:30-15:00	Café – Treff mit Kuchen

### **Sonntag, 19.04.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00**

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

### **Montag, 20.04.2026 – 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**  
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 Tablet + Smartphonekurs für Fortgeschrittene  
14:00-15:30 Offene Gesprächsrunde

### **Dienstag, 21.04.2026 – 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

### **Mittwoch, 22.04.2026 - 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  
13:00-13:45 Heilströmen in Eigenregie  
14:00-14:45 Gymnastik für Frauen  
14:00–16:00 Freies Malen – in Eigenregie  
15:00-16:30 **Frauentreff: Verkostung selbstgemachter  
Brotaufstriche**  
16:30-18:30 **Gruppe für junge Erwachsene: Wir backen  
gemeinsam, UKB 2,50 €**

### **Donnerstag, 23.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 16:30**

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

### **Freitag, 24.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30**

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe - <b>fleischig</b>
10:00-12:00	Spielerisch Englisch lernen
11:00-12:00	Alles gesagt? Atmung als Schlüssel zur Ruhe
13:00-14:30	Theatertherapie – fällt aus

### **Samstag, 25.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00**

10:30-12:30	Kochgruppe - <b>vegetarisch</b>
13:30-15:00	Café – Treff mit Kuchen

### **Sonntag, 26.04.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00**

10:30-12:30	Kochgruppe - <b>vegetarisch</b>
13:30-15:00	Café Treff mit Kuchen

### **Montag, 27.04.026 – Café Bereich geöffnet von 09:30-15:30**

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – <b>vegan</b>
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, 28.04.2026**

**Frühlingsfest von 13:00 bis 16:30 Uhr**

**Mittwoch, 29.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30**

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-10:30	Morgenrunde
10:30-13:30	Kochgruppe – <b>vegetarisch</b>
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie – fällt aus
13:00-13:45	Heilströmen in Eigenregie
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-16:00	Freies Malen – in Eigenregie
15:00-16:30	Frauentreff – fällt aus
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene – fällt aus

**Donnerstag, 30.04.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 15:30**

13:30-14:00	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
13:30-15:00	<b>Smart mit Phone Beratung</b>
14:00-15:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
14:00-16:00	Aquarell Malen
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:30-15:30	Lachyoga – fällt aus
15:30-16:30	<b>Achtsamkeit</b>
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	<b>Aktiv am Abend: Pizza-Abend, UKB 3,50 €</b>

## Interessante Termine und Veranstaltungen in Karlsruhe

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

**Freitag, 03.04.2026 Karfreitag**

Aufgrund des Feiertags findet heute kein Freitagsclub statt!

**Freitag, 10.04.2026**

**„Zwischen Motivation und: „Einen Tag ohne alles, bitte!“**

mit Frau Nadja Maly, Bereichsleitung seelische Gesundheit, Diakonie Karlsruhe

**Freitag, 17.04.2026**

**Umgang mit Emotionen**

mit Benedikt Karran, Psychologe in Ausbildung

**Freitag, 24.04.2026**

**Was wir erlebt haben macht uns aus; kann es gelingen Altlasten loszuwerden?**

mit Uschi Franz, Ex-In-Genesungsbegleiterin

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](mailto: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](http://www.querfunk.de/sendungen/loca)

**Begegnungsstätte Schiller 33**

Das Programm können Sie unter [www.schiller33-ka.de](http://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](mailto:zentrum@dw-karlsruhe.de)

Homepage: [www.dw-karlsruhe.de](http://www.dw-karlsruhe.de)

Clubvertretung: [clubvertretung@dw-karlsruhe.de](mailto: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“