

Club Pinguin

Programm Mai 2026



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

Neu im Programm / Information

Wir möchten gerne im Mai **vom 18. bis 30. 5.** unseren Club mit einem Frühjahrsputz auffrischen und freuen uns über Ihre Hilfe.
Näheres siehe Aushang !

Spielen Sie Backgammon oder möchten Sie es lernen? Dann freut sich Frau Maly am 26.5. von 13:00-15:30 Uhr zu **Kaffee und Backgammon** auf Sie!

Ex-In-Nachmittag

Am Donnerstag, 7. Mai findet ein Ex-In-Nachmittag statt.
Näheres siehe Aushang.

AAA-Ausflug

Maiwanderung am Donnerstag, den 21.05.2026

Strecke: Waldbronn Kurpark bis Langensteinbach Ruine St. Barbara (ca. 8 km, leichte Strecke, moderater Anstieg, reine Wanderzeit ca. 2 Stunden)

Abfahrt: um 12:03 Uhr mit der S11 am Albtalbahnhof (Treffpunkt um 11:50) zum Kurpark Waldbronn

Rückfahrt mit der S11 von Langensteinbach (Ankunft in Karlsruhe um ca. 17 Uhr)

Der Qualitäts-Wanderweg "Wallfahrt & Wünschelroute" führt an einem Wünschelrouten-Lehrpfad über aussichtsreiche Wiesen und Felder zur Ruine St. Barbara in Langensteinbach. Dort ist ausreichend Zeit, die Aussicht zu genießen sowie für eine gemütliche Rast. Bitte bringen Sie Vesper und genug zum Trinken mit. Fahrkarten sind selbst zu besorgen. Anmeldung bis 19.05. im Sekretariat. Mehr Infos siehe Aushang. Bei Regen fällt die Wanderung aus (Info per Telefon)

Prolog

*In meinem Garten blühen alle
Beete, die Sonne lacht, die Bienen
summen Lieder. Nun schau' ich
wohl, wie alles wird und steht, und
zieh' den Hut und setz' mich
wieder.
(Hermann Hesse)*

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Mai kommt und mit ihm ein Versprechen, dass die Natur jedes Jahr aufs Neue hält: Aus Ruhendem, aus kargen Beeten bricht Leben hervor. Überall sprießt es, blüht es auf und beginnt es zu duften.

Doch nicht nur draußen erwacht die Welt, auch in uns dürfen Gedanken und Gefühle neu Wurzeln schlagen – manchmal zurückhaltend und zaghaft, manchmal überraschend kräftig.

Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, was der Mai zum Blühen bringt – zum Beispiel auf einer Wanderung von Waldbronn nach Langensteinbach oder beim Gärtnern bei uns im Garten!

Für Angehörige der drei großen „Buchreligionen“ ist der Mai auch ein Monat der Feiertage.

Wir wünschen allen Christ*innen frohe Pfingsten und frohe Himmelfahrt, allen Jüd*innen Lag Ba Omer sameach, sowie Chag Shawuot sameach und allen Muslim*innen zum Opferfest Eid al adha 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.

Freitag, 01.05.2026

Feiertag

Geschlossen

Samstag, 02.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 03.05.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

10:00-13:30	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch oder fleischig
13:30-15:00	Café Treff mit Kuchen

Montag, 04.05.2026 – Café Bereich geöffnet von 09:30-15:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-13:30	Morgenrunde/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, 05.05.2026 – 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, 06.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

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

Donnerstag, 07.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 15:00

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

Freitag, 08.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

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

Samstag, 09.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 10.05.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

10:00-13:30	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch oder fleischig
13:30-15:00	Café Treff mit Kuchen

Montag, 11.05.2026 – Café Bereich geöffnet von 09:30-15:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB) – fällt aus
10:00-13:30	Morgenrunde/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, 12.05.2026 – 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 – fällt aus
16:00-17:00	*** Musiktherapie – Schnuppertermin

Mittwoch, 13.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-13:30	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
13:00-13:45	Heilströmen - in Eigenregie
13:30-14:30	Clubvertreter*innensitzung (offen für alle)
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie – fällt aus
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-16:00	Freies Malen – in Eigenregie
15:30-16:30	Frauentreff: Asiatischer Kochnachmittag, UKB ca.3,00
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Schnuppertermin: Wir gehen in ein Café

Donnerstag, 14.05.2026

**Feiertag
Geschlossen**

Freitag, 15.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

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

Samstag, 16.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 17.05.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

10:00-13:30	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch oder fleischig
13:30-15:00	Café Treff mit Kuchen

Montag, 18.05.2026 – Café Bereich geöffnet von 09:30-15:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-13:30	Morgenrunde/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, 19.05.2026 – Café-Bereich geöffnet von 12:00 – 14:30

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

Mittwoch, 20.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-13:30	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie
13:00-13:45	Heilströmen - in Eigenregie
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-16:00	Freies Malen – in Eigenregie
15:30-16:30	Frauentreff: Angefangene Bastelprojekte mitbringen und weiterbasteln
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Vanilleeis mit heißen Himbeeren, UKB 3,00 €

Donnerstag, 21.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 15:30

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

Freitag, 22.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

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

Samstag, 23.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 24.05.2026

Feiertag

Geschlossen

Montag, 25.05.2026

Feiertag

Geschlossen

Dienstag, 26.05.2026 – Café-Bereich geöffnet von 12:00 – 15:30

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

Mittwoch, 27.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-13:30	Morgenrunde/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
15:30-16:30	Frauentreff: Karaoke + Tanz
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Wir kochen gemeinsam, UKB 3,50 €

Donnerstag, 28.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 16:30

13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)- fällt aus
13:30-14:00	Bewegung + Gesundheit - in Eigenregie
13:30-15:00	Smart mit Phone Beratung- fällt aus
14:00-15:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
14:00-16:00	Aquarell Malen – in Eigenregie
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 – Garten Projekt

Freitag, 29.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30

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

Samstag, 30.05.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 31.05.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

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

Interessante Termine und Veranstaltungen in Karlsruhe

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

Freitag, 01.05.2026

Aufgrund des Feiertags findet heute kein Freitagsclub statt!

Freitag, 08.05.2026

Was ist Substanzabhängigkeit? Wann spricht man von Substanzabhängigkeit?

Mit Daniel Münster; Psychologe in Ausbildung

Freitag, 15.05.2026

Was hilft aller Sonnenaufgang, wenn wir nicht aufstehen? Erfahrungsaustausch zum Thema Selbstwirksamkeit mit Uschi Franz, Ex-In-Genesungsbegleiterin

Freitag, 22.05.2026

Das Safewards-Modell mit Christian Klapperstück, Pflegefachkraft Psychiatrie

Freitag, 29.05.2026

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“