

# Club Pinguin

Programm Juni 2026



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

## Neu im Programm / Information

Am Dienstag, 9. Juni findet von 13:00 bis 16:00 Uhr unser beliebter **Kleider-Verschenkemarkt** statt.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt gegen einen kleinen Unkostenbeitrag. Bei schönem Wetter findet der Markt im Freien statt.

Am Dienstag, den 30.06. bietet Frau Maly wieder „**Kaffee und Backgammon**“ an, für alle, die gern Backgammon spielen oder es lernen möchten

## Ex-In-Nachmittag

Am Donnerstag, 18. Juni veranstaltet Frau Novinc einen Ex-In-Nachmittag. Das Thema wird per Aushang bekannt gegeben.

## Konzert Life Music Now

Das Konzert findet am 18. Juni um 15:00 Uhr statt. Wir freuen uns auf Sie!

## AAA-Ausflug

### **Fahrt ins Thermalbad Rotherma am Samstag, den 20.06.2026**

Treffpunkt um 11:00 Uhr am Hauptbahnhof in Karlsruhe (vor dem Vordereingang)

Unkostenbeitrag: € 16,00 regulär bzw. € 12,00 ermäßigt (ab GdB 50) zzgl. Fahrtkosten sofern benötigt

Anmeldung telefonisch oder per Mail im Sekretariat möglich sowie donnerstags in der offenen Sprechstunde von 14 bis 16 Uhr

## Prolog

*Der Ort, wo wir richtig sind,  
ist ein Garten im Juni,  
wo die Bäume uns beschatten  
und der Wind unsere Namen trägt.  
(Yehuda Amichai)*

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem Juni nähert sich ein Monat, in dem die Tage die längsten im Jahr sind, die Gärten stehen voller Blüte und die Nächte werden lau.

Der bekannte Dichter Yehuda Amichai beschreibt den Juni als einen Ort von Sicherheit und Geborgenheit – ein Ort, an dem wir „richtig“ sein dürfen; so wie wir sind, mit unseren leichten und unseren schweren Tagen, mit unserer Stille und unserer Freude, mit Wut und mit Ruhe.

Unser Monatsprogramm möchte Ihnen auch im Juni wieder einen solchen „Garten“ bieten, als Raum mit Gemeinschaft, Verständnis, Schatten vor der Sonne, Pausen vor dem hitzigen Alltag und Kreativität.

Wir wünschen Ihnen im Juni viel Leichtigkeit und freuen uns, Sie im Garten zu treffen!

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.

### Montag, 01.06.2026 – Café-Bereich geöffnet von 10:00-16:00

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

### Dienstag, 02.06.2026 – 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 – sh. Aushang
16:00-17:00	*** Musiktherapie I
17:30-18:30	*** Musiktherapie II

### Mittwoch, 03.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – <b>vegetarisch</b>
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie
12:30-13:30	Heilströmen in Eigenregie
14:00-15:00	<b>Clubvertretensitzung</b>
14:00-16:00	Freies Malen – in Eigenregie
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen – fällt aus
15:00-16:30	<b>Frauentreff: Spielenachmittag mit „Tick..Tack..Buum“ dem explosiven Wortspiel</b>
16:30-18:30	<b>Gruppe für junge Erwachsene: Wir gehen Eis Essen</b>

## Donnerstag, 04.06.2026

**Feiertag  
Geschlossen**

## Freitag, 05.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe - <b>fleischig</b>
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, 06.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

## Sonntag, 07.06.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

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

## Montag, 08.06.2026– Café Bereich geöffnet von 10:00-16:00

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

## Dienstag, 09.06.2026

**Verschenke Markt**  
von 13:00 bis 16:00 Uhr

### **Mittwoch, 10.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00**

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

### **Donnerstag, 11.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 15:30**

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	Aquarell Malen – in Eigenregie
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:30-15:30	<b>Lachyoga</b>
15:30-16:30	<b>Achtsamkeit</b>
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	<b>Aktiv am Abend: Gartenprojekt</b>

### **Freitag, 12.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00**

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

### **Samstag, 13.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00**

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

### **Sonntag, 14.06.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00**

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

### **Montag, 15.06.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-16:00**

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB) – fällt aus
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – <b>vegan</b>
13:00-13:30	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
14:00-16:00	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, 16.06.2026 – 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 – sh. Aushang
16:00-17:00	*** Musiktherapie I – fällt aus
17:30-18:30	*** Musiktherapie II – fällt aus

### **Mittwoch, 17.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00**

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – <b>vegetarisch</b>
11:00-12:30	<b>Tanz- und Bewegungstherapie</b>
12:30-13:30	Heilströmen in Eigenregie
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00–16:00	Freies Malen – in Eigenregie
15:00-16:30	<b>Frauentreff: Gesprächsrunde Wohnen 2.0</b>
16:30-18:30	<b>Gruppe für junge Erwachsene: Spiele im Schloßgarten</b>

### **Donnerstag, 18.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 15:30**

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
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:00-16:00	Aquarell Malen – in Eigenregie
<b>15:00</b>	<b>Konzert Life Music Now</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	<b>Aktiv am Abend: Spiele-Abend</b>

### **Freitag, 19.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00**

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

### **Samstag, 20.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00**

10:00-13:30	Morgenrunde/Kochgruppe - <b>vegetarisch</b>
13:30-15:00	Café – Treff mit Kuchen
11:00-17:45 (ca.)	<b>AHA-Ausflug ins Thermalbad Rotherma</b>

### **Sonntag, 21.06.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00**

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

### **Montag, 22.06.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-16:00**

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

## **Dienstag, 23.06.2026 – 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 – sh. Aushang
16:00-17:00	*** Musiktherapie I
17:30-18:30	*** Musiktherapie II

## **Mittwoch, 24.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 9:30 – 13:30**

**Wegen Betriebsausflug  
Geschlossen**

## **Donnerstag, 25.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 15:30**

13:00-13:30	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	Aquarell Malen – in Eigenregie
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:30-15:30	<b>Lachyoga</b>
16:30-18:30	Computer-Club für alle – fällt aus
16:30-18:30	<b>Aktiv am Abend – fällt aus</b>

## **Freitag, 26.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00**

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

### **Samstag, 27.06.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00**

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

### **Sonntag, 28.06.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00**

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

### **Montag, 29.06.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-16:00**

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

### **Dienstag, 30.06.2026 – 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	<b>Kaffee und Backgammon</b>
14:00-15:30	Töpfergruppe – sh. Aushang
16:00-17:00	*** Musiktherapie I – fällt aus
17:30-18:30	*** Musiktherapie II – fällt aus

## Interessante Termine und Veranstaltungen in Karlsruhe

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

**Freitag, 05.06.2026**

**Mein persönlicher Weg als Genesungsbegleiterin** mit Uschi Franz, Ex-In-Genesungsbegleiterin

**Freitag, 12.06.2026**

**Jubiläum: 35 Jahre Freitagsclub** Heute wollen wir ein bisschen das 35jährige Bestehen des Freitagsclubs feiern mit einigen Gästen, ein paar kurzen Worten und natürlich mit Live Musik und leckerem Essen

**Freitag, 19.05.2026**

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

**Freitag, 26.05.2026**

**EKT: Die Elektrokonvulsionstherapie: Vorstellung des Behandlungsverfahrens für psychische Erkrankungen** mit Dr. Laura Walter, Assistenzärztin SKK

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: 10:00-16:00

Dienstag: 12:00 – 15:30

Mittwoch: 10:00-14:00

Donnerstag: 13:30 – 15:30

Freitag: 10:00-14:00

Samstag: 10:00 – 15:00

Sonntag: 10:00 – 15:00

**Unser Sekretariat ist im Moment nur noch telefonisch oder per E-Mail erreichbar:**

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“