

Club Pinguin

Programm Juli 2026



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

Neu im Programm / Information

Am Dienstag, den 21.07. bietet Frau Maly wieder „**Kaffee und Backgammon**“ an, für alle, die gern Backgammon spielen oder es lernen möchten

Ex-In-Nachmittag

Am Montag, 20. Juli veranstaltet Frau Novinc einen Ex-In-Nachmittag. Das Thema wird per Aushang bekannt gegeben.

AHA-Ausflug

Wird per Aushang rechtzeitig bekannt gegeben.

Windgeschenke

Die Luft ein Archipel
Von Duftinseln.
Schwaden von Lindenblüten
Und sonnigem Heu,
süß vertraut,
stehen und warten auf mich
als umhüllten mich Tücher,
von lange her
aus sanftem Zuhause
von der Mutter gewoben.
Ich bin wie im Traum
Und kann den Windgeschenken
Kaum glauben.
Wolken von Zärtlichkeit
Fangen mich ein,
und das Glück beißt
seinen kleinen Zahn
in mein Herz.
(Hilde Domin)

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, 01.07.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie
12:30-13:30	Heilströmen in Eigenregie
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-15:00	Clubvertretendensitzung (offen für alle)
14:00-16:00	Freies Malen
15:00-16:30	Frauentreff: Säckle oder Boule spielen im Schlossgarten, sh. Aushang
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene - fällt aus

Donnerstag, 02.07.2026 - 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	Smart mit Phone Beratung
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 – fällt aus
16:30-18:30	Aktiv am Abend – sh. Aushang

Freitag, 03.07.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

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

Samstag, 04.07.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 05.07.2026 - 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, 06.07.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-16:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegan
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	Offener PC-Treff

Dienstag, 07.07.2026 – 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, 08.07.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
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
15:00-16:30	Frauentreff: Frische Erdbeeren verarbeiten, UKB: ca. 2,00 €
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Schnuppertermin: Wir gehen essen

Donnerstag, 09.07.2026 - 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	Smart mit Phone Beratung
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 – fällt aus
16:30-18:30	Computer-Club für alle – fällt aus
16:30-18:30	Aktiv am Abend – sh. Aushang

Freitag, 10.07.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

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

Samstag, 11.07.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 12.07.2026 - 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, 13.07.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-16:00

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

Dienstag, 14.07.2026 – 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 - Schnuppertermin

Mittwoch, 15.07.2026 – Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
11:00-12:30	Tanz- und Bewegungstherapie
12:30-13:30	Heilströmen in Eigenregie
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-16:00	Freies Malen
15:00-16:30	Frauentreff - fällt aus
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Wir machen Eiscafé, UKB: ca. 2,50€

Donnerstag, 16.07.2026 – 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	Smart mit Phone Beratung
14:00-15:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:00-16:00	Aquarell Malen – in Eigenregie
14:30-15:30	Lachyoga
16:30-18:30	Computer-Club für alle – fällt aus
16:30-18:30	Aktiv am Abend – sh. Aushang

Freitag, 17.07.2026 – Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

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

Samstag, 18.07.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 19.07.2026 - 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, 20.07.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-14:30

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegan
13:00-13:30	Bewegung + Gesundheit in Eigenregie
14:00-15:30	Offene Gesprächsrunde
14:00-15:30	*** Seidenmalen
14:00-16:00	Nähen & Co. – fällt aus
14:30-15:30	EX-IN Nachmittag (Thema sh. Aushang)
14:00-16:00	Nähen & Co. – fällt aus
14:30-16:00	Offener PC-Treff

Dienstag, 21.07.2026 – 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	Kaffee und Backgammon
14:00-15:30	Töpfergruppe
16:00-17:00	*** Musiktherapie I
17:30-18:30	*** Musiktherapie II

Mittwoch, 22.07.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
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
15:00-16:30	Frauentreff - fällt aus
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Picknick im Schloßgarten

Donnerstag, 23.07.2026 - 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	Smart mit Phone Beratung
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 – fällt aus
15:30-16:30	Achtsamkeit
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	Aktiv am Abend – sh. Aushang

Freitag, 24.07.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

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

Samstag, 25.07.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 26.07.2026 - 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, 27.07.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-16:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegan
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, 28.07.2026 – 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
14:00-15:30	Töpfergruppe
16:00-17:00	*** Musiktherapie I
17:30-18:30	*** Musiktherapie II

Mittwoch, 29.07.2026 – Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
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
15:00-16:30	Frauentreff: Kaffee-Klatsch
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Wir kochen gemeinsam, UKB: ca. 3,50€

Donnerstag, 30.07.2026 – 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	Smart mit Phone Beratung
14:00-15:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
14:00-15:30	Café - Treff mit Kuchen
14:00-16:00	Aquarell Malen – in Eigenregie
14:30-15:30	Lachyoga – fällt aus
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	Aktiv am Abend – sh. Aushang

Freitag, 31.07.2026 – Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

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

Interessante Termine und Veranstaltungen in Karlsruhe

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

Freitag, 03.07.2026

Was hat es mit der Abnehmspritze auf sich? Mit Suzan Fischer; leitende Psychologin
Psychiatrie SKK

Freitag, 10.07.2026

Einführung in's Lachyoga mit Frau Helga Werling

Freitag, 17.07.2026

Vorstellung der Selbsthilfegruppe Bipolar Karlsruhe mit der Selbsthilfegruppe bipolar
Karlsruhe

Freitag, 24.07.2026

**Entstehung, Symptome, Überblick über Behandlungsmöglichkeiten von
Angsterkrankungen aus ärztlicher Perspektive** mit Jan Rosenbaum, Assistenzarzt
Psychiatrie SKK

Freitag, 31.07.2026

Der soziale Dienst der AOK Baden-Württemberg stellt sich vor mit Herrn Weingärtner
von der AOK in Begleitung einer Studentin

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 Querkfunk (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: 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“