



Club Pinguin

Programm Oktober 2026



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



Information

Vortreffen Weihnachtsfeier

Wer sich gerne an der diesjährigen Weihnachtsfeier mit einem Beitrag einbringen möchte, kann sich bereits jetzt **Montag, den 09.11.2026 um 15:00 Uhr** für das Vortreffen reservieren. Wir freuen uns über musikalische Beiträge, Gedichte, vorgelesene Texte oder andere kreative Beiträge für die Feier.

AHA-Ausflug

Wir gehen ins Restaurant

Am Dienstag, den 20. Oktober wollen wir ins chinesische Restaurant am ZKM essen gehen. Die Kosten für das Mittagsbuffet werden übernommen; im Restaurant muss ein Getränk dazu bestellt werden; die Kosten für das Getränk müssen Sie selbst übernehmen.

Maximal 12 Teilnehmer*innen. Treffpunkt ist Dienstag, der 20.10. um 11:45 Uhr im Hof.

Bei schönem Wetter machen wir gemeinsam einen Spaziergang dorthin, bitte achten Sie auf bequeme Schuhe.

Bitte melden Sie sich im Sekretariat telefonisch oder per Mail: zentrum@dw-karlsruhe.de oder bei Frau Maly direkt oder telefonisch/per Mail (nadja.maly@dw-karlsruhe.de) an. Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt.

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.

Donnerstag, 01.10.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 16:30

13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
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
14:30-15:30	Lachyoga
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	Aktiv am Abend – Kreatives für den Herbst

Freitag, 02.10.2026 - 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
13:00-14:30	Theatertherapie – fällt aus

Samstag, 03.10.2026

Feiertag

Sonntag, 04.10.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

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

Montag, 05.10.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-16:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegan
14:00-16:00	Café – Treff
14:00-15:30	*** Seidenmalen
14:00-15:30	Offene Gesprächsrunde
14:00-16:00	Nähen & Co. – fällt aus
14:30-16:00	Offener PC Treff

Dienstag, 06.10.2026 – 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
14:00-15:00	Clubvertretendensitzung (offen für alle)
14:00-15:30	Töpfergruppe
16:00-17:00	*** Musiktherapie I
16:00-17:00	*** Musiktherapie II

Mittwoch, 07.10.2026 – Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-16:00	Freies Malen
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Schnuppertermin: Wir gehen gemeinsam essen

Donnerstag, 08.10.2026 – Café-Bereich geöffnet von 13:30-16:30

13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
13:30-15:00	Smart mit Phone Beratung – fällt aus
14:00-15:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
14:00-15:30	Café - Treff
14:00-16:00	Aquarell Malen – in Eigenregie
15:30-17:00	Tanz- und Bewegungstherapie
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	Aktiv am Abend – fällt aus

Freitag, 09.10.2026 – 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
13:00-14:30	Theatertherapie

Samstag, 10.10.2026 – Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

10:00-13:30	Morgenrunde/Kochgruppe - vegetarisch
13:30-15:00	Café – Treff
13:30-14:30	Achtsamkeit

Sonntag, 11.10.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

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

Montag, 12.10.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-16:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB) – fällt aus
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegan
14:00-15:30	Offene Gesprächsrunde
14:00-15:30	*** Seidenmalen
14:00-16:00	Café Treff
14:00-16:00	Nähen & Co.
14:30-16:00	Smartphone- und Tabletkurs für Fortgeschrittene

Dienstag, 13.10.2026 – 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
14:00-15:30	Töpfergruppe
16:00-17:00	Musiktherapie I - offen für Interessent*innen zum Schnuppern
17:30-18:30	*** Musiktherapie II

Mittwoch, 14.10.2026 – Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB) – fällt aus
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-16:00	Freies Malen
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Wir backen Waffeln, UKB: ca. 2,50€

Donnerstag, 15.10.2026 – Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 16:30

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
14:30-15:30	Lachyoga
16:30-18:30	Computer-Club für alle – fällt aus
16:30-18:30	Aktiv am Abend – fällt aus

Freitag, 16.10.2026 – 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: ADHS

Samstag, 17.10.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 18.10.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

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

Montag, 19.10.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-16:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegan
14:00-16:00	Café – Treff
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, 20.10.2026 – Café-Bereich geöffnet von 12:00 – 15:30

11:00-12:00	Nordic-Walking – in Eigenregie
11:45	AHA Ausflug ins chinesische Restaurant
13:00-16:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
14:00-15:30	Töpfergruppe
16:00-17:00	*** Musiktherapie I
17:30-18:30	*** Musiktherapie II

Mittwoch, 21.10.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-16:00	Freies Malen
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Spielenachmittag

Donnerstag, 22.10.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 16:30

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
14:00-16:00	Aquarell Malen – in Eigenregie
15:30-17:00	Tanz- und Bewegungstherapie
16:30-18:30	Computer-Club für alle
16:30-18:30	Aktiv am Abend – fällt aus

Freitag, 23.10.2026 - 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
13:00-14:30	Theatertherapie

Samstag, 24.10.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Sonntag, 25.10.2026 - Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

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

Montag, 26.10.2026 – Café Bereich geöffnet von 10:00-15:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegan
14:00-15:00	Café – Treff
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, 27.10.2026 – 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, 28.10.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00-14:00

09:30-12:00	*** Beschäftigungsangebot (TSB)
10:00-14:00	Morgenrunde/Kochgruppe – vegetarisch
14:00-14:45	Gymnastik für Frauen
14:00-16:00	Freies Malen
16:30-18:30	Gruppe für junge Erwachsene: Wir kochen gemeinsam, UKB: ca. 3,50€

Donnerstag, 29.10.2026 - Café-Bereich geöffnet von 13:30 – 16:30

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
14:00-16:00	Aquarell Malen – in Eigenregie
16:30-18:30	Computer-Club für alle – fällt aus
16:30-18:30	Aktiv am Abend – Spiele-Abend

Freitag, 30.10.2026 - 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 – .Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Samstag, 31.10.2026 - Café-Bereich geöffnet von 10:00 – 15:00

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

Interessante Termine und Veranstaltungen in Karlsruhe

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

Freitag, 02.10.2026

"7 Jahre Genesungsbegleiterin und noch kein bisschen müde" Erfahrungsbericht
mit Uschi Franz, Ex-In-Genesungsbegleiterin

Freitag, 09.10.2026

Musik als hilfreiche Unterstützung bei Depression mit Marco Jäger, Pflegefachkraft
Psychiatrie SKK

Freitag, 16.10.2026

Frag den Psychologen mit Moritz Wagner, Psychologe Psychiatrie SKK

Freitag, 23.10.2026

„Entstehung, Symptome und Überblick über Behandlungsmöglichkeiten von Depression aus ärztlicher Perspektive“ mit Dr. med. Deniz Gür, Assistenzärztin

Freitag, 30.10.2026

Recovery - Impuls und Austausch mit Iraklis Symeonidis, Pflegefachkraft Psychiatrie
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

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 – 16:30

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

Caritas 
Karlsruhe


Karlsruhe

Unterstützt durch den Landkreis Karlsruhe


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“