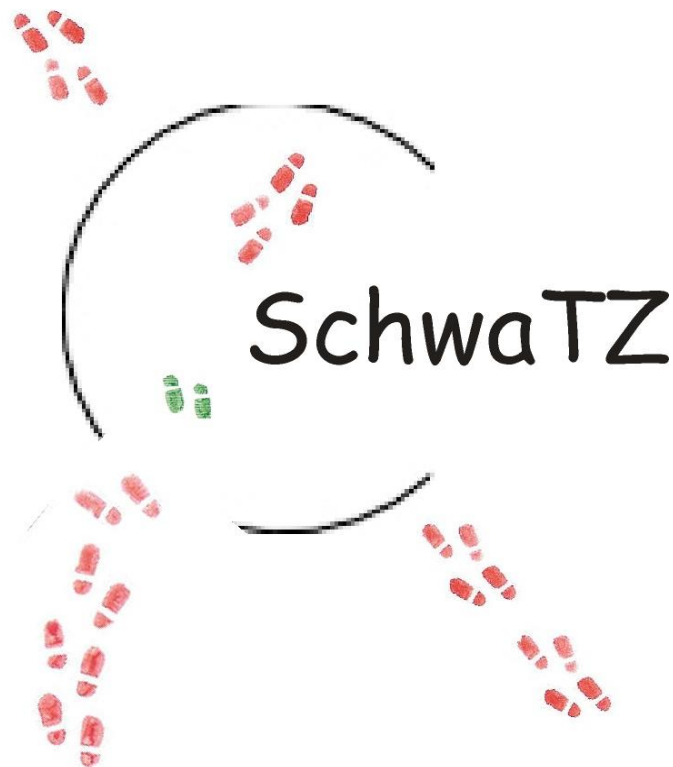


Schwandorfer Tageszentrum

für psychisch kranke Menschen



Programm Herbst/Winter 2017-2018

Tageszentrum im
Schwandorfer Diakonie Zentrum
Waldschmidtstraße 14/ 1. Stock
92421 Schwandorf
09431/8817-0

Diakonie 
Schwandorf



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Besucherinnen und Besucher des Tageszentrums,

der Sommer neigt sich dem Ende zu, die Blätter der Bäume färben sich zunächst bunt, bevor die Wälder und Dächer in der Stadt und auf dem Land schließlich glitzernd und von Schnee bedeckt sind. Der Herbst, gefolgt vom Winter, hält Einzug in Schwandorf und damit auch in unserem Tageszentrum.

Für die kommenden Monate haben wir uns wieder einiges einfallen lassen und versucht, verschiedene Wünsche und Anregungen mit in unser Herbst-/Winterprogramm 2017-2018 aufzunehmen. Neben dem bekannten Wochenplan finden auch heuer wieder unsere jährliche Adventfeier, Faschingskrapfen essen, Frühjahrsbrunch und viele weitere Aktivitäten und Veranstaltungen statt. Als Besonderheit bieten wir zum Ausklang des Winters erstmalig eine Vortragsreihe, unterstützt mit praktischen Anwendungstipps, zum Thema „Bewusst leben“ an.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich unser Programmheft durchzuschauen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch und heißen Sie herzlich bei uns im Tageszentrum willkommen.

Ihr SchwaTZ- Team

Andrea Moser

Andrea Moser
Dipl.-Soz.-Päd. (FH)
TZ-Leitung

Isabell Kuhnle

Isabell Kuhnle
B.A. Soziale Arbeit

Kerstin Scherl

Kerstin Scherl
B.A. Soziale Arbeit

Katharina Spiegl

Katharina Spiegl
B.A. Soziale Arbeit

M. Schmid

Michael Schmid
Ex-In-Genesungs-
begleiter

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 1
Projektgruppen	Seite 3-6
Wochenplan	Seite 7-8
Besondere Veranstaltungen	Seite 9-14



Projektgruppen



Offener Treff

Der offene Treff findet in der Kaffee-/Teestube des Tageszentrums statt. In gemütlicher Atmosphäre besteht die Möglichkeit, Kaffee/Tee zu trinken, verschiedene (Brett-) Spiele auszuprobieren, andere Menschen kennen zu lernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

SchwaTZ Frühstück

In geselliger Runde mit einem gemeinsamen Frühstück den Tag beginnen – dazu lädt dieses Angebot alle SchwaTZ-BesucherInnen ein. Das SchwaTZ-Frühstück findet jeweils 14-tägig am Dienstag in der Zeit von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr statt. Ein Unkostenbeitrag wird erhoben. Voranmeldung ist erforderlich.

Küchendienst

Das Angebot, in der Küche mitzuhelfen, ermöglicht interessierten BesucherInnen praktische hauswirtschaftliche Kenntnisse zu erwerben. Darüber hinaus wird regelmäßig mitarbeitenden Besuchern und Besucherinnen ein kostenfreies Mittagessen im SchwaTZ angeboten.

Bewegungsgruppe – „Move your Body“

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich durch Bewegung „etwas Gutes“ tun wollen. Durch die körperliche Aktivität in der Gruppe können Spannungen abgebaut und das gesamte Wohlbefinden im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele gesteigert werden. Nicht zuletzt werden wir Freude und gegenseitige Rücksichtnahme im gemeinsamen Tun erleben. Bei der Auswahl der sportlichen Betätigung wird unterschiedlichen Neigungen entsprochen.



Mittagstisch

Tischzeit 12:00 Uhr

Das SchwaTZ bietet allen BesucherInnen die Möglichkeit, an 5 Tagen der Woche ein kostengünstiges Mittagessen einzunehmen.

Kosten für Mittagessen: 3,50 €

Für das Mittagessen ist eine verbindliche Voranmeldung erforderlich!

TZ –Versammlung

Ein Bestandteil der Mitbestimmung der BesucherInnen bei der Ausgestaltung des TZ-Alltags ist die TZ-Versammlung. Hier werden alle einrichtungsrelevanten Dinge mit den NutzerInnen besprochen.



PC-Nutzung im SchwaTZ

Sie haben einen Brief oder eine Bewerbung zu schreiben, aber keinen PC oder Drucker? Kein Problem, wir haben beides! Und bei Bedarf helfen wir Ihnen auch ein bisschen (Ansprechpartnerin: Frau Pakosch). Jeder kann seine Schreiben auf seiner persönlichen CD abspeichern.

Diese Möglichkeit bieten wir mittwochs von 10:00 bis 10:30 Uhr an.

Holzwerkstatt

Montag, 10:30 bis 11:30 Uhr, sowie Dienstag und Donnerstag, 13:30 bis 15:00 Uhr

Bei diesem Angebot wird interessierten BesucherInnen die Möglichkeit gegeben, handwerkliche Fertigkeiten zu erwerben sowie Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Durchhaltevermögen zu trainieren.

Picco bello (Waschen nach Voranmeldung)

Bei Bedarf können interessierte BesucherInnen, unter Anleitung der Hauswirtschaftskraft, die hauseigene Waschmaschine und den Wäschetrockner in Anspruch nehmen. Dazu ist eine Voranmeldung erforderlich. Je nach anfallender Wäschemenge ist ein Unkostenbeitrag zu entrichten.

Freizeitgruppe

Ziel dieser Gruppe ist es, gemeinsam Freizeitaktivitäten (auch außerhalb des Tageszentrums) wie z. B. kleine Ausflüge, Besichtigungen etc. zu unternehmen. Je nach Angebot kann ein Unkostenbeitrag – z. B. für Fahrkosten – anfallen.

Kognitives Training

Das Kognitive Training lädt jeweils 14-tägig im Wechsel mit der Frühstücksguppe zum Gehirnjogging ein. Es geht darum, die geistige Fitness zu trainieren. Durch kurze Übungseinheiten, die darauf ausgerichtet sind, die geistige Leistungsfähigkeit anzuregen, sollen Merkfähigkeit und Konzentration gefördert werden.

Abendfreizeitgruppe

Zusätzlich zu unserem altbekannten Wochenprogramm bieten wir jeden Dienstag eine Abendfreizeitgruppe an. Diese richtet sich an alle Interessierten, die auch abends gerne die eine oder andere Unternehmung machen möchten. Hier treffen wir uns, auch gerne außerhalb den Räumen des Tageszentrums, um gemeinsam einen schönen Abend zu verbringen. Zeiten variieren je nach Aktivität und können den Aushängen entnommen werden.



Veeh-Harfen-Kurs

Die Veeh-Harfe ist ein Musikinstrument, das aus Saitenzupfinstrumenten mit Unterlegblatt entwickelt wurde. Notenkenntnisse im herkömmlichen Sinn sind für das Erlernen des Veeh-Harfen-Spiels nicht erforderlich. Das Musikinstrument Veeh-Harfe ist leicht zu erlernen, bietet einen unkomplizierten Zugang zum Musizieren und ermöglicht es, eigenständig Melodien zu spielen.



Wochenplan Schwandorfer

Zeit	Montag	Dienstag
8:30 Uhr	Offener Treff	9:30 bis 11:00 Uhr SchwaTZ-Frühstück jeweils 14-tägig
10:00 Uhr	10:00 bis 12:00 Uhr Küchendienst ***** 10:30 bis 11:30 Uhr Holzwerkstatt	10:00 bis 12:00 Uhr Küchendienst ***** 10:30 bis 11:00 Uhr Kognitives Training jeweils 14-tägig
12:00 Uhr	Mittagessen ***** 12:30 bis 13:00 Uhr Küchendienst	Mittagessen ***** 12:30 bis 13:00 Uhr Küchendienst
13:00 Uhr	13:30 bis 15:00 Uhr Freizeitgruppe	13:30 bis 15:00 Uhr Holzwerkstatt
16:30 Uhr	TZ geschlossen *****	TZ geschlossen
18:00 bis 20:00 Uhr	TZ geschlossen	Abendfreizeitgruppe

Öffnungs-
zeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag
Mittwoch
Freitag

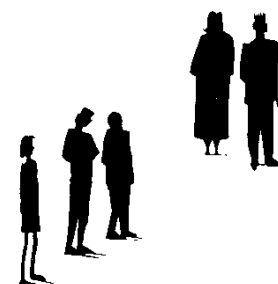
8:30 – 16:30 Uhr
10:00 – 16:30 Uhr
8:30 – 14:00 Uhr

Wochenendfreizeitveranstaltung, 1 x monatlich

Tageszentrum SchwaTZ

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Offener Treff	Offener Treff
<p>Picco bello (Waschen nach Voranmeldung) *****</p> <p>10:00 bis 12:00 Uhr Küchendienst *****</p> <p>10:00 bis 10:30 Uhr PC-Nutzung</p>	<p>10:00 bis 12:00 Uhr Küchendienst *****</p> <p>10:00 bis 12:00 Uhr Bewegungsgruppe „ Move your Body“</p>	<p>10:00 bis 12:00 Uhr Küchendienst *****</p> <p>10:30 bis 11:30 Uhr Veeh-Harfen-Kurs</p>
<p>Mittagessen *****</p> <p>12:30 bis 13:00 Uhr Küchendienst</p>	<p>Mittagessen *****</p> <p>12:30 bis 13:00 Uhr Küchendienst</p>	<p>Mittagessen *****</p> <p>12:30 bis 13:00 Uhr Küchendienst</p>
Offener Treff	<p>13:30 bis 15:00 Uhr Holzwerkstatt *****</p> <p>TZ-Versammlung (jeden 1. Donnerstag im Monat)</p>	Ab 14:00 Uhr TZ geschlossen
TZ geschlossen	TZ geschlossen	
TZ geschlossen	TZ geschlossen	

**Das Tageszentrum hat geschlossen von
Mittwoch, 27. Dezember 2017 bis
einschließlich Freitag, 29. Dezember 2017.**



Besondere Veranstaltungen des SchwaTZ

Gemeinsames Stricken im „SchwaTZ“

Jeweils am Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr, im offenen Bereich

Wenn die kältere Jahreszeit beginnt, ist das gemeinsame Stricken bei einer Tasse Tee in gemütlicher Runde genau das Richtige. Mittwochs trifft man sich im offenen Bereich mit Nadel und Wolle und mit Frau Spitzhirn als erfahrener Ratgeberin.

Kochkurs

Jeweils am Montag, 16:00 – 19:00 Uhr

Termine: siehe aktueller Aushang

Unter der fachkundigen Anleitung und Begleitung von Hauswirtschaftsmeisterin Susanne Hintermeier findet einmal im Monat ein Kochkurs statt. Beim Zubereiten eines Menüs berät Frau Hintermeier die TeilnehmerInnen und vermittelt Wissenswertes, Tipps und Tricks rund ums Kochen.

Voranmeldung erforderlich!

Referentin: Frau Susanne Hintermeier

Unkosten: 3,50 €



Vortrag: Bankgebühren und Kontowechsel

Dienstag, 07. November 2017, 16:00 Uhr

Bei diesem Vortrag hören Sie, wie Sie Bankgebühren vermeiden können und wie Banken beim Wechsel des Kontos helfen müssen. Neben den Informationen sollen Sie auch motiviert werden, selbst aktiv zu handeln.

Referent: Roland Spitzer

Anmeldung bitte bis zum 30.10.2017 an das TZ-Team.

Basteln für den Advent

Dienstag, 21. November 2017, 16:30 Uhr

Der Advent steht vor der Tür und wir möchten für diese Zeit etwas weihnachtlich-dekoratives für die Wohnung basteln. Bei einer Tasse Punsch und in gemütlicher Runde treffen wir uns dazu in den Räumen des Tageszentrums.

Unkostenbeitrag: wird noch bekannt gegeben

Bitte voranmelden.

Wintermarkt im Bauernmuseum Perschen

Sonntag, 26. November 2017, ab 09:00 Uhr

Auch dieses Jahr bieten wir die Produkte aus unserer Holzwerkstatt zum Verkauf im Bauernmuseum an.

Über Ihre Unterstützung bei der Vorbereitung und dem Aufbau und Verkauf der Ware würden wir uns sehr freuen.

Bei Interesse wenden Sie sich an das TZ-Team.



Kleine Weihnachtsbäckerei

Montag, 27. November 2017, 13:00 Uhr

Montag, 04. Dezember 2017, 14:00 Uhr

Wenn es aus der Küche nach Zimt, Vanille und Honig duftet, hat die vorweihnachtliche Backsaison begonnen. Auch im Schwatz werden wir den Brauch des Selberbackens fortführen und laden Sie herzlich dazu ein, gemeinsam mit anderen unterschiedliche Variationen von köstlichem Weihnachtsgebäck herzustellen.

Christkindlmarkt

Montag, 11. Dezember 2017, 13:00 Uhr

Weil ohne Christkindlmärkte die Adventszeit nur halb so schön wäre, machen wir uns heute gemeinsam auf den Weg nach Amberg. Auf dem kleinen aber feinen Weihnachtsmarkt bieten die Aussteller neben Spezialitäten aus der Region auch Kunsthandwerk an.

Voranmeldung bitte an das TZ-Team.



Meisenknödel herstellen

Dienstag, 12. Dezember 2017, 16:30 Uhr

Wenn die ersten frostigen Tage beginnen und der Boden gefriert, haben es die gefiederten Freunde schwerer, Futter zu finden. Meisenknödel dienen dann als Futterergänzung und sind auch bei anderen Vogelarten beliebt.

Unkostenbeitrag: wird noch bekannt gegeben

Bitte voranmelden.

Adventfeier im Tageszentrum

Samstag, 16. Dezember 2017, 16:00 – 19:00 Uhr

In besinnlicher Atmosphäre bei Punsch und Plätzchen Geschichten lauschen, gemeinsam Weihnachtslieder singen und einfach ein paar gemütliche Stunden in schöner Runde genießen. Wir laden Sie herzlich zu unserer Adventfeier ein. Bitte beim TZ-Team anmelden.

Mützen häkeln

Jeweils am Freitag, 09:00 – 11:00 Uhr

Termine: 12.01., 19.01. und 26.01.2018

Halbe Stäbchen und Luftmaschen? Sie besitzen schon Grundkenntnisse im Häkeln? Dann melden Sie sich zum gemeinsamen Häkeln einer warmen Mütze an. Wer eine Häkelnadel (Gr. 5/6/7) besitzt, darf diese gerne mitbringen.

Materialkosten: ca. 7,-- €

Voranmeldung bitte an das TZ- Team.

Teilnehmerbegrenzung: 6 Personen



Gymnastikkurs mit Susanne Kneidl

Jeweils am Donnerstag, 10:30 – 11:30 Uhr

Termine: 25.01., 08.02., 22.02., 08.03.2018

Um in den kalten und grauen Wintertagen nicht ganz einzurosten, treffen wir uns an vier Donnerstagen zur gemeinsamen Gymnastik im Tageszentrum. Durch gezielte Bewegungsübungen wird die Muskulatur gelockert, die Beweglichkeit verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert.

Bitte an bequeme Kleidung und Turnschuhe denken!

Billy Budd, Oper in zwei Akten von Benjamin Britten

An einem Dienstag und Freitag im Januar 2018

An jeweils zwei Nachmittagen beschäftigen wir uns mit der englischsprachigen Oper „Billy Budd“ von Benjamin Britten (1913 – 1976), die 1951 in London uraufgeführt wurde. In dem Werk, das 1797 auf einem englischen Kriegsschiff spielt, geht es um Verrat, Meuterei, Neid, Missgunst, Recht und moralische Gerechtigkeit. Bei Interesse wenden Sie sich an das TZ-Team.

Faschingskrapfen essen

Montag, 12. Februar 2018, 13:30 Uhr

Am Rosenmontag wird traditionell das leckere Hefegebäck bei Musik und Luftschlangen verspeist. Damit jeder einen Faschingskrapfen bekommt, bitten wir um eine Voranmeldung.



Reihe: Bewusst leben

Freitag, 23. Februar 2018, 10:30 Uhr

Montag, 26. Februar 2018, 13:30 Uhr

Dienstag, 06. März 2018, 14:00 Uhr

Dienstag, 13. März 2018, 16:30 Uhr

Für das Jahr 2018 haben wir uns vorgenommen, unsere Lebensgewohnheiten genauer unter die Lupe zu nehmen. Zu vier Terminen werden wir uns unter anderem mit Ernährung und Umweltbelastungen auseinandersetzen. Die genauen Themen werden in Aushängen bekannt gegeben.

Fahrt ins Kurfürstenbad nach Amberg

Samstag, 24. Februar 2018, 09:30 - ca. 14:00 Uhr

Das Erlebnisbad in Amberg bietet durch seine Vielzahl an Möglichkeiten ein Badevergnügen für jeden Besucher – sowohl zum Sporteln als auch zum Entspannen, Genießen und Spaß haben während unseres dreistündigen Aufenthalts.

<u>Eintrittspreise</u>	<u>3,00 Std.</u>
pro Person	6,30 €
Ermäßigung ab 50 % Behinderung	3,20 €

Treffpunkt und Abfahrt: 09:30 Uhr Tageszentrum

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Bowling

An einem Dienstag im Februar 2018, ab 16:30 Uhr

Bowling ist eine Variante des Kegeln und eine ideale Sportart für jung und alt. Die Bowlingwelt Amberg bietet dazu die passende Lokalität. Für 3,40 € (inklusive Bowlingschuhe) kann eine Stunde gespielt werden.

Anmeldung erforderlich.



Dekoratives aus Holz

Jeweils am Mittwoch, 10:00 – 16:00 Uhr

Termine: 14. und 21. März 2018

Auch im neuen Jahr wollen wir wieder Dekoratives aus Holz gestalten und uns damit auf Ostern und den kommenden Frühling einstimmen. An beiden Terminen haben Sie die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung Osterdekorationen herzustellen. Da die Arbeitsplätze in der Werkstatt begrenzt sind, bitten wir um rechtzeitige und verbindliche Anmeldung.

Referentin: Frau Killermann

Unkostenbeitrag: Bitte beim TZ-Team erfragen

Ostereierfärben

Dienstag, 20. März 2018, 13:30 Uhr

Auch heuer werden im Tageszentrum wieder Ostereier gefärbt. Am heutigen Nachmittag verwandeln wir gemeinsam das Hühnerprodukt in eine schöne und leckere Osterdeko. Voranmeldung bitte an das TZ-Team.

Österliches Backen

Dienstag, 27. März 2018, 16:30 Uhr

Was wäre Ostern ohne Osterlämmern und Osterhasen? Auch dieses Jahr möchten wir die Zeit nutzen, um uns auf das Osterfest einzustimmen und treffen uns zum gemeinsamen Backen von Osterhasen und Osterlämmern.

Unkostenbeitrag: 1,50 €

Voranmeldung bitte an das TZ-Team.

Teilnehmerbegrenzung: 6 Personen

Geschichtennachmittag im SchwatZ

An einem Wochenende im März 2018

Langsam werden die Tage wieder länger und die Natur bereitet sich auf das Frühlingserwachen vor. Wir nutzen die letzten kalten Tage, um bei einer warmen Tasse Tee zusammensitzen und Geschichten zu horchen und laden Sie zu einem Geschichtennachmittag ins SchwatZ ein.
Voranmeldung bitte an das TZ-Team.

Frühjahrsbrunch

Donnerstag, 05. April 2018, ab 10:30 Uhr

Bei uns gehört der Brunch im Frühjahr schon zur Tradition und ist einer der kulinarischen Höhepunkte im Jahr. Doch aufgepasst – in diesem Jahr werden wir Ihnen im Rahmen des Themas „Bewusst Leben“ vegetarische Köstlichkeiten servieren.

Kosten: 3,50 €

Anmeldung erforderlich.



Frühjahrswanderung

An einem Tag am Wochenende im April 2018

Mitten im Einsiedler Forst liegt auf einer idyllischen Lichtung das Waldhaus Einsiedel. Direkt an dieser Gastwirtschaft führen zahlreiche Wanderwege vorbei, die wir bei schönem Wetter gemeinsam erkunden, um uns danach im Waldhaus zu stärken. Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Handlettering

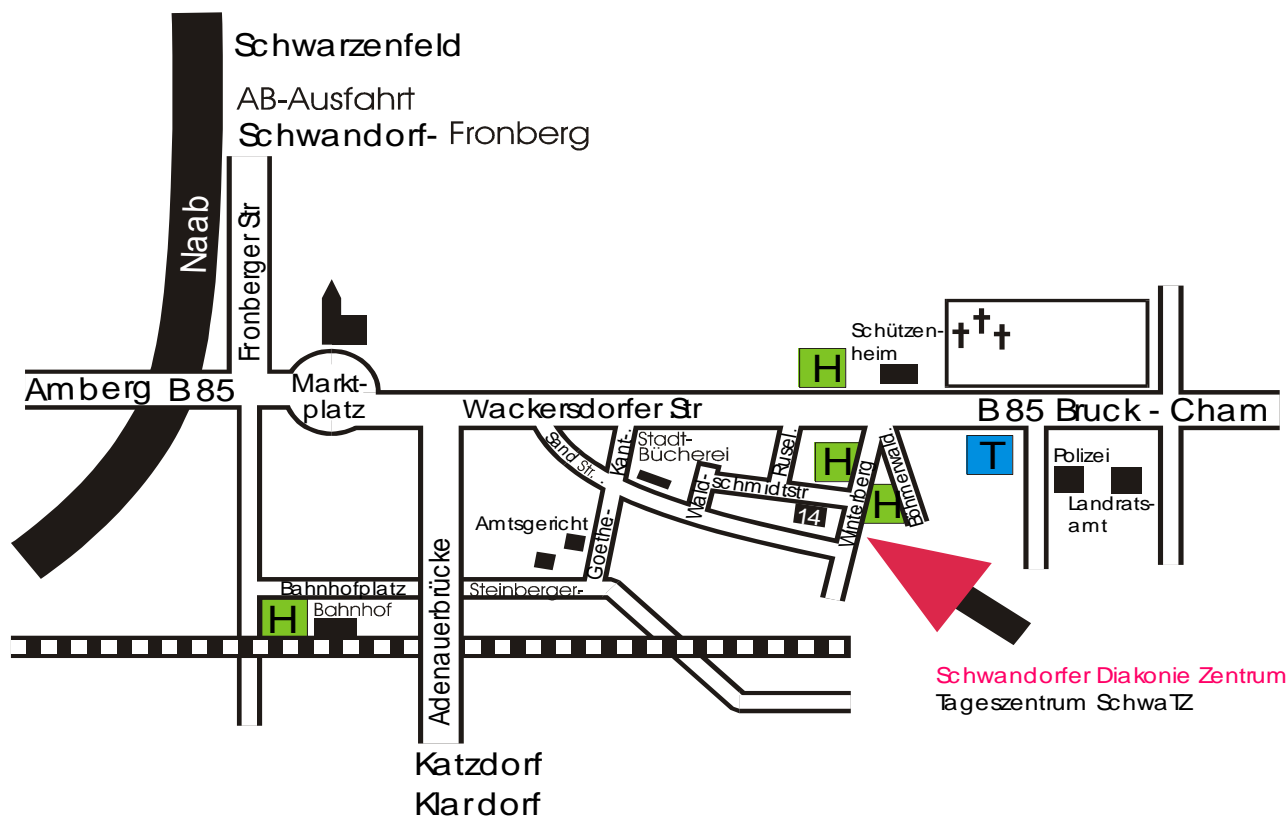
An einem Dienstag im April 2018, ab 16:30 Uhr im TZ

Handlettering oder auch „Die Kunst der Schönschrift“ ist kreativ, beruhigend, künstlerisch und sieht einfach gut aus. Wir versuchen uns an ein paar Buchstaben und werden am Schluss eine Karte beschriften, die mit nach Hause genommen werden kann.

Das Tageszentrum ist geöffnet:

Montag	8:30 – 16:30 Uhr
Dienstag	8:30 – 16:30 Uhr
Abendfreizeitgruppe	18:00 – 20:00 Uhr
Mittwoch	10:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag	8:30 – 16:30 Uhr
Freitag	8:30 – 14:00 Uhr

1 x monatlich
Wochenendfreizeit-
veranstaltung



So erreichen Sie uns:

Buslinien 102 A und 102 B im 30-Min.-Takt
(Haltestelle Winterbergstraße)
Buslinien 105, 106
(Haltestelle Altes Rotes Kreuz/Schützenheim)

Unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

Wir sind als gemeinnützige Organisation anerkannt und stellen Ihnen gerne eine Spendenquittung aus:

Bankverbindungen

Sparkasse Amberg-Sulzbach
Konto-Nr.: 380 103 804
BLZ: 752 500 00

IBAN-Nr.: DE44 7525 0000 0380 103 804
BIC-Code: BYLADEM1ABG