



SchwaTZ

Schwandorfer
Tageszentrum

Programm



Herbst/Winter 2018/19

Tageszentrum für Menschen,
die mit einer psychischen Erkrankung leben

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

selbst wenn uns nun die kältere Jahreszeit bevorsteht, wollen wir aktiv bleiben. Auch für dieses Halbjahr haben wir uns wieder bemüht, Ihnen neben den regelmäßig stattfindenden Projektgruppen eine abwechslungsreiche Auswahl an zusätzlichen Aktivitäten und Veranstaltungen zu bieten.

So möchten wir Sie gern zum Adventssingen einladen. Hierbei können wir uns gemeinsam auf die Adventszeit einstimmen und unsere Textsicherheit unter Beweis stellen. Auch das alljährliche Weihnachtsbacken steht wieder auf dem Programm. Egal, wofür Sie sich entscheiden, wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

Das Team des SchwaTZ wünscht Ihnen eine ruhige und friedliche Winterzeit.

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

Magdalena Kindl

Magdalena Kindl
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.

Frühstücksgruppe

In geselliger Runde mit einem gemeinsamen Frühstück den Tag beginnen – dazu lädt dieses Angebot alle SchwaTZ-BesucherInnen ein. Die Frühstücksgruppe 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.

*Im Nebel ruhet noch die Welt,
noch träumen Wald und Wiesen.
Bald siehst Du, wenn der Schleier fällt,
den blauen Himmel unverstellt,
herbstkräftig die gedämpfte Welt
in warmen Golde fließen.*

Eduard Mörike

Wochenplan Schwandorfer

Zeit	Montag	Dienstag
8:30 Uhr	Offener Treff	9:30 bis 11:00 Uhr Frühstücksgruppe 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) ***** 10:00 bis 12:00 Uhr Küchendienst ***** 10:00 bis 10:30 Uhr PC-Nutzung</p>	<p>10:00 bis 12:00 Uhr Küchendienst ***** 10:00 bis 12:00 Uhr Bewegungsgruppe „ Move your Body“</p>	<p>10:00 bis 12:00 Uhr Küchendienst ***** 10:30 bis 11:30 Uhr Veeh-Harfen-Kurs</p>
<p>Mittagessen ***** 12:30 bis 13:00 Uhr Küchendienst</p>	<p>Mittagessen ***** 12:30 bis 13:00 Uhr Küchendienst</p>	<p>Mittagessen ***** 12:30 bis 13:00 Uhr Küchendienst</p>
Offener Treff	<p>13:30 bis 15:00 Uhr Holzwerkstatt ***** 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
Montag, 24. Dezember 2018 bis
einschließlich Freitag, 04. Januar 2019.**

Besondere Veranstaltungen des SchwatZ

Gemeinsames Stricken und Handarbeiten

**Immer mittwochs, 14:00 – 16:00 Uhr,
im offenen Bereich des SchwatZ**

Wenn es draußen kühler wird, treffen wir uns in gemütlicher Runde bei einer Tasse Tee zum Stricken und Handarbeiten.

Als erfahrene Stickerin steht Ihnen Frau Spitzhirn mit Rat und Tat zur Seite.

Basteln für den Advent

Dienstag, 13. November 2018, 16:30 Uhr

In der Vorweihnachtszeit schmücken wir unsere Wohnungen gerne besonders schön. Deshalb basteln wir in gemütlicher Runde etwas Adventliches für die eigenen vier Wände.

Näheres wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Adventssingen

Jeweils freitags, 10:30 Uhr – beginnend ab 23. November 2018

„Weil's einfach schee is“ - Gemeinsam möchten wir uns musikalisch auf die besinnliche Zeit des Jahres einstimmen und dabei vielleicht auch das ein oder andere neue Lied lernen.

Bei Gitarrenbegleitung und in angenehmer Atmosphäre singt es sich zudem gleich doppelt so schön. Die Generalprobe für die Weihnachtsfeier findet am 14. Dezember 2018 statt.

Wintermarkt im Bauernmuseum Perschen

Sonntag, 25. November 2018, ab 9:00 Uhr

Der Innenhof des Bauernmuseums Perschen wird an diesem Sonntag zum winterlichen Markt. Wir präsentieren und verkaufen unsere „kleinen Kunstwerke“ und freuen uns über Unterstützung von Ihnen bei Vorbereitung, Aufbau und Verkauf der Ware.

Bei Interesse wenden Sie sich an das TZ-Team.

Weihnachtsbäckerei

Dienstag, 27. November 2018, 16:30 Uhr

Dienstag, 04. Dezember 2018, 16:30 Uhr

Adventszeit ist Plätzchenzeit! Wenn Sie Freude am Backen haben, sind Sie herzlich eingeladen, mit uns verschiedene Rezepte auszuprobieren und gemeinsam köstliches Weihnachtsgebäck herzustellen.

Adventfeier im Tageszentrum

Samstag, 15. Dezember 2018, 16:00 – 19:00 Uhr

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserer Adventfeier einladen. Gemeinsam wollen wir bei besinnlicher Atmosphäre Punsch und Plätzchen genießen und gemeinsam Weihnachtslieder singen. Bitte beim TZ-Team anmelden.

Neujahrsbrunch

Donnerstag, 24. Januar 2019, ab 10:30 Uhr

Bei uns gehört der Brunch schon fast zur Tradition und ist einer der kulinarischen Höhepunkte im Jahr. Weil es beim letzten Mal so gut ankam, wieder vegetarisch!

Kosten: 3,50 €

Anmeldung erforderlich.

Fahrt ins Kurfürstenbad Amberg

Samstag, 26. Januar 2019, 9:30 – ca. 14:30 Uhr

Auch in diesem Winter bieten wir wie gewohnt eine gemeinsame Fahrt in das schöne Kurfürstenbad an.

Während des dreistündigen Aufenthalts können Sie die Seele baumeln lassen und sich vom Alltag entspannen.

Eintrittspreise

Pro Person

Ermäßigung ab 50 % Behinderung

3,00 Std.

6,30 €

3,20 €

Treffpunkt und Abfahrt: 9:30 Uhr Tageszentrum

Um Anmeldung wird gebeten.

Reihe Bewusst Leben: Wasser – Quell des Lebens

Freitag, 15. Februar 2019, 10:30 – 11:30 Uhr

„Wasser ist zum Waschen da...“ – Stimmt, aber wo kommt es eigentlich her? Und wie gut ist das Wasser, das aus unserer Leitung kommt? Und für was brauchen wir es sonst noch? Mit diesen Fragen wollen wir uns heute gemeinsam beschäftigen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Naturkundemuseum Ostbayern in Regensburg

Sonntag, 24. Februar 2019, 13:00 Uhr

Das Naturkundemuseum gibt es seit 1961 in Regensburg. Neben verschiedenen Sonderausstellungen zeigt das Museum vor allem die erdgeschichtliche Entstehung Ostbayerns. Unter anderem ist ein Naturalienkabinett mit einer Holzbibliothek zu sehen.

Eintrittspreise:

Erwachsene	5,00 €
Ermäßigt	3,00 €

Besuch der Tagesklinik in Amberg

An einem Dienstagnachmittag im Februar 2019

Gemeinsam möchten wir die Tagesklinik in Amberg besuchen, welche 2018 Eröffnung feierte. Uns werden die neuen Räumlichkeiten und das vielfältige Angebot der Klinik gezeigt. Zudem dürfen reichlich Fragen gestellt werden. Näheres wird rechtzeitig bekannt gegeben. Voranmeldung bitte an das TZ-Team.

Vortrag zum Thema Suchtberatung

An einem Tag im Februar 2019

Die Suchtambulanz der Caritas Schwandorf kommt ins Tageszentrum und stellt sich vor. Genauere Informationen werden noch bekannt gegeben.

Faschingskrapfen essen

Montag, 04. März 2019, 13:30 Uhr

Der Rosenmontag ist der perfekte Tag, um sich in geselliger Runde einen Krapfen zu gönnen. Neben dem Essen des leckeren Gebäcks können Sie auch an lustigen Spielen teilnehmen. Sie dürfen gerne verkleidet kommen.

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Dekoratives aus Holz

Mittwoch, 13. März 2019, und Donnerstag, 14. März 2019

Jeweils von 9:00 – 16:00 Uhr

Frau Killermann kommt wieder! An diesen beiden Terminen haben Sie die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung verschiedene Dekorationen aus Holz herzustellen.

Anmeldung bitte für beide Termine an das TZ-Team.

Unkostenbeitrag: wird noch bekannt gegeben.

Bowling

Dienstag, 19. März 2019, 16:30 Uhr Abfahrt am TZ

Bowling ist die 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.

Besichtigung des Müllkraftwerkes Schwandorf

An einem Montagnachmittag im März 2019

Bei einer Führung durch die Müllverwertung Schwandorf erfahren Sie Wissenswertes rund um die Abfallwirtschaft, Energienutzung und Umwelttechnik.

Genauer Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Kultur im Schwatz

An einem Freitagnachmittag im März 2019, nach der regulären Öffnungszeit

Auch die Kultur will im Schwatz nicht vernachlässigt sein. Einer begonnenen Tradition folgend, werden im Rahmen einer Wochenendfreizeitveranstaltung ausgesuchte Streifzüge durch den Großraum „Oper/Operette/Musical“ angeboten. Ort ist der offene Bereich des Schwatz.

Nähere Informationen werden per Aushang oder auf Nachfrage bekannt gegeben.

Frühjahrswanderung zur Burgruine Stockenfels

Mittwoch, 10. April 2019

Bei gutem Wetter und frohem Sinn wollen wir aktiv ins Frühjahr starten. Durch den Oberpfälzer Wald geht es hinauf zur über 700 Jahre alten Burg, welche hoch oben über dem Regen eine wildromantische Atmosphäre schafft. Gemeinsam wollen wir die Burg und deren Umgebung erkunden. Mitzubringen sind festes Schuhwerk und gute Laune.

Näheres wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Voranmeldung bitte an das TZ-Team.

Reihe „Bewusst leben“: Frühjahrsputz mit Hausmitteln

Freitag, 12. April 2019, 10:30 – 11:30 Uhr

Der Frühling naht und mit den ersten Knospen bringen viele ihre Wohnung auf Hochglanz. Viele herkömmliche Reinigungsmittel sind jedoch umweltschädlich, ungesund oder giftig.

Wir beschäftigen uns damit, wie sich der Schmutz aus dem Staub macht, ohne dass Umwelt und Gesundheit leiden.

Pizzaessen im Portofino

Dienstag, 16. April 2019, 17:00 Uhr

Die Pizzeria Portofino liegt in der Nähe des Bahnhofs in Schwandorf und bietet eine große Auswahl an Pizzen, Nudel-, Kartoffel-, Fleisch- und Fischgerichten. Perfekt also, um dort einen schönen kulinarischen Abend zu verbringen!

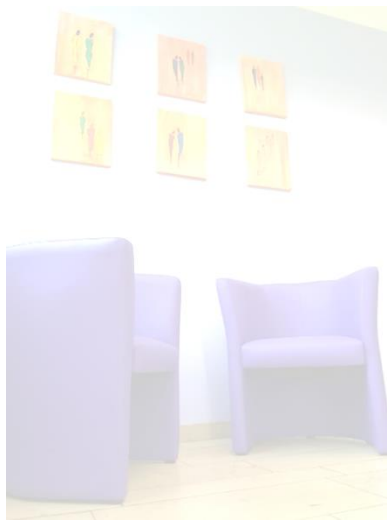
Bitte vorher anmelden!

Besuch des Oberpfälzer Freilandmuseums

An einem Wochenende im April 2019

Das Oberpfälzer Freilandmuseum in Neusath bei Nabburg zeigt das Leben und Wohnen der Menschen in der Oberpfalz der vergangenen Jahrhunderte. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche!

Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.



So finden Sie uns:

Tageszentrum Schwatz

im Schwandorfer Diakonie Zentrum
Waldschmidtstraße 14/1. Stock
92421 Schwandorf

Telefon: 09431/8817-0

Internet: www.diakonie-suro.de

Gut erreichbar mit:

Buslinien 102 A und 102 B
Haltestelle

Kreuzbergring/Winterbergstraße

Buslinien 105 und 106

Haltestelle Sandstraße/Amtsgericht

Unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

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

Bankverbindung:

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