

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH		FREITAG		
09:30							
10:00		Bleib geschmeidig Ursula Dichtl					
10:30			Walken Martina Willibald	Ex-In-Gruppe Julia Jakobi			
11:00	Entspannung nach Jacobsen Renate Hamm				Achtsamkeit & QiGong Renate Hamm		
11:30							
12:00					Brot-Zeit		
12:30							
13:00	ESSEN	ESSEN	ESSEN	ESSEN	Foto Kurs		
13:30							
14:00	Kreativ-Kurs & Nähen Renate Hamm	Töpfern Martina Willibald	Französisch Martina Willibald	Spanisch Christel Schleinschok	Renate Hamm & Andreja Jurčec		
14:30			Making Musi U.Dichtl C. Leder M. Willibald	Kultur- oder Film-Zeit A.Jurceč		Schmuck & Objekte U. Dichtl	
15:00							Völker Einst & Jetzt C. Leder
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							

Musik	Gesundheit & Bewegung	Geist & Leben	Sprachen	Kunst & Kreativität	EX-IN	sonstige Aktivitäten
--------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------

KURS - H I N W E I S E

<p>EX-IN</p>	<p>Die EX-IN'lerin setzt ihr erworbenes Fachwissen, ihr eigenes Erfahrungswissen mit ihrer psychischen Erkrankung für alle Besucher der Tagesstätte ein.</p> <p>Das Angebot umfasst ein Gruppenangebot, individuelle Gespräche sowie nach Möglichkeit und Notwendigkeit Fürsprache bzw. Unterstützung bei Ärzten und Behördenanliegen.</p> <p>Die Gesprächsgruppe wird durch kreatives Tun mit dem Medium ROST 1x im Monat ergänzt.</p>
<p>Achtsamkeit und Qigong</p>	<p>In diesem Kurs kann auf vielfältige Art und Weise geübt werden, im Hier und Jetzt zu sein - statt (wie so oft) in Zukunft und Vergangenheit.</p> <p>Unterstützt wird dies durch einfache Körperübungen (Qigong).</p>
<p>Kreativ-Kurs & NÄHEN</p>	<p>Das Neuland des Nähens kann erobert werden. Sowohl Nähen mit der Hand als auch mit einer Nähmaschine kann erlernt werden.</p> <p>Viele Stoffe laden zu kreativen Gestaltungen ein. Hier kann die Verbindung von Zeichnen, Malen und Nähen erlebt werden.</p>

Musik	Gesundheit & Bewegung	Geist & Leben	Sprachen	Kunst & Kreativität	EX-IN	sonstige Aktivitäten
-------	-----------------------	---------------	----------	---------------------	-------	----------------------

Völker - Einst & Jetzt	In diesem Kurs werden Völker und Kulturen unterschiedlicher Zeit-Epochen und Kulturen beleuchtet und diskutiert.
Kultur-Zeit	Gemeinsame Besuche von Kunst-Führungen in den Pinakotheken, sowie in weiteren namhaften Museen und Galerien. Info erfolgt über Aushang.
Bleib geschmeidig	Übungen für Körper und Geist zum Abbau von Ängsten, Anspannungen und Verkrampfungen.
Foto-Kurs	Gemeinsame Fotosafari, manuelle und klassische Bildbearbeitung & Entwicklung. Die Themen finden sich sowohl im gegenständlichen als auch im abstrakten Bereich. Eigene analoge Filmkameras können mitgebracht werden. Weitere werden durch uns gestellt. Material ist vorhanden. Ausstellungen sind geplant.
Film-Zeit	In der Tagesstätte werden Filme aus unterschiedlichsten Bereichen gezeigt. An den Film schließt sich eine Diskussionsrunde an. Info erfolgt über Aushang.
Schmuck und Objekte aus Ton, Papier und Recycling-Materialien	Wir entwickeln eigene Ideen und gestalten Dekoratives und Einzigartiges aus Altpapier, Ton bzw. Recycling-Materialien.

Musik	Gesundheit & Bewegung	Geist & Leben	Sprachen	Kunst & Kreativität	EX-IN	sonstige Aktivitäten
-------	-----------------------	---------------	----------	---------------------	-------	----------------------

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag: 09:30 – 17:00 Uhr
Dienstag 10:00 – 17:00 Uhr

Zusätzlich täglich das Alltagstraining:

⇒ Alltagstraining am Vormittag bzw. frühen Nachmittag
im Bereich Küche mit dem Schwerpunkt Kochen, Hygiene, Einkauf

Wöchentlicher Planungs-Treff: Mittwoch 14:00 – 15:00 Uhr

Anmerkung zum Tagesstätten-Betrieb:

- ⇒ 4x im Jahr finden trägerübergreifende Veranstaltungen z.B. des AK PSAG statt, wodurch sich Kursausfälle ergeben.
Hinweise erfolgen per Aushang.
- ⇒ Trägerinterne Veranstaltungen führen ebenfalls zu (auch kurzfristigen) Kursausfällen bzw. Schliessungen der Tagesstätte.
Ausfälle werden nach Möglichkeit aktuell im Plan in der Tagesstätte markiert.
Informieren sie sich am Kurstag telefonisch über den Tagesstand.
- ⇒ Leider lassen sich auch krankheitsbedingte bzw. Ausfälle mit außergewöhnlichen Hintergründen nicht vermeiden.

Wir bitten um Ihr Verständnis. Vielen Dank.

Musik	Gesundheit & Bewegung	Geist & Leben	Sprachen	Kunst & Kreativität	EX-IN	sonstige Aktivitäten
-------	--------------------------	------------------	----------	------------------------	-------	-------------------------