

Öffnungszeiten Phönix Treff

Mo, Di, Do, Fr 09.30 – 17.00 Uhr
Mi 12.00 – 17.00 Uhr
Telefon 041 392 28 30

Stiftung
für Menschen mit
psychischer
Beeinträchtigung

Phönix Zug

Monatsprogramm Phönix Treff

Monatsmotto Januar 2023



Dranbleiben

© Pro mente oberösterreich

Hinweis: für die Angebote Mittagstisch/ Atelier/ Ausflüge / Kurse ist eine Anmeldung erforderlich!

Montag, 02.01.2023

«Berchtoldstag» Phönix Treff geschlossen

Dienstag, 03.01.2023

08.00 – 09.00 Uhr Meditation

09.30 – 17.00 Uhr Treff (ab 14.00 Uhr: «Neujahrs-Apéro» im Treff)

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Mittwoch, 04.01.2023

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Öffnungszeiten Phönix Treff

Mo, Di, Do, Fr 09.30 – 17.00 Uhr
Mi 12.00 – 17.00 Uhr
Telefon 041 392 28 30

Stiftung
für Menschen mit
psychischer
Beeinträchtigung

Phönix Zug

13.30 – 16.00 Uhr Besichtigung neues/r «Brocki Zug» / «Ökihof»

13.30 – 14.30 Uhr Walking-Gruppe

13.30 – 16.00 Atelier

16.00 – 17.00 Qi-Gong

Donnerstag, 05.01.2023

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

13.30 – 15.00 Uhr Peer-geleitete Gesprächsgruppe zum Thema «Energie & Kraft»

Freitag, 06.01.2023

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

09.30 – 17.00 Uhr Treff (ab 14.00 Uhr: «3-Königs-Kuchen» im Treff)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch «vegan»

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

15.00 – 16.00 Uhr Handysprechstunde

Montag, 09.01.2023

9.30 – 17.00 Uhr Treff

9.30 – 12.00 Uhr Atelier

11.00 – 12.00 Uhr Qi-Gong

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

14.00 – 15.00 Uhr Achtsamkeitstraining

16.15 – 20.00 Uhr Besuch «Lilu - Lichtfestival Luzern»
(Treffpunkt: Bahnhofhalle Zug / Kosten: öV-Billett)

Öffnungszeiten Phönix Treff

Mo, Di, Do, Fr 09.30 – 17.00 Uhr
Mi 12.00 – 17.00 Uhr
Telefon 041 392 28 30

Stiftung
für Menschen mit
psychischer
Beeinträchtigung

Phönix Zug

Dienstag, 10.01.2023

09.00 – 12.00 Uhr Wanderung «Seeuferweg: Zug – Cham»
(Treffpunkt: Bahnhofhalle Zug / Kosten: öV-Billett)

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 -13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

16.30 – 17.30 Uhr Meditation

15.00 – 18.00 Uhr «Ziischtigs-Jass»

19.00 – 21.00 Uhr Trialogisches Seminar «Recovery»
(nur für angemeldete Teilnehmerinnen)

Mittwoch, 11.01.2023

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

13.30 – 14.30 Uhr Walking-Gruppe

15.00 – 16.30 Uhr Input «Ziele verfolgen»

Donnerstag, 12.01.2023

9.30 – 17.00 Uhr Treff

9.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 -15.00 Uhr Peer-geleitete Gesprächsgruppe zum Thema «Vertrauen»

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

15.15 – 20.00 Uhr Treff-Kino & Hot-Dog (Kosten: Fr. 5.00)

Öffnungszeiten Phönix Treff

Mo, Di, Do, Fr 09.30 – 17.00 Uhr
Mi 12.00 – 17.00 Uhr
Telefon 041 392 28 30

Stiftung
für Menschen mit
psychischer
Beeinträchtigung

Phönix Zug

Freitag, 13.01.2023

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

10.00 – 11.00 Uhr Yoga

11.00 – 13.00 Uhr Brunch

13.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Montag, 16.01.2023

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

11.00 – 12.00 Uhr Qi-Gong

11.00 – 16.00 Uhr Shopping-Ausflug ins «Emmen Center» (Phönix Bus)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Dienstag, 17.01.2023

08.00 – 09.00 Uhr Meditation

08.30 – 12.30 Uhr Wanderung «Schöneegg – Walchwil»
(Treffpunkt: Bushaltestelle «Metalli» / Kosten: öV-Billett)

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Mittwoch, 18.01.2023

«Jahresreinigung» Phönix Treff geschlossen

Öffnungszeiten Phönix Treff

Mo, Di, Do, Fr 09.30 – 17.00 Uhr
Mi 12.00 – 17.00 Uhr
Telefon 041 392 28 30

Stiftung
für Menschen mit
psychischer
Beeinträchtigung

Phönix Zug

Donnerstag, 19.01.2023

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

10.00 – 16.00 Uhr Waldtreff «Kochen am Feuer»

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 15.00 Uhr Peer-geleitete Gesprächsgruppe zum Thema «Strategien»

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Freitag, 20.01.2023

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

10.00 – 11.00 Uhr Yoga

11.00 – 13.00 Uhr Brunch

13.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

15.00 – 16.00 Uhr Handysprechstunde

Montag, 23.01.2023

«Jahresreinigung» Phönix Treff bis 12.00 Uhr geschlossen

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 -17.00 Uhr Treff

13.30 - 16.00 Uhr Atelier

14.00 – 16.00 Uhr Besuch «Bibliothek Zug» (Kosten: öV-Billett)

14.00 – 15.00 Uhr Achtsamkeitstraining

Dienstag, 24.01.2023

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

Öffnungszeiten Phönix Treff

Mo, Di, Do, Fr 09.30 – 17.00 Uhr
Mi 12.00 – 17.00 Uhr
Telefon 041 392 28 30

Stiftung
für Menschen mit
psychischer
Beeinträchtigung

Phönix Zug

13.15 – 16.30 Uhr Wanderung an der Lorze: «Cham – St. Wolfgang – Cham»
(Treffpunkt: Bahnhofhalle Zug/ Kosten: öV-Billett)

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

16.30 – 17.30 Uhr Meditation

Mittwoch, 25.01.2023

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

13.30 – 17.00 Uhr Fahrt ins Blaue (Phönix-Bus)

14.00 – 15.00 Uhr Walking-Gruppe

16.00 – 17.00 Uhr Qi-Gong

Donnerstag, 26.01.2022

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

13.30 – 15.00 Uhr Peer-geleitete Gesprächsgruppe zum Thema «Angst»

15.15 – 20.00 Uhr Treff-Kino & Lasagne (Kosten: Fr. 5.00)

Freitag, 27.01.2023

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

10.00 – 11.00 Uhr Yoga

11.00 – 13.00 Uhr Brunch

13.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Öffnungszeiten Phönix Treff

Mo, Di, Do, Fr 09.30 – 17.00 Uhr
Mi 12.00 – 17.00 Uhr
Telefon 041 392 28 30

Stiftung
für Menschen mit
psychischer
Beeinträchtigung

Phönix Zug

Montag, 30.01.2023

09.30 – 17.00 Uhr Treff (ab 14.00 Uhr: Kaffee & Kuchen im Treff)

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

13.30 – 15.00 Uhr Gemeinsames Singen (Kursraum)

Dienstag, 31.01.2023

08.00 – 09.00 Uhr Meditation

09.30 – 17.00 Uhr Treff (ab 13.30 Uhr: Spiele im Treff)

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier