

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 Februar 2023



**Darüber
reden**

© Pro mente oberösterreich

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

Mittwoch, 01.02.2023

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	Forum zum Thema «Gefühle»

Donnerstag, 02.02.2023

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 «Dankbarkeit»

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, 03.02.2023

09.30 – 17.00 Uhr	Treff
09.30 – 12.00 Uhr	Atelier
10.00 – 11.00 Uhr	Yoga
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch «vegan»
13.30 – 16.00 Uhr	Atelier

Montag, 06.02.2023

09.30 – 17.00 Uhr	Treff
09.30 – 12.00 Uhr	Atelier
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
13.30 – 16.00 Uhr	Atelier
14.00 – 15.30 Uhr	Workshop im Kunsthaus Zug (Treffpunkt: Eingang Kunsthaus / Kosten: Fr. 5.00)
14.00 – 15.30 Uhr	Input «Gewaltfreie Kommunikation»

Dienstag, 07.02.2023

09.30 – 17.00 Uhr	Treff
09.30 – 12.00 Uhr	Atelier
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
13.30 – 16.00 Uhr	Atelier
16.30 – 17.30 Uhr	Meditation

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

Mittwoch, 08.02.2023

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

14.00 – 16.30 Uhr Besuch «Museum Burg Zug» (Treffpunkt: Eingang Museum /
Kosten: öV-Billett / Eintritt: gratis)

Donnerstag, 09.02.2023

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
«Selbstwertgefühl»

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

Freitag, 10.02.2023

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, 13.02.2023

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

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, 14.02.2023

08.00 – 09.00 Uhr	Meditation
09.30 – 20.00 Uhr	Treff
09.30 – 12.00 Uhr	Atelier
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
13.30 – 16.00 Uhr	Atelier
16.00 – 18.00 Uhr	«Ziischtigs-Jass»

Mittwoch, 15.02.2023

12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
12.00 – 17.00 Uhr	Treff
13.30 – 16.00 Uhr	Atelier
16.00 – 17.00 Uhr	Qi-Gong

Donnerstag, 16.02.2023

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 «Umgang mit Frustration / Selbstorganisation»
13.30 – 15.00 Uhr	Besucherrats-Sitzung

Freitag, 17.02.2023

09.30 – 12.00 Uhr	Atelier
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, 20.02.2023

09.30 – 17.00 Uhr Treff
09.30 – 12.00 Uhr Atelier
11.00 – 12.00 Uhr Qi-Gong
12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch
13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Dienstag, 21.02.2023

09.30 – 20.00 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

Mittwoch, 22.02.2023

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch
12.00 – 17.00 Uhr Treff
13.30 – 16.00 Uhr Atelier
13.30 – 16.30 Uhr Wanderung an der Lorze «Lättich-Brüggi-Zug»
(Treffpunkt: Treff / Kosten: öV-Billett / mitnehmen: Getränke,
witterungsangepasste Kleidung)

Donnerstag, 23.02.2023

09.30 – 17.00 Uhr Treff
09.30 – 12.00 Uhr Atelier
12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch
13.30 – 15.00 Uhr Peer-geleitete Gesprächsgruppe zum Thema
«Struktur & Halt»
13.30 – 16.00 Uhr Atelier-Kurs «Aquarellieren» (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, 24.02.2023

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

11.00 – 13.00 Uhr Brunch

13.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Montag, 27.02.2022

09.30 – 20.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

17.00 – 20.00 Uhr Spielabend & Snacks

Dienstag, 28.02.2023

08.00 – 09.00 Uhr Meditation

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

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

Vorausblick Kurzferien März 2023

Kurzferien in Minusio (Tessin)

Treffpunkt: Phönix Treff

Abfahrt: 27.03.23, 10.00 Uhr

Rückkehr: 29.03.23, 17.00 Uhr

Kosten: Fr. 260.00

Inklusiv-Leistungen:

- Hin- und Rückreise mit Phönix Bus
- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im Hotel «E-Minusio»
- Einzelzimmer mit Dusche
- Eintritt «Falkenpark Locarno»

Anmeldung:

Bis am 03.02.23 beim Team Phönix Treff