

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 April 2024



Neues lernen

© Pro mente oberösterreich

Für die unten aufgeführten Angebote ist eine vorgängige Anmeldung erforderlich.

Für telefonische Anmeldungen wählen Sie bitte die Nummer: 041 / 392 28 30.

Ausnahme: das Angebot «Treff» kann ohne Anmeldung genutzt werden.

Montag, 01.04.2024

«Ostermontag» Phönix Treff geschlossen

Dienstag, 02.04.2024

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

13.30 – 15.00 Uhr Jass-Kurs

15.00 – 20.00 Uhr «Ziischtigs-Jass»

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, 03.04.2024

11.00 – 16.30 Uhr Ausflug «Glasi Hergiswil»
(Transport: Phönix Bus / mitnehmen: Pick-Nick / Kosten: Fr. 7.00)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

13.30 – 16.00 Uhr Spielenachmittag im Treff

16.00 – 17.00 Uhr Qi-Gong

Donnerstag, 04.04.2024

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

10.00 – 16.00 Uhr «Waldtreff»: Suppe auf dem Feuer (Kosten: Fr. 5.00)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Freitag, 05.04.2024

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

10.00 – 10.30 Uhr Atemtraining

11.00 – 13.00 Uhr Brunch

13.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Montag, 08.04.2024

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

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 Atelier

14.00 – 16.00 Uhr Kurs «In Würde zu sich stehen»
(4. Teil / 4-teiliger Kurs / Kurskosten: einmalig Fr. 10.00)

16.15 – 17.15 Uhr Achtsamkeitstraining

Dienstag, 09.04.2024

08.30 – 12.00 Uhr Wanderung «Menzingen - Finstersee»
(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

18.30 – 20.30 Uhr Trialogische Recovery Gruppe zum Thema «Medikamente»
(Kosten: Fr. 5.00)

Mittwoch, 10.04.2024

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

13.00 – 16.30 Uhr Ausflug «Tierpark Goldau»
(Transport: Phönix Bus / Kosten: Fr. 10.00)

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

13.30 – 14.30 Uhr Infoveranstaltung: «Vergünstigungen»

15.00 – 16.00 Uhr Anwendung «Strömen in der Praxis» (Jin Shin Jyutsu)

Donnerstag, 11.04.2024

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

13.30 – 15.00 Uhr Sitzung «Besucherrat»

14.00 – 15.30 Uhr Kulinarischer Input: «Cookies selbermachen»

17.00 – 19.00 Uhr Infoanlass «Ferien Innsbruck»
(Anlass für angemeldete Ferienteilnehmende)

Freitag, 12.04.2024

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

10.00 – 10.30 Uhr Atemtraining

11.00 – 13.00 Uhr Brunch

13.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Montag, 15.04.2024

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)

Dienstag, 16.04.2024

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

13.30 – 16.00 Uhr Kaffee & Kuchen im Treff

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, 17.04.2024

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Ausflug ins «Gartencenter Hauenstein Baar»
(Kosten: öV-Billett)

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

16.00 – 17.00 Uhr Qi-Gong

Donnerstag, 18.04.2024

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

09.30 – 12.00 Uhr Atelier-Kurs: «Linoldruck» (Kosten: Fr. 5.00)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

13.30 – 16.00 Uhr Atelier-Kurs: «Linoldruck» (Kosten: Fr. 5.00)

13.30 – 15.00 Uhr Peergeleitete Gesprächsgruppe zum Thema
«mittendrin und nicht dabei»

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

Freitag, 19.04.2024

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, 22.04.2024

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, 23.04.2024

09.30 – 20.00 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 Jass-Kurs
15.00 – 20.00 Uhr «Ziischtigs-Jass»
16.30 – 17.30 Uhr Meditation

Mittwoch, 24.04.2024

11.00 – 16.30 Uhr Ausflug in die «IKEA Rothenburg»
(Transport: Phönix Bus / Kosten: Verpflegung im Restaurant)
12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch
12.00 – 17.00 Uhr Treff
13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Donnerstag, 25.04.2024

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

Freitag, 26.04.2024

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

10.00 – 10.30 Uhr Atemtraining

11.00 – 13.00 Uhr Brunch

13.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

Montag, 29.04.2024

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 – 15.30 Uhr Bewegung für gute Laune: Thema «Schlafen»

Dienstag, 30.04.2024

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

13.30 – 16.00 Uhr Atelier-Kurs: «Wanddekoration aus Trockenblumen»
(Kosten: Fr. 5.00)

19.30 – 21.00 Uhr Besuch Vortrag in der City Kirche Zug zum Thema
«Hexen – unschuldig schuldig» (Treffpunkt: Bahnhofhalle Zug)

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

Kleidermarkt im Phönix Treff

Der Kleidermarkt findet vom 20.03. – 05.04.2024 im Kursraum statt und ist während den Betriebszeiten geöffnet.

Vorschau Ferienangebote Phönix Treff 2024

Ferienangebot Innsbruck (Österreich): 09.09. – 13.09.2024

Treffpunkt: Bahnhofhalle Zug

Zeit: 09.15 Uhr

Hinreise: 09.09.2024

Rückreise: 13.09.2024 (Rückkehr Bahnhof Zug, ca. 16.00 Uhr)

Kosten: CHF 550.00

Inklusiv-Leistungen:

- Hin- und Rückreise mit der Bahn (Fahrausweis 2. Klasse)
- 4 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Frühstück (Hotel Seehof)
- Stadtrundfahrt durch Innsbruck mit dem "Sightseer Bus"
- Eintritt «Swarovski Kristallwelten»
- Eintritt Museum «Schloss Ambras»
- Picknick am ersten Tag
- Coupe am vierten Tag

Anmeldung:

Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte bis spätestens am 10. April 2024 beim Team Phönix Treff (041 392 28 30).