

**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 Mai 2024



**Kreativ  
denken**

© 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.

### Mittwoch, 01.05.2024

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

14.00 – 16.00 Uhr Grosser Spielenachmittag

18.30 Uhr: Kino Seehof Jahresversammlung Stiftung Phönix Zug:  
Apéro (Treffpunkt: 18.20 Uhr, Eingang Kino Seehof)

19.15 Uhr: Kino Seehof Jahresversammlung Stiftung Phönix Zug:  
Literarische Vorführung «Poetryslam»

## 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, 02.05.2024

09.30 – 17.00 Uhr	Treff
09.30 – 12.00 Uhr	Atelier
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
13.30 – 16.00 Uhr	Atelier
15.15 – 20.00 Uhr	Treff-Kino & Waffeln (Kosten: Fr. 5.00)

## Freitag, 03.05.2024

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, 06.05.2024

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

## Dienstag, 07.05.2024

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

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

15.00 – 20.00 Uhr «Ziischtigs-Jass»

## Mittwoch, 08.05.2024

11.00 – 16.30 Uhr Ausflug «Museum Schloss Lenzburg»  
(Transport: Phönix Bus / mitnehmen: Pick-Nick / Kosten: Fr. 10.00)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

13.30 – 16.00 Uhr Atelier-Kurs: «Handyhülle/Etui aus Filz herstellen»  
(Kosten: Fr. 5.00)

## Donnerstag, 09.05.2024

«Auffahrt» Phönix Treff geschlossen

## Freitag, 10.05.2024

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

11.00 – 13.00 Uhr Brunch

13.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

## Montag, 13.05.2024

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

16.00 – 17.00 Uhr Achtsamkeitstraining

## Dienstag, 14.05.2024

09.30 – 17.00 Uhr Treff

09.30 – 12.00 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

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  
(Kosten: Fr. 5.00)

## Mittwoch, 15.05.2024

11.00 – 16.30 Uhr Ausflug «Seedam Rapperswil»  
(Transport: Phönix Bus / mitnehmen: Pick-Nick)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

14.00 – 15.15 Uhr Politik leicht erklärt: Abstimmungsinhalte Juni 2024

## Donnerstag, 16.05.2024

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 – 15.00 Uhr Skillstraining «Umgang mit Gefühlen»

## Freitag, 17.05.2024

09.30 – 12.00 Uhr Atelier

11.00 – 13.00 Uhr Brunch

13.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

## Montag, 20.05.2023

«Pfungstmontag» 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**

## Dienstag, 21.05.2023

08.00 – 09.00 Uhr Meditation

08.30 – 11.30 Uhr Wanderung «Schmittli – Neuägeri – Baar»  
(Treffpunkt: Bahnhofhalle Zug / Kosten: öV-Billett)

09.30 – 19.00 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 – 19.00 Uhr «Ziischtigs-Jass»

## Mittwoch, 22.05.2024

11.00 – 16.30 Uhr Ausflug «Park Seleger Moor, Rifferswil»  
(Transport: Phönix Bus / mitnehmen: Pick-Nick u. Grilladen /  
Kosten: Fr. 10.00)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

13.30 – 16.00 Uhr Atelier

14.00 – 15.00 Uhr Forum zum Thema «Die Ernährung des Menschen»

16.00 – 17.00 Uhr Qi-Gong

## Donnerstag, 23.05.2024

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 – 16.00 Uhr Peergeleitete Gesprächsgruppe zum Thema  
«Geduld mit mir und anderen»

## 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, 24.05.2024

09.30 – 12.00 Uhr	Atelier
11.00 – 13.00 Uhr	Brunch
13.00 – 17.00 Uhr	Treff
13.30 – 16.00 Uhr	Atelier
14.00 – 16.30 Uhr	Besuch Secondhandshop «Rock & Co.» Unterägeri (Kosten: öV-Billett)

## Montag, 27.05.2024

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
16.00 – 17.00 Uhr	Achtsamkeitstraining

## Dienstag, 28.05.2024

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 – 16.00 Uhr	Kaffee & Erdbeertörtchen im Treff
14.00 – 15.30 Uhr	Input «Salutogenese» (Gesundheit als Prozess – Was ist darunter zu verstehen?)
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, 29.05.2024

12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch

12.00 – 17.00 Uhr Treff

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

15.30 – 20.00 Uhr Treff-Kino & Toast: Thriller/Klassiker «Der weisse Hai»  
(Kosten: Fr. 5.00)

## Donnerstag, 30.05.2024

«Fronleichnam» Phönix Treff geschlossen

## Freitag, 31.05.2024

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

**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**

## Aktuell: Jahresversammlung Stiftung Phönix Zug

Sehr gerne laden wir Sie zu unserem diesjährigen Poetry-Slam-Abend im Kino Seehof in Zug ein.

Datum: Mittwoch, 01.05.2024  
Ort: Kino Seehof, Schmidgasse 8, 6300 Zug  
Zeit: ab 18.30 Uhr

Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Anzahl der zur Verfügung stehenden Sitzplätze im Kinosaal ist beschränkt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

