

# Neues aus dem Tageszentrum

Liebe Besucherinnen und Besucher,

ein kleiner Gruß zum Nachdenken:

**„Der November ist der Monat, in dem die Seele beginnt, sich auf den Winter vorzubereiten – eine Zeit der Reflexion und des Innehaltens.“**

Im Monat November rückt die vorweihnachtliche Stimmung immer mehr in den Vordergrund. Auch dieses Jahr dürfen wir wieder am Weihnachtsbasar im Stadtmuseum unsere handgefertigten Kreationen verkaufen. Wir freuen uns, wenn Sie uns bei den Bastelaktionen oder auch im Verkauf unterstützen!



Das Tageszentrum hat sich auch im November wieder einiges für Sie einfallen lassen. Ein Filmnachmittag im Bürgerhaus, ein Töpferkurs im G6 und ein toller Freitagausflug stehen auf dem Programm.

Natürlich möchten wir Sie auch nochmals an das 35. Bestehen der Beratungsstelle für psychische Gesundheit erinnern. Dazu laden wir Sie gerne zum Festvortrag mit dem Thema „Dem Gehirn Beine machen – wie Bewegung Psyche und Geist gesund hält“ ein. Die Feierlichkeiten finden am 14. November ab 18:00 Uhr im Klostersaal in Neumarkt statt. Der Eintritt ist frei. Das Team des Tageszentrums würde sich zudem über fleißige Helfer zum Herrichten und Aufbauen der Feier freuen!

Wir hoffen, dass auch im neuen und vielfältigen Monatsprogramm wieder etwas Passendes für Sie dabei ist. Bei Fragen oder Anregungen stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder persönlich zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Viele Grüße - Ihr Team des Tageszentrums

## Monatsprogramm November 2024

Tageszentrum – Treffpunkt für Menschen, die mit einer psychischen Erkrankung leben  
Friedenstraße 33, 92318 Neumarkt  
Tel. 09181 – 464 00

<b>Freitag</b>	01.11.2024		<b>Allerheiligen - TGZ geschlossen</b>
<b>Montag</b>	04.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung
		11:30-12:30	Gemeinsames Mittagessen im TGZ
		13:30-15:00	Linoldruck – Gestalte deine eigenen Karten
		15:30-17:00	Offene Kontaktgruppe
<b>Dienstag</b>	05.11.2024	15:30-17:00	Malen mit unterschiedlichen Techniken
<b>Mittwoch</b>	06.11.2024	11:30-12:30	Gemeinsames Mittagessen im TGZ
		13:30-15:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung, Weihnachtsgeschenke für Diakonie-Mitarbeiter gestalten
		14:45-15:30	Walken
		15:30-17:00	Offene Kontaktgruppe
<b>Donnerstag</b>	07.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung, Weihnachtsgeschenke für Diakonie-Mitarbeiter gestalten
		08:30-10:00	Gartenarbeit im Martin-Schalling-Haus
		11:30-12:30	Gemeinsames Mittagessen im TGZ
		15:00-16:30	Ausstellung „Gesichter des Friedens“ im Bürgerzentrum
		15:00-16:30	Gedächtnistraining
<b>Freitag</b>	08.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung
		10:00-11:30	Männerschwimmen
		14:00-15:00	Sport im Turnerheim: Zirkeltraining
<b>Montag</b>	11.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung
		11:30-12:30	Gemeinsames Mittagessen im TGZ
		13:30-15:00	Gymnastik im Sitzen
		15:30-17:00	Offene Kontaktgruppe
<b>Dienstag</b>	12.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung
		15:30-17:00	Malen mit unterschiedlichen Techniken
<b>Mittwoch</b>	13.11.2024	11:30-12:30	Gemeinsames Mittagessen im TGZ
		13:30-15:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung, Weihnachtsgeschenke für Diakonie-Mitarbeiter gestalten
		14:45-15:30	Walken
		15:30-17:00	Offene Kontaktgruppe
<b>Donnerstag</b>	14.11.2024		TGZ von 12:00-14:00 Uhr geöffnet
		12:30-14:00	Die letzten Vorbereitungen, wir helfen mit - 35 Jahre Beratungsstelle für psychische Gesundheit
		15:00-16:30	Aufbau SPDI Jubiläum im Klostersaal
		18:00-20:00	SPDI Jubiläum – Vortrag: Dem Gehirn Beine machen
<b>Freitag</b>	15.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung
		12:30-14:00	Filmnachmittag im Bürgerhaus, Romanze/Komödie: Chocolat – ein kleiner Biss genügt
<b>Montag</b>	18.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung
		11:30-12:30	Gemeinsames Mittagessen im TGZ
		13:30-15:00	Plätzchen backen
		15:30-17:00	Offene Kontaktgruppe
<b>Dienstag</b>	19.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung
		13:00-14:30	Traumreise und Entspannungsübungen
		14:45-16:45	Malen mit unterschiedlichen Techniken
<b>Mittwoch</b>	20.11.2024		<b>Buß- und Betttag -TGZ geschlossen</b>
<b>Donnerstag</b>	21.11.2024	08:30-10:00	Gartenarbeit im Martin-Schalling-Haus

		09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung, Weihnachtsgeschenke für Diakonie-Mitarbeiter gestalten
		11:30-12:30	Gemeinsames Mittagessen im TGZ
		15:00-16:30	Gedächtnistraining
		15:00-16:30	Plätzchen backen
<b>Freitag</b>	22.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung
		12:00-13:30	Handarbeitsgruppe
		14:00-15:00	Turnerheim: Ballspiele
<b>Montag</b>	25.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung, Weihnachtsgeschenke für Diakonie-Mitarbeiter gestalten
		11:30-12:30	Gemeinsames Mittagessen im TGZ
		13:30-14:30	Singgruppe
		15:00-15:30	Vorbereitungen für die weihnachtlichen Köstlichkeiten
		15:30-17:00	Offene Kontaktgruppe mit süßen, weihnachtlichen Köstlichkeiten
<b>Dienstag</b>	26.11.2024	09:00-10:30	Töpferkurs im G6 (Kosten: 7,50€) Teil 1 von 2
		09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung, Weihnachtsgeschenke für Diakonie-Mitarbeiter gestalten
		13:00-14:30	Wir gestalten Weihnachtsgestecke
		14:45-16:45	Malen mit unterschiedlichen Techniken
<b>Mittwoch</b>	27.11.2024	11:30-12:30	Gemeinsames Mittagessen im TGZ
		12:30-13:30	Hygieneschulung für Köche, Bäcker und alle Küchenhelfer
		13:30-15:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung, Weihnachtsgeschenke für Diakonie-Mitarbeiter gestalten
		14:45-15:30	Walken
		15:30-17:00	Offene Kontaktgruppe
<b>Donnerstag</b>	28.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung, Weihnachtsgeschenke für Diakonie-Mitarbeiter gestalten
		09:30-10:30	Bewegungsgruppe im G6
		11:30-12:30	Monatskracher: Schweinebraten mit Knödel für 4 €, Anmeldung bis zum Freitag, den 22.11.24
		15:00-16:30	Gedächtnistraining
		15:00-16:30	Weihnachtsmarktbesuch
<b>Freitag</b>	29.11.2024	09:30-11:00	Arbeitsähnliche Tätigkeiten+ individuelle Beschäftigung
		16:00-19:00	Wir erkunden Parsberg – Anschließend geht es um 17:30 Uhr zum Weihnachtsmarkt auf die Burg
<b>Sonntag</b>	01.12.2024	14:45-16:30	Eröffnung der begehbaren Krippe am Residenzplatz

Arbeitsähnliche Tätigkeiten: Kochen, Backen, Verpackungsarbeiten, Gartenarbeit, Grußkartenfertigung und andere kreative Arbeiten

Individuelle Beschäftigung: Wir passen das Angebot an Ihre Bedürfnisse an und haben ein breites Spektrum an weiteren Beschäftigungsmöglichkeiten in den Bereichen Kreativität, Konzentration, sonstige Hobby- und Freizeitgestaltung.

Eine Anmeldung ist für alle Angebote außer für die offenen Kontaktgruppen am Montag und Mittwoch im TGZ erbeten. Das Mittagessen to-go, sowie die Teilnahme am Mittagessen im Tageszentrum sind nach Voranmeldung bis 9:30 Uhr möglich. Wer das Tageszentrum kennenlernen möchte, kann einen Kennenlern-Termin vereinbaren. Weitere Informationen können Sie gerne telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch erhalten. Ergänzungen zum Monatsprogramm und evtl. Änderungen werden im Tageszentrum bekannt gegeben.

**Festvortrag**

**14. November 2024  
18:00 Uhr – Eintritt frei!**

**35 Jahre Beratungsstelle für psychische Gesundheit**

# **Dem Gehirn Beine machen – wie Bewegung Psyche und Geist gesund hält.**

**Referent:**

**Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Frank Erbguth  
Präsident der Deutschen Hirnstiftung**

In der Wissenschaft bestehen keine Zweifel, dass Bewegung gut für die Gesundheit unseres Gehirns ist. Das gilt sowohl für die Vorbeugung als auch für die Therapie neurologischer und psychischer Erkrankungen.

Dennoch erreichen fast 50% der Deutschen nicht die empfohlene Mindestanforderung an körperlicher Aktivität. Der Vortrag fasst den Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen und zeigt Wege auf, wie man an seiner Motivation für mehr Bewegung arbeiten kann.

**Veranstaltungsort:  
Klosterraum Neumarkt  
Kapuzinerstr. 5  
92318 Neumarkt**

Psychische Gesundheit geht uns alle an. Helfen Sie uns, damit wir weiterhin helfen können! Wir freuen uns über Spenden im Rahmen der Veranstaltung.



DAS TGZ PRÄSENTIERT DEN

# FILM

**“CHOCOLAT”**  
- Ein kleiner Biss genügt -  
eine romantische Komödie

FREITAG, 15. NOVEMBER 2024  
UM 12:30 UHR IM  
BÜRGERHAUS  
- EINTRITT FREI -



# PARSBERGER BURGWEIHNACHT

Wir erkunden das schöne Städtchen Parsberg und gehen  
anschließend auf den romantischen Weihnachtsmarkt.

Treffpunkt: 16:30 Uhr Parkhaus Hohenfelderstraße in Parsberg  
(gute Parkmöglichkeiten)

Wir machen einen Spaziergang durch die Altstadt Parsberg und gehen  
gegen 17:30 Uhr zur feierlichen Eröffnung der Parsberger  
Burgweihnacht. Dort können wir die weihnachtliche Stimmung  
genießen und uns kulinarisch verwöhnen lassen.

Abfahrt: gegen 18:30 Uhr.

**FREITAG, 29.11.2024**



Tageszentrum



## Speiseplan

**45.KW – vom 04.11.bis 08.11.2024**

<b>Montag, den 04.11.2024</b>	<b>Bunte Reissuppe Spaghetti mit Tomatensoße</b>
<b>Dienstag, den 05.11.2024</b>	<b>Camembert mit Preiselbeeren und Kartoffelpüree</b>
<b>Mittwoch, den 06.11.2024</b>	<b>Nudelauflauf mit Schinken Ei und Sahne</b>
<b>Donnerstag, den 07.11.2024</b>	<b>Fleischkühlein mit Kartoffeln und Bratensoße</b>
<b>Freitag, den 08.11.2024</b>	<b>Kein Essen</b>

**Dank einer Spende der Michael und Waltraud Fuchs Stiftung kann unser Mittagessen für 3,50 Euro vergünstigt angeboten werden. Die Speisepläne für den restlichen Monat können Sie bei uns im Tageszentrum abholen.  
Kuchen zum Mitnehmen für 1,30 Euro pro Stück.**

### **Änderungen vorbehalten**

**Enthaltene Zusatzstoffe und Allergene sind im Infoblatt aufgeführt.**

**Tageszentrum der Diakonie NAH e.V.**

**Treffpunkt für Menschen, die mit einer psychischen Erkrankung leben  
Friedenstrasse 33, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181 - 46 400**

**Herausgeber**

Tageszentrum der Diakonie NAH e.V.

Treffpunkt für Menschen, die mit einer psychischen Erkrankung leben

Friedenstraße 33, 92318 Neumarkt

Telefon 09181-46 400

**Rechtsträger**

Diakonie NAH e.V.

Nikolaus-Selnecker-Platz 2

91217 Hersbruck