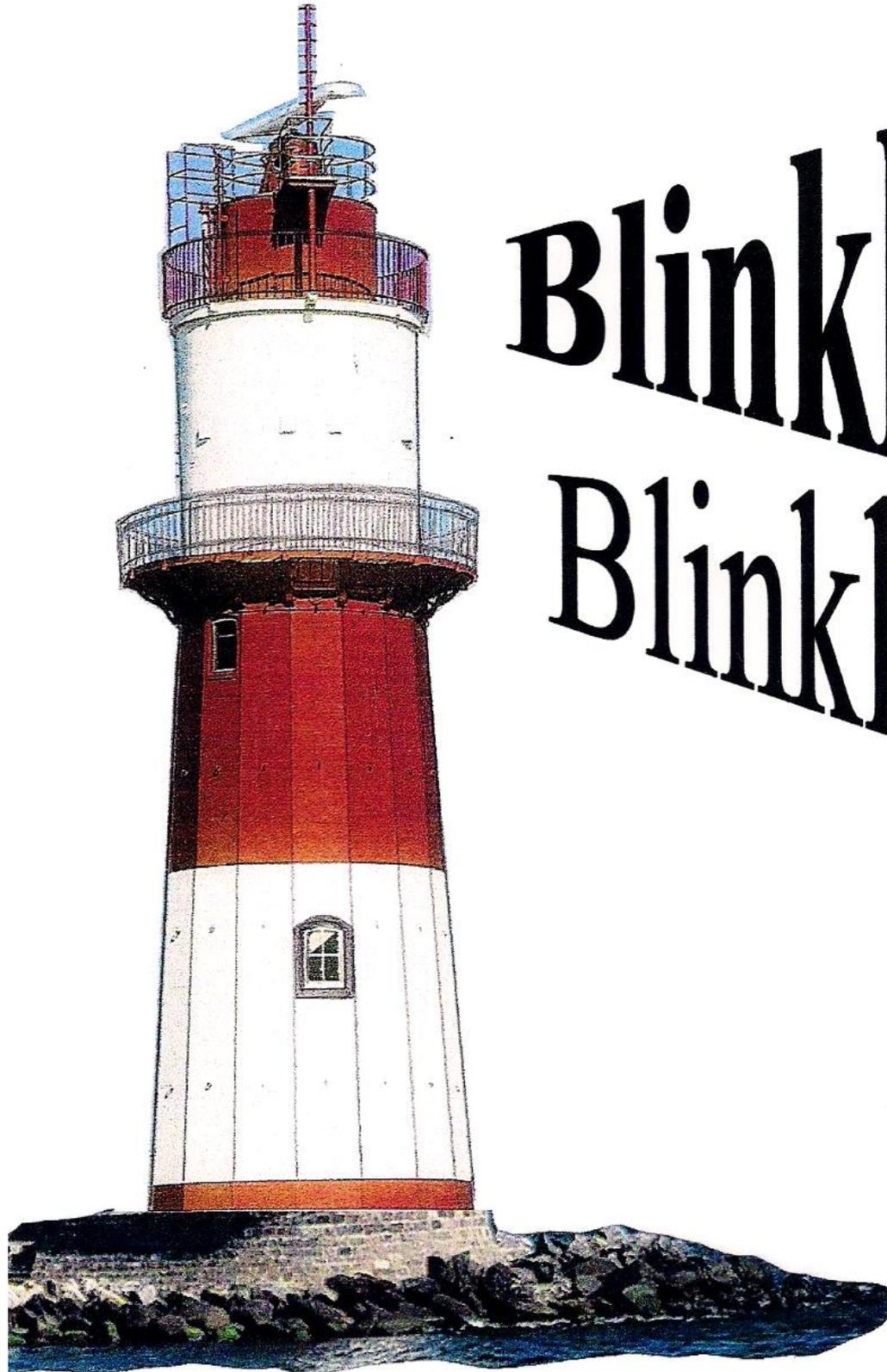


Vierteljährliche Ausgabe: Nr. 141 April 2023
Auflage 110 / 35. Jahrgang

Zeitschrift des Bereiches Gemeindepsychiatrie
Caritasverband Bruchsal e.V., www.caritas-bruchsal.de



Blinklicht Blinklicht

Leben. Bestens begleitet.





Impressum	2
Vorwort	3
Rückblick Tagesstätte Vortrag Arabische Welt	5
Neue Mitarbeiterinnen stellen sich vor	8
Gedicht	10
Osterquiz	11
Werbung und Spruch	13
Tatjana Fischbach – Worte zum Abschied	14
Ankündigung Hoffnungslauf	16
Quartalsrezept	17
Angebote des Bereiches Gemeindepsychiatrie	18
Außenstelle / Beratungsangebot	21
„JUST-FOR-FUN“	22
Der Treffpunkt – Tagesstätte - Öffnungszeiten	23
Der Treffpunkt – Tagesstätte - Angebote	24
Der Treffpunkt – Programm (montags)	26
Der Treffpunkt - Offener Gesprächskreis	27
Der Treffpunkt – Selbsthilfegruppen	28
Achtsamkeit	29
Werbung, Info und Grüße vom Redaktionsteam	31
Mitarbeiter/-innen im Bereich Gemeindepsychiatrie	32
Auflösung Osterquiz	34
„Gibt´s was zu verbessern?“, Werbung	35
Spendenmöglichkeit, Werbung im Blinklicht	36

Impressum

Herausgeber: Bereich Gemeindepsychiatrie, Caritasverband Bruchsal e. V.
Redaktion: Beate Bürglin, Petra Dammert, Waltraud Dürschlag, Tatjana Fischbach (verantw.), Simone Kümmerling, Antoinette Schauer

Weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei dieser Ausgabe:

Indra Beigel, Ingrid Baumgart-Fütterer, Silvia Haaser, Franziska Himmel, Claudia Normann, Lucas Pflaum, Tina Rapedius, Lisa Riedinger, Shannon Siemel, Andrea Thureau, Eva Zagermann

Titelblatt: Redaktionsteam

Layout, Schreivarbeiten, Versand: Sandra Biedermann und Martina Westermann

Bilder: Tatjana Fischbach, Birghild Lienert, Claudia Normann, Lisa Riedinger, pexels.com - pixabay.com

Druck: Lebenshilfe Bruchsal

Die einzelnen Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der gesamten Redaktion wieder.

Redaktionsanschrift: Redaktion „Blinklicht“, Peter-und-Paul-Str. 53, 76646 Bruchsal, Tel: 07251 3849-233, martina.westermann@caritas-bruchsal.de

Redaktionsschluss: 19.06.2023, die nächste Ausgabe erscheint zum 01.07.2023



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

gestatten Sie mir heute an dieser Stelle ein paar persönliche Worte. In den nächsten Wochen verabschieden wir in der Gemeindepsychiatrie drei für mich sehr wichtige Kolleginnen:

**Tatjana Fischbach,
Doris Werner-Igneci und
Martina Westermann,**

die in dieser Reihenfolge das Team Richtung Rente verlassen werden.

Alle sind über 30 Jahre in den verschiedenen Bereichen der Gemeindepsychiatrie für Menschen mit psychischer Erkrankung, für das Team und für den Caritasverband Bruchsal e.V. engagiert tätig gewesen.

Sie haben mich durch mein halbes Leben und einen Großteil meines beruflichen Arbeitens begleitet und den Bereich außerordentlich geprägt. Womit?

Sie haben die regionale Arbeit für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen aufgebaut, kreative Lösungen und Angebote entwickelt, die Verwaltungsarbeit strukturiert, Konzepte entworfen, Fragebogen und Berichte geschrieben, Projekte aufgesetzt und unzähligen Menschen zugehört, Mut gemacht, Perspektive gegeben und menschlich begleitet.



Sie haben mit ihrem Einsatz, ihrer Loyalität und kollegialem Verständnis die Atmosphäre des Teams - des respektvollen Umgangs miteinander - positiv erhalten und damit arbeitsfähig gemacht, selbst dann, wenn Belastungen sehr groß waren.

Ich verneige mich! Ich bedanke mich!... und bin mir bewusst, dass dies keine Selbstverständlichkeit ist und war.

Sie haben den Bereich Gemeindepsychiatrie zu etwas Besonderem gemacht und deshalb gilt dieses Vorwort allein Ihnen... statt Orden 😊

Eva Zagermann

Eva Zagermann
Bereichsleitung Gemeindepsychiatrie





Der Treffpunkt 

Vortrag „Die arabische Welt“

von Mariam Zourab

Die arabische Welt umfasst Länder von Nordafrika bis Vorderasien. Doch welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede existieren zwischen den Ländern? Was ist die arabische Identität und was haben alle Araber gemeinsam?

In dem kurzen Vortrag am 05.12.2022 gab es einen Überblick und es wurde etwas Licht auf Themen Geschichte, Kultur und Sprache geworfen.



Die Besucher*innen der Tagesstätte beteiligten sich aktiv mit Fragen und Diskussionen. Einiges war den Anwesenden bereits bekannt, doch vieles entsprach nicht dem, was man über das Thema zu wissen glaubte.

Der Vortrag fand auf jeden Fall großen Zuspruch und es war für alle interessant, diesen Teil der Welt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Zum Schluss gab es arabischen Kaffee, ganz im Sinne der arabischen Gastfreundschaft.



Informatives aus dem Vortrag von Mariam Zourab:

Was ist die „arabische Welt“?

Es gibt 22 arabische Länder mit der Landessprache arabisch, geographisch von Mauretanien im Westen bis Oman im Osten. Die Araber sind in der islamischen Welt eine Minderheit, nicht jeder Moslem ist ein Araber und nicht jeder Araber ist ein Moslem. Ein Araber kann eine andere Religionszugehörigkeit haben oder Atheist sein.

Die arabische Sprache:

Sie wird von ca. 400 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen und von etwa 400 Millionen als Fremdsprache. Sie besteht aus 28 Buchstaben, also aus Konsonanten und Langvokalen. Kurzvokale werden durch Zeichen geschrieben. Man schreibt von rechts nach links. Die arabische Sprache liegt auf Platz 5 der meistgesprochenen Sprachen.

Wer sind die Araber?

Die ersten Araber waren Beduinen im Jemen und auf der arabischen Halbinsel. Araber sind Semiten, da sie von Noahs Sohn Sem abstammen.

Das Wort „Araber“ stammt vom Verb „sich ausdrücken können“. Araber sind bekannt für ihre Redegewandtheit und die Reinheit ihrer Ausdrucksweise. Sie können vieles genau benennen und ihre Gefühle und Gedanken deutlich zum Ausdruck bringen.



Arabische Wörter in der deutschen Sprache

Kaffee, Zucker, Alkohol, Sofa, Matratze, Chemie, Alchimie, Algebra, Tasse, Rabatt, Koffer, Gitarre, Giraffe ...

Die religiöse Vielfalt in der arabischen Welt

Im Orient sind alle Religionen und Konfessionen beheimatet, hier ist der Geburtsort der monotheistischen Religionen.

Beispiel Libanon

7 Millionen Menschen und 17 Konfessionen.

Gast sein nach arabischer Tradition

Die Behandlung des Gastes erfolgt nach traditionellen Regeln. Gastfreundschaft bedeutet auf arabisch Großzügigkeit oder Edelmut.

1. *Freude zeigen*
2. *Mit einem Lächeln empfangen*
3. *Freundlich und höflich sein*

Der Gast hat Rechte, der Gastgeber hat Pflichten.

Die Besucher*innen der Tagesstätte bedanken sich recht herzlich bei Frau Zourab für die tollen Einblicke.

Beate Bürglin und Tina Rapedius



Neue Mitarbeiterinnen stellen sich vor

Hallo liebe Lesende,

mein Name ist Shannon Sienel, ich bin 24 Jahre alt und seit September letzten Jahres Teil des Teams im St. Josefshaus.



Als Werkstudentin im Sozialdienst begleite ich Bewohnende als Bezugsbetreuerin und übernehme die Gruppenbetreuung der neuen Außenwohngruppe in St. Anton. Durch meine Teilzeitstelle mit 50% bin ich montags, mittwochs und donnerstags in einer der beiden Einrichtungen anzutreffen. Die restliche Zeit arbeite ich an meiner Abschlussarbeit für mein Bachelorstudium.

Im Oktober 2018 habe ich begonnen in Nürnberg an der Technischen Hochschule Soziale Arbeit zu studieren und hierfür bereits alle Prüfungen absolviert. Im Studium habe ich bei der Auswahl der Vorlesungen und Seminare bereits den Schwerpunkt auf die Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen gelegt und in meinem Praxissemester im Sozialdienst einer forensischen Psychiatrie gearbeitet. Dieses Arbeitsfeld habe ich durch mein dreiwöchiges Praktikum für das Studium entdeckt, welches ich bereits 2019 im St. Josefshaus gemacht habe.

Durch meine anschließende Arbeit als ehrenamtliche Nacht- und Wochenendbereitschaft kannte ich die Bewohnenden und viele der Mitarbeitenden bereits und habe mich schnell in den Arbeitsalltag eingefunden.

In meiner Freizeit lese ich gerne, schaue aber auch die ein oder andere Serie. Seit zwei Jahren lerne ich Japanisch, was sich als eine komplizierte Sprache herausstellte, aber sehr viel Spaß macht. Ein weiteres Hobby von mir ist das Tauchen, für welches ich gerade eine weitere Ausbildung absolviere.

Vielen Dank für die herzliche Aufnahme im Caritasverband. Ich freue mich auf die gemeinsame Zusammenarbeit!



Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist **Claudia Normann**. Ich bin 58 Jahre alt, wohne in Bruchsal und bin seit dem 01.04.2023 im Integrationsmanagement der Gemeindepsychiatrie im Bereich der Tagesstätte „Der Treffpunkt“ tätig.



Als gelernte MFA und in meiner jahrelangen Tätigkeit im medizinischen Bereich habe ich schon immer direkt mit Menschen aus allen Altersgruppen gearbeitet. Empathischer Umgang ist mir eine Selbstverständlichkeit. Es ist mir ein Anliegen, dass es den Menschen gut geht und es macht mir Spaß, sie zu unterstützen.

Durch meine vielseitigen Interessen hatte ich schon immer Kontakt zu sozialen Einrichtungen.

Stets an neuen Herausforderungen interessiert, habe ich mich im Bereich der Heilkunde, Klangschalen, Ätherischen Ölen u. a. weitergebildet. Es bereitet mir Freude, mich in der Natur aufzuhalten, Handarbeiten zu machen, Vorträge zu besuchen, kreativ und neugierig auf das Leben zu sein. Auch aktuelle Themen, wie Food-Sharing oder Upcycling interessieren mich sehr.

Ich freue mich auf meine neue Tätigkeit mit vielen Begegnungen und Herausforderungen und ein Teil des Caritas-Teams zu werden.

Ein schöner Spruch, der mir vor Jahren in der Caritas begegnet ist:

**„Du kannst dem Leben nicht mehr Tage geben,
aber dem Tag mehr Leben“**

In diesem Sinne freue ich mich auf eine gute Zusammenarbeit! :-)



Frühlingsbotschaft

Kuckuck, Kuckuck ruft's aus dem Wald
Lasset und singen,
Tanzen und springen!
Frühling, Frühling wird es nun bald.

Kuckuck, Kuckuck lässt nicht sein Schrein ´n:
Kommt in die Felder,
Wiesen und Wälder!
Frühling, Frühling, stelle dich ein!

Kuckuck, Kuckuck, trefflicher Held!
Was du gesungen,
Ist dir gelungen:
Winter, Winter räumt das Feld.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (ca. 1827)





Osterquiz



1. Was wird an Ostern im Christentum gefeiert?
2. In welchen beiden Monaten können die Osterfeiertage liegen?
3. Welcher Ostertag ist ein gesetzlicher Feiertag?
4. Wer versteckt sich bei Gefahr im Unterschlupf? Hase oder Kaninchen?
5. Welches Körperteil eines Hasen wird als Bezeichnung für einen Menschen genutzt?
6. Jemand, der weiß wie etwas funktioniert, weiß wie der Hase ...
7. Was für ein Hase ist jemand, der sich ständig fürchtet?



8. Was tut das Häschen in der Grube am Anfang des Kinderliedes?
9. Wie geht das Lied weiter „Christ ist erstanden ...?“
10. Wie bringt man Eier nach dem Färben zum Glänzen?
11. Was wird zu Ostern oft entzündet?
12. Was essen viele Christen an Karfreitag?
13. Wie heißt die Woche vor Ostern?
14. Was für eine Zeit ist zwischen Aschermittwoch und Ostern?
15. Was findet auch ein blindes Huhn mal?

Beate Bürglin

Quelle: mal-alt-werden.de



**Praxis für Therapie,
Ausdruck und Gestaltung**

Kerstin Gliemann

Kunsttherapeutin, Kreative Kinder- und
Jugendlichentherapeutin, Heilpraktikerin

**Kreative Therapien für Erwachsene,
Kinder und Jugendliche**

Termine nach Vereinbarung

Kaiserstr.105, 76646 Bruchsal

Tel.: 07251/3269997

www.kreative-therapie-bruchsal.de

Lachen

*Ein Lachen frischt die Seele auf,
lässt Herzen freudig hüpfen
statt runter geht die Stimmung rauf,
Sorgen dem Kopf entschlüpfen.*



Ingrid Baumgart-Fütterer



Worte zum Abschied

Liebe Leserinnen und Leser,

nach 38 Jahren im Caritasverband
Bruchsal ist es am 13. April 2023
soweit:

Ich werde mich in den,
wie ich meine, wohlverdienten
Ruhestand verabschieden.



Ich habe sehr viel erlebt, gesehen und gehört in all diesen Jahren
und durfte unzählige Menschen einen mehr oder weniger langen
Weg begleiten.

Vieles hat mich betroffen, ja gar traurig gemacht, aber es gab
auch viele schöne und lustige Momente in all dieser Zeit.

Wenn man Menschen professionell begleitet, ist das nicht nur ein
Geben, sondern auch ein Nehmen.

Ich habe sehr viele Erfahrungen gemacht, viel Bereicherndes
erlebt und gehört, wofür ich sehr dankbar bin.

Neben den Klientinnen und Klienten habe ich natürlich auch sehr
viele andere Menschen kennengelernt, mit denen der
Fachbereich Gemeindepsychiatrie zusammenarbeitet und es war
immer eine gute und konstruktive Zusammenarbeit mit den
Kolleginnen und Kollegen von „außerhalb“. Auch dafür möchte ich
mich auf diesem Weg bedanken.



Und nicht zuletzt bei meinen Kolleginnen und Kollegen und meinen Vorgesetzten. Die Gemeindepsychiatrie war immer ein gutes Team, man konnte sich auf die Kolleginnen und Kollegen verlassen, sich auch mal ausheulen und Jammern.

Auch wenn wir nicht immer einer Meinung waren wurde nichts nachgetragen.

Und von einem hatten wir immer ganz viel

Spaß!!!

bei den zahlreichen Festen und Veranstaltungen, die wir im Laufe der Jahre gemeinsam erlebt haben.

Obwohl ich mich sehr auf meinen Ruhestand freue, werde ich doch, zumindest am Anfang, einiges vermissen.

Tschüss, habt eine gute Zeit.

Ihre/Eure

Tatjana Fischbach





Der 26. Bruchsaler Hoffnungslauf findet dieses Jahr am **06.05.2023** statt. Und zwar in altgewohnter, glanzvoller Form mit Hauptlauf, AOK-Bambinilauf und Kinderbetreuung, Sparkasse-Kraichgau-Schulpreis und Festbetrieb mit Festzelt und Bruchsaler Foodtrucks, Kuchen- und Waffelverkauf rund um und in der Stirumschule Bruchsal.

"Wir freuen uns auf unseren diesjährigen Hoffnungslauf. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir auch in diesem Jahr wieder laufend helfen und Gutes tun“, so Vorstandsvorsitzende Sabina Stemann-Fuchs. Die Online-Anmeldung zum Hauptlauf startet Anfang März - wie immer können Sie als Einzelläufer oder als Teil einer Mannschaft an den Start gehen. Die Gebühr von 8,00 € für die Startnummern fließt direkt in soziale Projekte des Caritasverbandes Bruchsal.

Für diejenigen, die keinen Internetzugang haben, gibt es die Möglichkeit, eine Woche vor dem Lauf am Empfang der Caritas-Verbandszentrale in der Friedhofsstraße Startnummern persönlich zu erwerben.

Der Hoffnungslauf startet um 14:00 Uhr mit dem AOK-Bambinilauf für die kleinsten Läuferinnen und Läufer, gemeinsam mit dem AOK- Maskottchen Jolinchen. Bereits ab 13:00 Uhr ist der Festbetrieb mit Festzelt und Bruchsaler Foodtrucks sowie Kuchen- und Waffelverkauf geöffnet. In der nebenanliegenden Sporthalle wird wieder eine Kinderbetreuung angeboten, sodass Eltern sorglos an den Start des Hauptlaufs um 15:00 Uhr gehen können.

Sportliche Grüße von Lucas Pflaum und Team Hoffnungslauf



Quartalsrezept

Mangoldquiche mit Schinken

Zutaten für eine Tarteform

300g	TK Blätterteig
500g	Mangold (alternativ Spinat)
200g	gekochter Schinken
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
100g	geriebener Käse
3	Eier
250g	Sahne

Die Teigplatten auftauen lassen. Den Ofen auf 200° C vorheizen. Den Mangold waschen und die Blätter grob hacken. Stiele und Schinken klein würfeln.

Die Teigplatten übereinanderlegen und auf etwas Mehl ausrollen. Die kalt ausgespülte Tarteform mit dem Teig auskleiden. Im heißen Ofen 10 Min. vorbacken. Inzwischen den Mangold im Öl 8 Min. dünsten. Den Schinken und die Hälfte vom Käse untermischen.

Eier und Sahne verquirlen, salzen und pfeffern. Die Mangoldmasse auf dem Teig verteilen, den Guss darüber gießen. Mit Käse betreuen und ca. 30 Min. fertigbacken.

Ihre Cafétas wünscht Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und einen guten Appetit.





Angebote des Bereiches Gemeindepsychiatrie

Gemeindepsychiatrische Dienste

unterstützt durch den



Sozialpsychiatrischer Dienst

- *Beratung und Begleitung von chronisch psychisch erkrankten Menschen und deren Angehörigen,*
- *Beratung für psychisch erkrankte Geflüchtete und Migranten,*
- *Soziotherapie.*
- *Zusätzliche Sprechstunden für chronisch psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige in Östringen-Odenheim (Sprechstunde) und in der Außenstelle Philippsburg*

Betreute Wohngemeinschaften

- *Hilfeangebot zur Förderung der selbstständigen Lebensführung psychisch erkrankter Menschen in Wohngemeinschaften bzw. Apartments mit insgesamt 43 Plätzen.*
- *Hilfestellung bei der Suche nach eigenem Wohnraum und geeigneten Beschäftigungsmöglichkeiten.*

Betreutes Einzel- und Paarwohnen

- *Betreuung psychisch erkrankter Menschen, die alleine oder mit einem Partner in einer eigenen Wohnung leben.*
- *Unterstützung bei der praktischen Bewältigung des Alltags, der befriedigenden Tages- und Freizeitgestaltung und der Suche nach Wegen, mit der Erkrankung besser zu leben. Es sollen die Fähigkeiten und Möglichkeiten einer besseren Lebensgestaltung erkannt und verwirklicht werden.*
- *Individuelle Förderung von Fähigkeiten und Ressourcen.*



Betreutes Wohnen „plus“

- *Betreuung psychisch erkrankter Menschen, die einen erhöhten Betreuungsbedarf haben und täglich oder mehrmals in der Woche Hilfe bei der praktischen Bewältigung des Alltags und Gespräche benötigen.*

Tagesstrukturierende Hilfen, niederschwellige Arbeits- und Freizeitangebote

- *Einübung von lebenspraktischen Fähigkeiten (Planen, Einkaufen, Kochen etc.), Training von sozialen Verhaltensweisen, Austausch mit anderen Betroffenen, stützende Gespräche, niederschwellige Arbeitsangebote sowie Freizeitaktivitäten:*

➤ **Der Treffpunkt**

*Peter-und-Paul-Str. 49, Bruchsal, ☎ 07251 72463-104
Öffnungszeiten und offene Angebote, Seite 26-30*

- „Mach mit“

Freiwilliges Beschäftigungsangebot (Vorstufe für den Hinzuverdienstbereich in der WfbM) in Kooperation mit der Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e. V.

*Unverbindliche Teilnahme, 1 Std./Woche, Taschengeld
1,00 €/Stunde*

- Die Cafétas – das Caritas-Café



Friedhofstr. 13, Bruchsal, ☎ 07251 308830

*Arbeitsangebote für benachteiligte Menschen in
Kooperation mit dem Treffpunkt*



Wohnheim St. Josefshaus

Peter- und Paul Str. 53, ☎ 07251 3849-0

- *Wohnheim mit insgesamt **46** Plätzen, davon **21** Plätze in **5 Außenwohngruppen***
- *Tagesstrukturierende Angebote*





Außenstelle der Gemeindepsychiatrie

- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Soziotherapie
- Betreutes Wohnen

Francine Oberacker

Seniorenhaus St. Franziskus

– **Zimmer 13** –

Udenheimer Straße 4

76661 Philippsburg

Telefonische Anmeldung erforderlich:

07251 3849-233 (Sekretariat Gemeindepsychiatrie)

Sprechzeiten in Odenheim

Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat
16⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

Doris Werner-Igneci

Ortschaftsverwaltung

Nibelungenstraße 2

76684 Östringen-Odenheim

Telefonische Anmeldung erforderlich:

07251/3849-233



JUST FOR FUN



Das junge Angebot „**JUST FOR FUN**“ richtet sich an psychisch erkrankte Menschen zwischen 18 und 30 Jahren, denen es schwerfällt, aus eigenen Kräften Kontakte aufzubauen, oder zu pflegen.

Jeden **Mittwoch von 16³⁰ Uhr bis 18³⁰ Uhr** im **Treffpunkt, Peter-und-Paul-Str. 49 in Bruchsal**

Gemeinsam schöne Dinge planen und erleben.

Anmeldung

Indra Beigel, Tel. 07251 8008-13

Franziska Himmel, Tel. 07251/3849-0



Der Treffpunkt

Ort: Peter-und-Paul-Str. 49, Bruchsal
Auskünfte über ☎ 07251 72463-104

Leitung: Claudia Normann, Tina Rapedius
Mitarbeit: Silvia Haaser, Wilma Steiert

Angebote: Claudia Normann und Tina Rapedius
Mach mit: Wilma Steiert
Mitarbeit: Ehrenamtliche Laienhelferinnen

Montag 🕒 9³⁰ – 13³⁰ Uhr
Dienstag 🕒 9⁰⁰ – 16⁰⁰ Uhr
Mittwoch 🕒 16³⁰ – 18³⁰ Uhr (Just for fun)
Donnerstag 🕒 9⁰⁰ – 13⁰⁰ Uhr

Liebe Besucher*innen des Treffpunkts,
aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich für ein
Frühstück oder Mittagessen bis spätestens 9³⁰ Uhr
anzumelden.

Freitag

🕒 11⁰⁰ – 13⁰⁰ Uhr, Gesprächsgruppe

🕒 10⁰⁰ – 14⁰⁰ Uhr



Friedhofstr. 13, Tel. 07251 30 88 30





Angebote im Treffpunkt

Ort: *Peter-und-Paul-Str. 49, Bruchsal*
Auskünfte über ☎ 07251 72463-104

Leitung: *Claudia Normann und Tina Rapedius*
Mitarbeit: *Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen*

Montag, 9³⁰ bis 13³⁰ Uhr – Spezielles Programm auf Seite 26

- * Frühstück
- * Literatur
- * Themen zu den Jahreszeiten
- * Natur und Kunst erleben



Dienstag, 9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr

- * Kochtraining
- * Gesundheit und Sport
- * Kreativangebote
- * Spiele
- * Ausflüge





Mittwoch, 10⁰⁰ bis 14⁰⁰ Uhr

Themen und wechselnde Aktivitäten

16³⁰ bis 18³⁰ Uhr

„Just for Fun“

Angebot für junge Erwachsene von 18 bis 30 Jahren



Donnerstag, 9⁰⁰ bis 13³⁰ Uhr

- * Kochtraining
- * „Mach mit“
(kleine Auftragsarbeiten der Lebenshilfe, die Teilnehmer/-innen erhalten 1,00 Euro pro Stunde)
- * Spiel und Sport drinnen und draußen
- * Kognitives Training



Freitag, 11⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr

Offener Gesprächskreis rund um das Thema psychische Erkrankung (Silvias Club).

Detaillierte Informationen zu den jeweiligen Angeboten finden sie im Aushang des Treffpunkts.

Gerne können sie auch bei den Mitarbeiterinnen persönlich oder telefonisch nachfragen. **Tel. 07251 72463-104**




Der Treffpunkt
Montags 9³⁰ bis 13³⁰ Uhr

Achtung: Programm-Änderungen vorbehalten

April

- | | |
|--------|---|
| 03.04. | Betrachtung zur Karwoche |
| 17.04. | Kräuterwanderung Rohrbacher Hof incl. Frühstück |
| 24.04. | Führung durch Zeutern |



Mai

- | | |
|--------|--|
| 08.05. | Lassen wir es auf uns zu kommen!
(Überraschung Herr O'Malley) |
| 22.05. | Erinnerung an die 90er Jahre |



Juni

- | | |
|--------|--|
| 05.06. | Boccia Ball und Co. Bewegung im Freien |
| 12.06. | Überraschung Herr O'Malley |
| 19.06. | Schwimmen im Hardtsee |
| 26.06. | Ausflug Michaelsberg |



Offener Gesprächskreis im Treffpunkt

jeden Freitag von 11⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr
in der Tagesstätte, Peter- und- Paul-Straße 49, Bruchsal

In unserem Gesprächskreis steht der Erfahrungsaustausch über das Erleben und die Bewältigung von psychischen Erkrankungen im Mittelpunkt.

Das Gespräch verläuft auf Augenhöhe, alle achten einander und versprechen sich Verschwiegenheit.
Man kann reden. Man kann schweigen.

Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Begleitet wird der Kreis von Silvia Haaser, selbst Betroffene und ausgebildete Genesungsbegleiterin.

***Telefonische Anmeldung erforderlich
bei Silvia Haaser:
☎ 0176 512 83 720***





Selbsthilfegruppen im Treffpunkt

Bitte beachten:

Eine telefonische Kontaktaufnahme ist erwünscht.

Angehörigengruppe psychisch erkrankter Menschen

Jeden ersten Donnerstag im Monat

18³⁰ bis 20³⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Barbara Mechelke

Tel. 0151 12461115

Selbsthilfegruppe Balance

für Betroffene bei Angst, Panik und Depression

Jeden 1. Montag im Monat

19³⁰ bis 21³⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Melanie

Tel. 0163 6175830

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie

Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat

19³⁰ bis 21³⁰ Uhr

Ansprechpartner:

Herr Hippchen, Tel. 07250 922743



Achtsamkeit – die Gedanken und Gefühle zur Ruhe bringen

*„Ich bin schon wieder viel zu spät dran, mein Chef wird sich aufregen...“ „Einkaufen, Bad putzen, den Kuchen backen muss ich auch noch.“ „Habe ich eigentlich den Wasserhahn zugedreht?...“ -
Kennen Sie das? So viele Gedanken und Gefühle, die den ganzen Tag im Kopf und im Körper herumschwirren?*



Achtsamkeit bedeutet, jeden einzelnen Augenblick, jeden gegenwärtigen Moment, bewusst wahrzunehmen.

Ohne dabei zu urteilen und zu bewerten.

Durch diese Haltung wird geübt, die Situation so anzunehmen, wie sie ist.

So können wir zur Ruhe kommen, mitten im Stress und der Hektik des Alltags.

Wenn wir im gegenwärtigen Moment präsent sind, verfängt sich unser Geist nicht im Gestern oder Morgen, wir können das, was gerade stattfindet, frei und offen wahrnehmen. So erleben wir einzelne Situationen konzentrierter und fokussierter. Wir werden kreativer, gelassener und entdecken neue Möglichkeiten und Lösungen, die uns vorher nicht offensichtlich waren. Wir erhalten die Möglichkeit, überlegt zu handeln, statt von unseren Impulsen getrieben zu werden.



Den ganzen Tag durchgängig achtsam zu sein, gelingt wohl niemandem. Aber jeder kann üben im gegenwärtigen Augenblick „aufzuwachen“ aus den Gedanken, Plänen und Sorgen, die einen umtreiben, und das wahrzunehmen, was da eigentlich gerade ist.

Durch diese regelmäßige Übung fällt es dann immer leichter und es gelingt uns immer häufiger, präsent und achtsam zu sein. So kann jede noch so kleine - und manchmal unliebsame - Situation, zum Beispiel beim Abwaschen, Zähneputzen, Müll rausbringen, ein wertvoller Moment für uns werden.

So können wir mit mehr Gelassenheit, Ruhe, Geduld und Verständnis für uns und andere durch das Leben gehen.

Lisa Riedinger
Sozialpädagogin & Achtsamkeitstrainerin
in Bretten & der Region
www.natuerlich-achtsam.com





GRAF HARDENBERG
BEGEISTERT FÜR MOBILITÄT



Graf Hardenberg GmbH
Murgstr. 9 - 13, 76646 Bruchsal
Tel.: 07251 9101 0
info-bruchsal@grafhardenberg.de

www.grafhardenberg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

*Man muss immer etwas haben,
worauf man sich freut.*

Eduard Mörike

Wir wünschen Ihnen ein schönes Oster-
und Pfingstfest mit viel Freude und Glück.

Herzliche Grüße

Das Redaktionsteam





Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bereiches
Gemeindepsychiatrie

Bereichsleitung:

Eva Zagermann

Sekretariat:

Sandra Biedermann
Martina Westermann

Gemeindepsychiatrische Dienste / Teamleitung

Doris Werner-Igneci

**Sozialpsychiatrischer Dienst / Wohngemeinschaften /
Betreutes Einzel- und Paarwohnen / Betreutes Wohnen plus**

Indra Beigel

Andrea Gräber

Richard Graf

Gregor Häcker

Felizitas Hanke

Susanne Höckel

Carola Leibeck

Ludmilla Maul

Francine Oberacker

Jürgen Rätz

Heike Ruoff-Kirner

Carmen Saller

Dijana Sauer

Carolin Schilling

Michaela Schimmelpfennig

Doris Werner-Igneci

Mariam Zourab

Tagesstrukturierende Angebote

***Café*tas und *Treffpunkt* (Tagesstätte)**

Silvia Haaser

Claudia Normann

Tina Rapedius

Wilma Steiert

Andrea Thurau

Caritasverband Bruchsal e. V., Friedhofstraße 11, 76646 Bruchsal,
☎ **07251 3849-233**, gemeindepsychiatrie@caritas-bruchsal.de



Wohnheim St. Josefshaus

Wohnheimleitung:

Harald Ebner

Wohngruppen / Außenwohngruppen:

Franziska Himmel

Claudia Hücklekemkes

Alexander Peter

Shannon Sienel

Arbeits-/Beschäftigungstherapie:

Harry Latsinoglou

Dominik Richter

Gesundheit und Hygiene:

Socorinha Fernandes-Rost

Jadranka Grgic

Antje Knoch

Monika Sohns

Paul Schönthal

Sabine Thome

Hauswirtschaft:

Natalie Bollheimer

Martin Erlewein

Sabine Krahe

Jasmin Kunzi

St. Josefshaus (Träger: Caritasverband Bruchsal e. V.)

Peter-und-Paul-Straße 53, 76646 Bruchsal,

☎ **07251 3849-0**, josefshaus@caritas-bruchsal.de

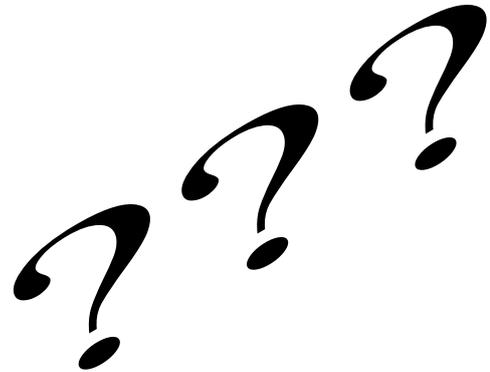


Osterquiz - Auflösung

1. Was wird an Ostern im Christentum gefeiert?
➤ **Die Auferstehung Jesu Christi**
2. In welchen beiden Monaten können die Osterfeiertage liegen?
➤ **März und April**
3. Welcher Ostertag ist ein gesetzlicher Feiertag?
➤ **Ostermontag**
4. Wer versteckt sich bei Gefahr im Unterschlupf? Hase oder Kaninchen?
➤ **Kaninchen**
5. Welcher Körperteil eines Hasen wird als Bezeichnung für einen Menschen genutzt?
➤ **Hasenfuß**
6. Jemand, der weiß wie was funktioniert, weiß wie der Hase?
➤ **läuft**
7. Was für ein Hase ist jemand, der sich ständig fürchtet?
➤ **Ein Angsthase**
8. Was tut das Häschen in der Grube am Anfang des Kinderliedes?
➤ **Sitzen und schlafen**
9. Wie geht das Lied weiter „Christ ist erstanden ...?“
➤ **Von der Marter alle**
10. Wie bringt man Eier nach dem Färben zum Glänzen?
➤ **Mit Speckschwarte oder Öl einreiben**
11. Was wird zu Ostern oft entzündet?
➤ **Osterkerze und Osterfeuer**
12. Was essen viele Christen an Karfreitag?
➤ **Fisch**
13. Wie heißt die Woche vor Ostern?
➤ **Karwoche**
14. Was für eine Zeit ist zwischen Aschermittwoch und Ostern
➤ **Fastenzeit**
15. Was findet auch ein blindes Huhn mal?
➤ **Ein Korn**



„Gibt's was zu verbessern“



Liebe „Blinklicht“- Leser!

Wir sind auch weiterhin bestrebt, Ihnen ein interessantes „Blinklicht“ zu präsentieren. Deshalb bedanken wir uns für jede konstruktive Kritik oder einen Beitrag - bitte schreiben Sie uns martina.westermann@caritas-bruchsal.de oder rufen Sie uns an unter Tel. 07251 3849-233!

Ihr Redaktionsteam



Werbung im Blinklicht

Möchten auch Sie im Blinklicht inserieren?

Dann senden Sie uns bitte Ihre Annonce
per E-Mail an:

martina.westermann@caritas-bruchsal.de



Vielen Dank!





Ja, ich möchte helfen, damit die Angebote für psychisch erkrankte Menschen aus dem nördlichen Landkreis Karlsruhe erhalten bleiben!

Ihre Spende überweisen Sie bitte auf das Konto:

**Sparkasse Kraichgau
Caritasverband Bruchsal
IBAN DE85 6635 0036 0000 0049 87
BIC BRUSDE66XXX**

Stichwort: „Spende Blinklicht“



Leben. Bestens begleitet.

**Caritas-Altenhilfe-
Stiftung Bruchsal**

Einmal gestiftet, hilft immer!



Auch ein kleines Vermögen kann zu einem großen Vermächtnis werden.

Helfen Sie der Caritas-Altenhilfe-Stiftung Bruchsal, die Würde älterer Menschen zu bewahren.

**Tel.: 07251/8008-37
altenhilfe-stiftung@caritas-bruchsal.de
www.caritas-bruchsal.de**

