



# LAUBE

Tageszentrum Lungau

Öffnungszeiten: MO-DO 8:30–15:00 Uhr, FR 8:30-12:00 Uhr



## Programm November 2019 – Februar 2020

TAGESZENTRUM  
LUNGAU

### Regelmäßige Angebote

<b>Montag ab 9:00h</b>	<b>Backstube</b> – wir backen Kuchen und salzige Köstlichkeiten Anschließend gemeinsame Verkostung in gemütlicher Runde beim Erzählcafé um 11:00h ☺ (Essensbeitrag € 1,00)
<b>Montag ab 12:00h</b>	<b>Werkstatt</b> – wir arbeiten mit verschiedenen Materialien und Techniken Holzarbeiten, Schleifen und Feilen, Malen, Modellieren...
<b>Dienstag ab 14:00h</b>	<b>Bewegung</b> - Bewegung macht Spaß und hält fit und jung! Wir machen Spaziergänge, Koordinationstraining, Rückenschule, Yoga und vieles mehr
<b>Dienstag Mittwoch Donnerstag</b>	<b>Wir kochen ab 11:00 Uhr für das gemeinsame Mittagessen um 13:00 Uhr</b> (Essensbeitrag € 3,00)
<b>Freitag ab 10:30h</b>	<b>Entspannung</b> – wir nehmen uns Zeit zum Genießen und Loslassen Körper- und Atemübungen, Muskelentspannung, Traumreisen, Lachyoga, ...
<b>Täglich</b>	Bei allen Programmpunkten, vor allem aber beim Kochen, legen wir Wert auf hochwertige, regionale und saisonale Produkte.

#### **Täglich individuelle Angebote für Männer und Frauen im Tageszentrum:**

Werken mit verschiedenen Materialien, Gartenarbeiten, Gesprächsrunden zu aktuellen Themen des Alltags, Spiele zur Förderung sozialer Kompetenz, Musik und Tanz, Entspannungstrainings, Basteln, Handarbeit, Spielerunden, Ausflüge, Feste und Feiern...

### Ausflüge und besondere Aktivitäten

(Anmeldungen erforderlich unter 0664 6021 9150)

Donnerstag, 07. November 2019, 10:00 Uhr – **Lebkuchen backen**

Dienstag, 19. November 2019, 10:00 Uhr – „**Gesund durch den Winter**“

Mittwoch, 27. November 2019, ab 10:00 Uhr – **Adventkränze binden**

Mittwoch, 04. Dezember, 10:00 Uhr – **Kekse backen**

Donnerstag, 12. Dezember – **Tauschbasar**

Mittwoch, 18. Dezember 2019, ab 10:00 Uhr - **Laube-Weihnachtsfeier**, St. Michael

**23.-27. Dezember Tageszentrum geschlossen – schöne Feiertage!**

Mittwoch, 15. Jänner 2020, 08:30 – 10:30 Uhr – **Frauentreff Lesung**, Künstlerei Tamsweg

Donnerstag, 23. Jänner 2020, ab 09:30 Uhr – „**Alles, was uns schön macht**“

Dienstag, 28. Jänner 2020– **Schlitten fahren**, Preber

Dienstag, 25. Februar 2020 – **Faschingsdienstag**

Das Tageszentrum ist für **ALLE Interessierten** offen, wir freuen uns über Ihren Besuch!  
Nähere Informationen erhalten Sie unter 0664 6021 9114, Brigitte Buchacher

LAUBE sozialpsychiatrische Aktivitäten GmbH, Kirchengasse 8, 5580 Tamsweg  
Tel. 0664 6021 9150, [www.laube.at](http://www.laube.at)