ANGEBOTE DER K.I.S

(Kontakt- und Informationsstelle)

GPBZ Mayen



Programm von
Oktober bis Dezember 2026

Barmherzige Brüder
Saffig













Gemeindepsychiatrisches Betreuungszentrum Mayen

- Beratung
- Begleitung
- Unterstützung
- Teilhabe

für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Barmherzige Brüder Saffig

www.bb-saffig.de

Wir freuen uns, mit einem sehr vielseitigen Angebot im Rahmen unserer KIS in das nächste Quartal starten zu können.

Die Kontakt- und Informationsstelle ist ein Angebot für alle Menschen aus Mayen und Umgebung mit und ohne psychische Erkrankung. Unsere Angebote im Bereich Beratung, Information und Freizeit werden kostenfrei angeboten und durch ausgebildetes Fachpersonal begleitet. Lediglich anfallende Eintrittspreise oder ähnliches müssen selbst getragen werden.

Unsere Mitarbeiter*innen stehen Ihnen gerne für Rückfragen zu den Angeboten und selbstverständlich auch für eine unverbindliche, kostenfreie und individuelle Beratung in unseren Räumen zur Verfügung. Sowohl telefonisch, als auch per Mail können Sie gerne Kontakt zu uns aufnehmen bzw. einen Termin vereinbaren.

Die Angebote sind auf eine maximale Teilnehmerzahl beschränkt. Aufgrund von nicht Erscheinen und kurzfristigen Absagen, konnten Teilnehmer*innen in der Vergangenheit bei Angeboten nicht berücksichtigt werden. Daher möchten wir Sie auf die Verbindlichkeit der Anmeldung hinweisen. Sollten Sie dennoch aus wichtigen Gründen verhindert sein, bitten wir Sie uns dies rechtzeitig mitzuteilen.

Ihr Team des GPBZ Mayen

Woche der Seelischen Gesundheit

In diesem Jahr wird die Woche der Seelischen Gesundheit unter dem Motto „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt" stattfinden. Mit dem Tag der Seelischen Gesundheit am 10.10.2026 startet, wie jedes Jahr, die Aktionswoche und endet am 20.10.2026.

Gemeinsames Ziel ist ein Miteinander, das niemanden ausklammert. Vor allem Betroffene von psychischen Erkrankungen benötigen wirksame Unterstützung und gesellschaftliche Akzeptanz.

Psychische Belastungen können jeden von uns treffen – ob im Beruf, in der Familie oder im Alltag. Oft schweigen wir aus Angst vor Vorurteilen. Die Aktionswoche bricht dieses Schweigen. 2026 steht das Miteinander im Fokus: Wie können wir im Alltag besser aufeinander achten? Wo finden Betroffene und Angehörige Halt?

Um Ihnen einen Einblick in die Thematik zu verschaffen, möchten wir Sie dazu einladen, an unseren Angeboten im Rahmen der Aktionswoche der Seelischen Gesundheit teilzunehmen. Bei der Auswahl an Beratungsmöglichkeiten, u.a. an unserem **Tag der offenen Tür am 20.10.2026** laden wir Sie mit kleineren Workshops und Mitmachaktionen ein, sich mit dem Thema psychische Gesundheit auseinanderzusetzen und mit anderen ins Gespräch zu kommen.



„Offener Treff“



Jeden Freitag von 14:00 – 16:00 Uhr haben Interessierte die Möglichkeit zum Gedankenaustausch, zur Kontaktaufnahme und falls gewünscht zur Beratung rund um das Thema psychische Erkrankung und / oder Hilfesysteme durch eine Fachkraft des GPBZ Mayen.

Im aktuellen Quartal sind wir an den folgenden Terminen für Sie da:

Oktober: 02.10./ 09.10./ 16.10./ 23.10./ 30.10.
November: 06.11./ 13.11./ 20.11./ 27.11.
Dezember: 04.12./ 11.12./ 18.12.

Eine Anmeldung ist für dieses Angebot nicht notwendig. Kommen Sie gerne auf einen Kaffee oder Tee vorbei und sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an.

Feierabendspaziergang



Insbesondere nach einem langen Arbeitstag lässt die Motivation nach einer sportlichen Tätigkeit am Abend oftmals zu wünschen übrig. Deshalb möchten wir uns gemeinsam auf einen einstündigen Spaziergang begeben und die Sorgen und den Stress des Alltags hinter uns lassen.

Termin: Dienstag, 06.10.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 16:15 Uhr

Besuch Neuwieder Markttag



Für kulinarisch Interessierte eröffnet der Bauern- und Gourmetmarkt in Neuwied viele Möglichkeiten des Genusses, bei dem die Früchte des Herbstes im Mittelpunkt stehen. Auch das historische Heerlager der Neuwieder Ehrengarde hinterlässt bei den Gästen einen bleibenden optischen Eindruck und erinnert an die Anfänge der Märkte und ihre Tradition in Neuwied.

Termin: Samstag, 10.10.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 10:30 Uhr

Feierabend auf dem Lukasmarkt



Der Lukasmarkt in Mayen gilt als eines der größten Volksfeste in Rheinland-Pfalz. Neben zahlreichen Fahrgeschäften bietet der Lukasmarkt ein vielseitiges kulinarisches Angebot. Hier ist für jedermann etwas dabei. Gemeinsam wollen wir auch in diesem Jahr eine Runde über den Markt drehen und einen schönen Abend erleben.

Termin: Mittwoch, 14.10.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 17:30 Uhr

Stressbewältigungstraining



Fühlen Sie sich oft gestresst oder überfordert? Unser Stressbewältigungsangebot bietet Ihnen effektive Strategien zur Entspannung und Selbstregulation. In unserem Workshop lernen Sie praxisnahe Techniken zur Stressreduktion, wie Achtsamkeit, Atemübungen und Zeitmanagement. Nutzen Sie die Möglichkeit, in einer unterstützenden Gruppe Erfahrungen auszutauschen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Termin: Samstag, 17.10.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 10:00 Uhr

Ausflug zum „Gertruden-hof Kürbispark“ in Hürth



Genießen Sie die herbstliche Atmosphäre des Gertrudenhofes und entdecken Sie eine beeindruckende Vielfalt aus über 100.000 Kürbissen. Auf dem weitläufigen Gelände erwarten Sie liebevoll gestaltete Herbstkulissen, zahlreiche Fotospots und der Gnadenhof mit seinen Tieren. Für das leibliche Wohl sorgt ein vielfältiges gastronomisches Angebot mit verschiedenen Speisen und saisonalen Herbstgerichten.

Termin: Sonntag, 18.10.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 10:00 Uhr
Kostenbeitrag: 13,90€
Anmeldung möglichst bis zum 05.10.2026

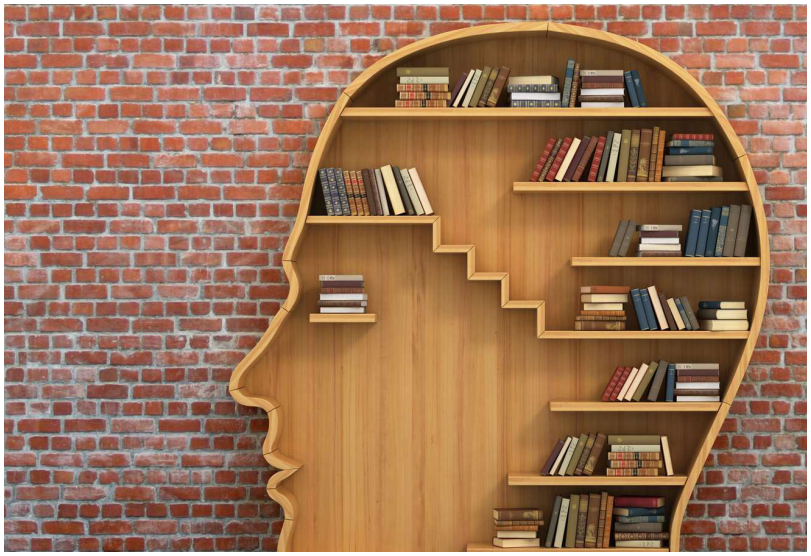
Achtsamkeit am Laacher See



Wir verbringen gemeinsam einen entspannten Vormittag in der Natur. Bei einem achtsamen Spaziergang nehmen wir unsere Umgebung, unseren Körper und unsere Sinne bewusst wahr. Wir probieren einfache Atem- und Wahrnehmungsübungen aus und sprechen darüber, was uns im Alltag Ruhe und Kraft gibt. Außerdem genießen wir ein kleines gemeinsames Picknick am See.
Die Übungen sind freiwillig, hierbei ist jedoch wichtig: Auch wer nicht mitmacht, bleibt während der Achtsamkeitsphasen bitte ruhig, damit sich die anderen gut konzentrieren und darauf einlassen können.
Bitte bringen Sie witterungsgerechte Kleidung, eine eigene Trinkflasche und bei Bedarf eine Sonnencreme mit.

Termin: Freitag, 23.10.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 09:30 Uhr
Kostenbeitrag: 5,00 €

Ordnung im Karton



Der Stapel auf dem Tisch wird zu viel? Sie haben keinen Ansprechpartner für Ihren Papierkram? Bringen Sie Ihre Papiere mit, wir sortieren gemeinsam bei Kaffee und Keksen in entspannter Runde.

Dabei kann Ihr Karton Ihr Geheimnis bleiben!

Termin: Dienstag, 27.10.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 17:00 Uhr

Cook mal!



Entdecken Sie die Kunst des Kochens mit unserem vielfältigen Kochangebot!

Unter Anleitung erlernen Sie nicht nur neue Rezepte, sondern auch wertvolle Techniken und Tipps, die Ihr Kochen bereichern werden.

Termin: Samstag, 31.10.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 10:00 Uhr
Kostenbeitrag: 5,00 €

4D Schwarzlichtminigolf „Black Pearl“



Erleben Sie in einer in Schwarzlicht getauchten Halle auf 700 Quadratmetern Aktion, Erlebnis und Spannung. Mit abwechslungsreichen Bahnen, in einer fluoreszierenden 4D-Wunderwelt und bei freundlicher Atmosphäre ist Spaß garantiert – egal ob Anfänger oder Profi.
Getränke und Snacks können vor Ort erworben werden.
Um garantiert eine Spielmöglichkeit zu bekommen und lange Wartezeiten zu vermeiden, herrscht eine Reservierungspflicht. Melden Sie sich daher bitte spätestens bis zum 23.10.2026 bei uns an.

Termin: Samstag, 07.11.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 11:30 Uhr
Kostenbeitrag: 12,50 €
Bei Anmeldung müssen die Kosten bis zum 23.10.2026 beglichen werden!

Die drei Säulen des Seins



Tanz- und Theater-Performance der Gruppe Zeitlos, EVIM Teilhabe gGmbH.

Inklusives Tanztheater: Die Gruppe besteht seit über 25 Jahren und vereint Menschen mit Beeinträchtigungen unter professioneller Anleitung.
Künstlerischer Ausdruck: Genutzt werden Tanz, Bewegung, Musik und Sprache, um Gefühle und Lebenssituationen zu zeigen.

Termin: Donnerstag, 12.11.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 17:00 Uhr
Kostenbeitrag:
ermäßigt 9,00 € / regulär 15,00 €
Anmeldung bis zum 14.10.2026

Museum König Bonn



Gemeinsam fahren wir nach Bonn und besuchen das Museum König, eines der bekanntesten naturkundlichen Museen Deutschlands. Dort gibt es verschiedene Ausstellungen rund um Tiere, Natur und unterschiedliche Lebensräume zu entdecken.
Wir treffen uns um 10:30 Uhr am GPBZ und fahren von dort gemeinsam nach Bonn. Nach dem Museumsbesuch treten wir gemeinsam die Rückfahrt an.

Termin: Samstag, 14.11.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 10:30 Uhr
Kostenbeitrag: 6,00 €

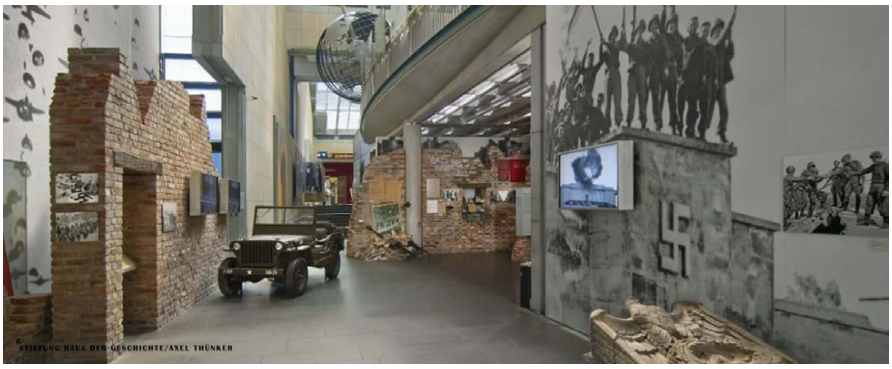
Weihnachtsbäckerei



„In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei…“
Lassen Sie uns gemeinsam leckere Weihnachtsplätzchen backen und uns so auf die kommende Zeit einstimmen.

Termin: Freitag, 20.11.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 16:00 Uhr
Kostenbeitag: 4,00 €

Haus der Geschichte Bonn



In der aktuellen Dauerausstellung „Du bist Teil der Geschichte“ erleben Sie, wie sich Deutschland seit 1945 entwickelt hat - persönlich, alltagsnah und interaktiv.

Termin: Samstag, 12.12.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 12:00 Uhr

Weihnachtsbrunch



In diesem Jahr möchten wir unsere Tradition des „Weihnachts-brunch“ fortsetzen und uns bei gemütlichem Beisammensein gemeinsam auf den Heiligabend einstimmen.

Termin: Donnerstag, 24.12.2026
Treffpunkt: GPBZ Mayen um 10:00 Uhr
Kostenbeitrag: 6,00 €



Kontakt zum GPBZ:

GPBZ Mayen
Siegfriedstraße 6
Tel. (0 26 51) 70 34 – 0
Fax (0 26 51) 70 34 – 10
gpbz-mayen@bbtgruppe.de
www.bb-saffig.de

facebook.com/bbsaffig

@barmherzigebrueder

Barmherzige Brüder
Saffig