

PSYCHOSOZIALES ZENTRUM MITTE
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)
Neuigkeiten, Events und Wissenswertes
April 2024



Gemeinsam Wege gehen

Rezept des Monats

Rote Linsen-Kokos-Suppe

Für 4 Portionen

1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400g)

1 Dose Kokosmilch (ca. 400g)

1 Zwiebel

175 g rote Linsen

3 TL Chilipulver

2 TL Kurkuma

600 ml Gemüsebrühe

Sonnenblumenöl (zum Braten)

Salz



Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln.

Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken.

Die Suppe schmeckt am nächsten Tag doppelt so gut. Dazu passen Garnelenspieße und Baguette.

Angebote und Öffnungszeiten der Beratungsstelle im März

Montag: 10:00 Uhr – 12:00 Uhr: Offener Treff

13:45 Uhr – 17:00 Uhr: Ausflug

Dienstag: 10:00 Uhr – 13:00 Uhr: Kochgruppe

Donnerstag: 10:00 Uhr – 12:00 Uhr: Offener Treff

**14:30 Uhr – 16:30 Uhr: Malgruppe,
Anmeldung bei Pia Schuster: 06114505329**

1. und 3. Donnerstag im Monat:

14:00 Uhr – 17:00 Uhr: Offener Treff

2. und 4. Donnerstag im Monat:

14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Schwimmen

14:30 Uhr – 16:00 Uhr: Literaturgruppe

**Freitag: 13:00 Uhr – 14:30 Uhr: Smartphone-Kurs
(genaue Termine bitte erfragen)**

Samstag: Geschlossen

Sonntag: Geschlossen

April Angebote

Zu unseren Ausflugs- und Veranstaltungsangeboten können wir leider nur eine begrenzte Teilnehmerzahl zulassen. Wir bitten Sie, sich für die Angebote anzumelden. Dies können Sie zum Beispiel telefonisch unter der 0611-4505310.

Name: **Wir gehen Billiard spielen**

Datum/Uhrzeit: 08.04.2024 / 13:45 Uhr

Worum geht es: Wir gehen in Wiesbaden Billiard spielen. Wer möchte, kann unter Anleitung ein paar neue Tricks lernen oder einfach zum Spaß spielen.

Kosten: **3,50 Euro**



Name: **Ausflug nach Idstein**

Datum/Uhrzeit: 15.04.2024 / 13:45 Uhr

Worum geht es: Wir fahren nach Idstein, spazieren durch die wunderschöne Altstadt und kehren dann noch ein.

Kosten: **3,50 Euro**



Name: **Zitronenkuchen backen**

Datum/Uhrzeit: 22.04.2024 / 13:45 Uhr

Worum geht es: Wir backen mit Euch einen saftigen, mit Zitronensaft getränkten Zitronenkuchen. In gemeinsamer Runde trinken wir dann zusammen Kaffee und essen Kuchen.

Kosten: **3,50 Euro**



Name: Schiersteiner Hafen

Datum/Uhrzeit: 29.04.2024 / 13:45 Uhr

Worum geht es: Wir möchten mit Euch den Schiersteiner Hafen besuchen, spazieren gehen und ggfs. dort einkehren.

Kosten: 3,50 Euro



Impressum

Ihr Weg zu uns
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)
Scharnhorststraße 24
65195 Wiesbaden
Tel. 0611-45 05 310
Fax 0611-45 05 325
psz-mitte.pskb@werkgemeinschaft-wiesbaden.de
www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Bereichsleitung
Jochen Grzybek
Tel. 0611-45 05 321
Fax 0611-45 05 325
Jochen.grzybek@werkgemeinschaft-wiesbaden.de
www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Unser Spendenkonto
Werkgemeinschaft e.V.
IBAN: DE46 5105 0015 0135 2792 30
BIC: NASSDE55