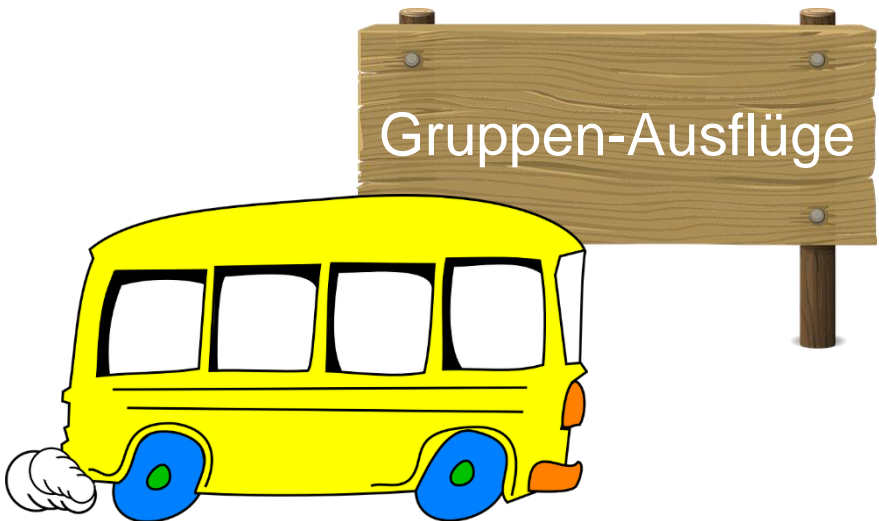


PSYCHOSOZIALES ZENTRUM MITTE  
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)  
Neuigkeiten, Events und Wissenswertes  
Mai 2024



Gemeinsam Wege gehen

# Rezept des Monats

## Gebratener grüner Spargel mit Kirschtomaten und Kartoffelchen

### Für 4 Portionen

- 1 kg (kleine) Frühkartoffeln
- 2 Bund grüner Spargel
- ½ kg Kirschtomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Parmesan



Die Kartoffelchen gründlich waschen, 8 Minuten in Salzwasser vorkochen und größere evtl. halbieren. Den Spargel am unteren Drittel schälen und in 4-5 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Öl in einer möglichst großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin 5 Minuten anbraten. Spargel und Zwiebelringe dazu geben, salzen, pfeffern und 5 Minuten weiterbraten. Dann die Kirschtomaten dazugeben und alles noch ca. 5 Minuten weitergaren.

Parmesan darüber hobeln und servieren - z.B. zu Schwein oder Lamm oder auch als eigenständige Mahlzeit mit einem herzhaften Kräuterquark oder Tzatziki.

# **Angebote und Öffnungszeiten der Beratungsstelle im Mai**

**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:  
0611-4505329**

**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**

# Mai 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:**        06.05.2024 / 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**

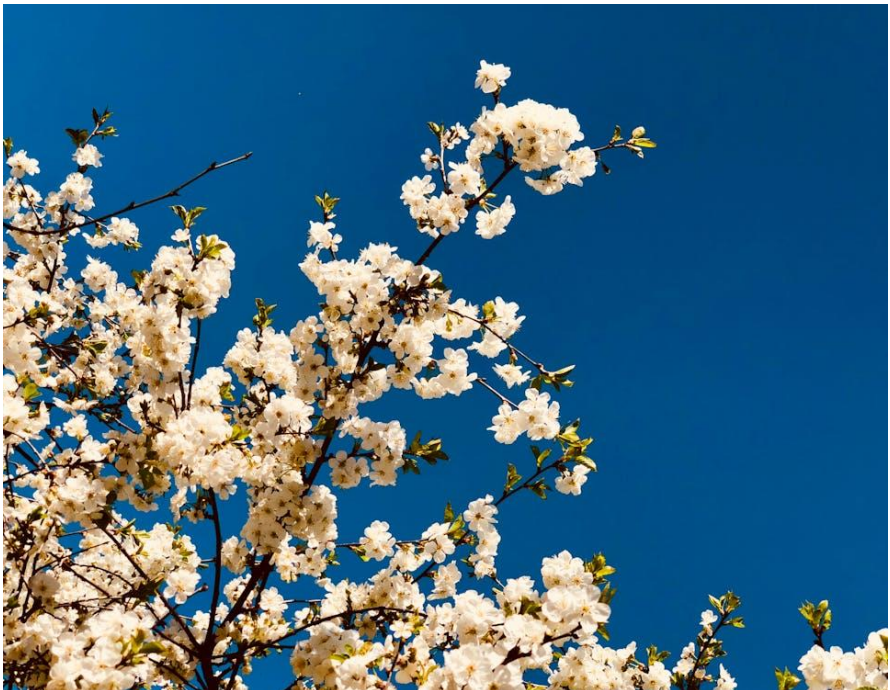


**Name:** **Spaziergang in Frauenstein**

**Datum/Uhrzeit:** 13.05.2024 / 13:45 Uhr

**Worum geht es:** Wir fahren gemeinsam nach Frauenstein und gehen dort durch die Felder und erfreuen uns an den blühenden Obstbäumen.

**Kosten:** **kostenlos**



**Name:** Pfingstmontag geschlossen

**Datum/Uhrzeit:** 20.05.2024



**Name:** Waldschwimmbad Niedernhausen

**Datum/Uhrzeit:** 27.05.2024 / 13:45 Uhr

**Worum geht es:** Wir eröffnen die Freibad-Saison und fahren gemeinsam ins Waldschwimmbad nach Niedernhausen.

**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](mailto:psz-mitte.pskb@werkgemeinschaft-wiesbaden.de)  
[www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de](http://www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de)

Bereichsleitung  
Jochen Grzybek  
Tel. 0611-45 05 321  
Fax 0611-45 05 325  
[jochen.grzybek@werkgemeinschaft-wiesbaden.de](mailto:jochen.grzybek@werkgemeinschaft-wiesbaden.de)  
[www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de](http://www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de)

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