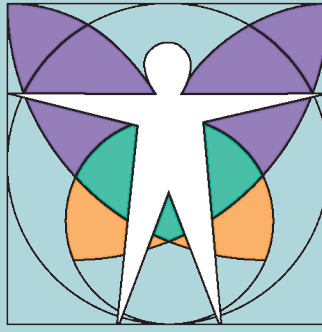




Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit



LASS ZUVERSICHT WACHSEN

Psychisch stark
in die Zukunft



Mittwoch, 08. Oktober 2025



17:00 – 19:00 Uhr



Hochschule Rhein-Waal Kleve, Hörsaal 1 & Foyer



Kostenloser Eintritt

→ Keine Anmeldung notwendig

Mehr dazu auf Seite 3



Scan mich mit der Kamera

Sprich - damit ich Dich sehe !

Im Podcast, der sich mit den verschiedensten Themen rund um die seelische Gesundheit befasst, kann sich der Hörer zu neuen Themen, Informationen rund um die Krankheitsbilder der Psychiatrie und Erfahrungsberichten aus der Sicht der persönlich betroffenen befassen und sich den Umgang, neueste Erkenntnisse und Berichte auf die Ohren holen. Viel Spaß beim zuHÖREN :)

Lust zu schreiben ?

Hattet Ihr immer schon mal Lust für die „Papillon - Life „ zu schreiben ?
Dann schickt uns Eure Geschichten. Gerne auch Leserbriefe.
Zuschriften bitte bis zum **15.** eines jeden Monats (Redaktionsschluss).
An : **druckerei@vereinpapillon.de**

Unser Herbstfest am 17.10.2025 im Kalisho

Wir laden alle Interessierten herzlich zu unserem diesjährigen Herbstfest ein!

Wann? Freitag, 17.10.2025, 15-19 Uhr

Wo? Kalisho, Sackstraße 88 in Kleve

Was erwartet euch? Leckerer Essen und Getränke,
Live-Musik und vor allem: Zeit für Begegnung und Austausch
Der Eintritt ist frei. Bringt gerne eure Freunde/Freundinnen
und eure Familie mit.

Wir freuen uns auf einen schönen Herbstnachmittag mit euch!

Bei Fragen könnt ihr euch gerne melden bei:

Sebastian Onckels: 01516 1609118

Frederik Bohn: 0160 8481505



Elektromontagen · Nachrichtentechnik

PLANUNG · AUSFÜHRUNG · SERVICE



Elektrogeräte - Elektroinstallation

Photovoltaik

VERFERS
Elektromontagen GmbH

Klompstraße 42-44 · 47551 Bedburg-Hau
Tel. 02821/89850 · Fax 02821/898599
www.verfers.de

IHR
ELEKTRO-
PARTNER!

Impressum:

Herausgeber + Druck: **Papillon e.V.**

Hagsche Str. 86, 47533 Kleve

Tel.: 0 28 21 / 77 50-0

Sparkasse Kleve

IBAN: DE22 3245 0000 0005 0325 11

Vorsitzender: Karl-Peter Röhl

Geschäftsführer: Josef Berg

Redaktionsmitglieder:

Melanie Köllken (M.K.), Alice Brey (A.B.), Friedrich Hauschildt (F.H.),
Daniel Mayer (D.M.), Franz Grooterhorst (F.G.)

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder. Eingereichte Artikel sind jederzeit
herzlich willkommen. Redaktionsschluss ist jeweils der 15. des Vormonats.
Anzeigen und Beiträge, die später eintreffen werden im
Folgemonat berücksichtigt
Bestellung und Abbestellung der Zeitschrift:

druckerei@vereinpapillon.de

Verlag : Selbstverlag

www.vereinpapillon.de

Auflage: **650 Exemplare**



LASS ZUVERSICHT WACHSEN - PSYCHISCH STARK IN DIE ZUKUNFT (Woche der seelischen Gesundheit / Aktionsbündnis Seelische Gesundheit)



Wie bleibst du psychisch stark in herausfordernden Zeiten?
Was gibt dir Zuversicht für die Zukunft?
Welche Strategien helfen dir, seelische Balance zu finden?



Hol dir Anregungen und neue Perspektiven bei unserer Präsenzveranstaltung zur Woche der seelischen Gesundheit.
Freu dich auf einen Impulsvortrag und zahlreiche Möglichkeiten, ins Gespräch zu kommen und dich zu informieren.



Impulsvortrag:

Warum seelische Gesundheit für junge Menschen unverzichtbar ist



Gemeindepsychiatrische Hilfen

Sozialpsychiatrisches Zentrum | Papillon e.V.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Kleve & Selbsthilfeaktive

Psychotherapie – ein Überblick

Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Kleve

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Diakonie im Kirchenkreis Kleve

Kinder psychisch kranker Eltern

Caritas Kleve

Trauma & Resilienz

Psychotherapeutin (HPG)

Hilfe für Beruf und Ausbildung

Integrationsfachdienst Kreis Kleve

Aufwachsen und Leben mit Autismus

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Kreis Kleve
Autismus-Netzwerk Kreis Kleve

Studieren mit Behinderung/chron. Erkrankung

Hochschule Rhein-Waal

Die Räume sind stufenlos erreichbar. Sollten dir andere Barrieren im Weg stehen, melde dich vorab unter 02821 78 00 12 oder selbsthilfe-kleve@paritaet-nrw.org

Besuchen Sie uns auf:



Facebook: Papillon e.V.



Instagram: Papillon e.V. (@vereinpapillon)

Sie können die Papillon Life auch monatlich kostenlos als PDF Dokument, per Mail, abonnieren.
Dazu senden Sie bitte ihre Mailadresse an:
druckerei@vereinpapillon.de



© AA+W - stock.adobe.com

Ein neuer Lebensabschnitt....

Unsere Kollegin Carmen und unser Kollege Vasco haben diese Woche einen aufregenden neuen Lebensabschnitt begonnen.

Traditionell mit Schultüten starten die beiden ihre
Praxisintegrierte Ausbildung
zum/zur Erzieher*in.

Wir freuen uns darauf, Carmen und Vasco auf ihrem Weg begleiten zu dürfen und stehen ihnen mit Rat, Tat und jeder Menge Unterstützung zur Seite.



Vasco Röhl und Carmen Kühne bei Ihrem neuen Start

Papillon Aktiv

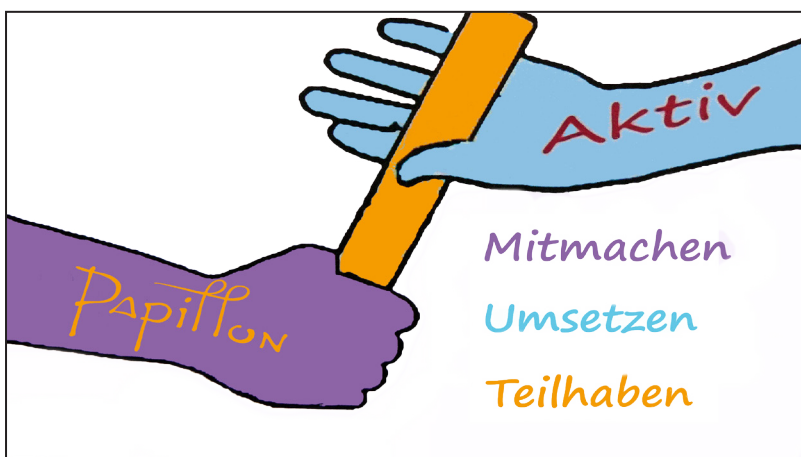
Anfang September trafen sich Nutzende nach längerer Pause erneut zu Papillon Aktiv und hörten gespannt den Projektschilderungen der Ehrenamtskoordinatorin Papillons Yessica Michels zu. Dieses Projekt und die Stelle ist neu bei Papillon und befasst sich mit dem vorgestellten Projekt der Freizeitpatenschaften, das bald bei Papillon starten soll.

Yessica stellte die Projektidee vor, bei der Ehrenamtliche (als Übungsleiter*innen) Nutzer*innen bei Freizeitgestaltungswünschen unterstützen sollen. Die Möglichkeiten dies als Patengeber*in bei Papillon anzubieten wurde intensiv mit seinen Voraussetzungen und Möglichkeiten besprochen und war nach einer Weile gut verständlich für die Teilnehmenden. Nicht minder interessant waren die Umstände unter denen Nutzende eine Patenschaft empfangen können. Dies sind gewisse Basisvoraussetzungen und daneben auch wirtschaftliche Fragen, da das Matchen, Schulen und Netzwerken der an den Patenschaften Beteiligten, sowie auch die

Aufwandsentschädigung für Übungsleiter*innen einer Refinanzierung bedarf.

Yessica hat alles gut vorgestellt und das Projekt war für die Teilnehmenden sehr interessant, so dass zeitnah auch Beratungstermine bei der Ehrenamtskoordinatorin vereinbart werden könnten. Dies, so Yessica, ist auch jetzt schon bei ihr möglich und dient einer Einordnung in Interessenlagen und Voraussetzungen mit Bezug auf die Freizeitpatenschaften. Weitere Details zu dem Projekt und Konkretes wird in Zukunft von Yessica selbst in der Papillon Life und auf anderen Wegen bekannt gegeben werden.

In unserem kommenden Treffen im Oktober werden wir uns mit der Geschäftsführung austauschen. Dazu sind alle Interessenten herzlich in die Geschäftsstelle eingeladen. Das Treffen soll einem Erfahrungsaustausch, sowie dem Thematisieren von gegenseitigen Erwartungen und auch Nutzer*innen-Interessen dienen. Wir freuen uns auf jeden, der dabei sein wird.



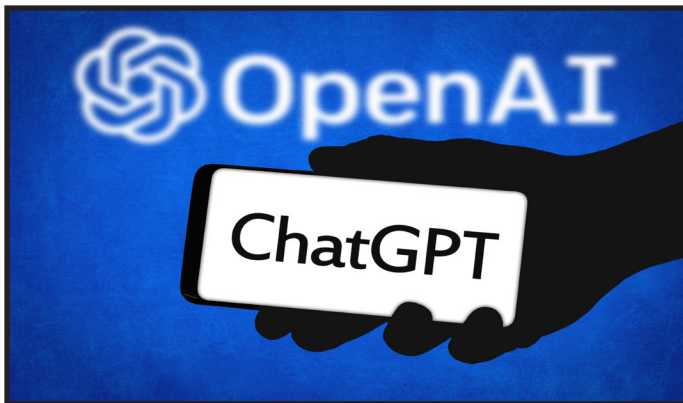
**Unser nächstes
Treffen
findet am 13.10. 2025
von 15-17 Uhr statt.**

**Wir freuen uns auf
Euch!**

Zu Chat GPT

Ich habe es mal ausprobiert, das Chat GPT, von dem alle reden und ich war überrascht von den Möglichkeiten, die sich dort auftun. Chat GPT kann und weiß alles. Wo ich früher tagelang gebraucht habe, um mir zu einem Thema einen brauchbaren Zusammenhang zu erarbeiten gebe ich heute ein paar Stichworte in den GPT-Generator und bekomme dafür einen guten und fundierten Text, wahlweise auch mit einer Prise Humor, zusammengestellt. das Ganze in einem schwindelerregenden Tempo das einem die Haare zu Berge stehen lässt.

Ist schön, weil man dabei – natürlich – auch Zeit sparen kann. Und da sehe ich einen großen Schwachpunkt in dieser Geschichte. Um das Dilemma zu verstehen, muss ich ein bisschen weiter ausholen. Erinnert sich noch jemand an die Zeiten um die 80er Jahre, als Spülmaschinen die Küchenarbeit zu revolutionieren



drohten? Und heute? Wo früher keiner spülen wollte, will heute niemand mehr die Spülmaschine ausräumen. Im Falle von ChatGPT heißt, dass wo ich früher eine Menge Bücher und viel Zeit zum Nachdenken brauchte kann ich

mit der KI (Künstlichen Intelligenz) das ganze Thema in Sekundenbruchteilen durchforsten und bekomme einen hochwertigen Text, der dann auch noch auf die eigene Lebenssituation zugeschnitten ist. Also, warum dann überhaupt noch lesen (oder schreiben?)

Und wie geht das dann weiter? KI als Anwalt, Lehrer, Therapeut? all das kann eine Künstliche Intelligenz zufriedenstellend abwickeln, aber will man das?

Dabei kann die technische Evolution auch ein goldenes Zeitalter einleiten, KI in der Krebsvorsorge ist hier ein Thema, persönliche Assistenz wäre interessant, zurechtgeschneiderte Medikamente für jeden Bedarf - Probleme die wir uns gar nicht vorstellen können würden gelöst noch bevor sie zu Problemen werden.

Also KI ist definitiv die Endstufe der Computertechnologie. Alles, was jetzt noch kommt dient zur Unterhaltung. Wir als Wertegemeinschaft müssen uns aber klar sein, dass man diesem Wunder kritisch entgegentreten sollten. Es sollte zum Beispiel nicht möglich sein komplette Jobsparten weg zu digitalisieren. Ein Arzt sollte immer ein Arzt sein und ein Lehrer wird natürlich immer als Lehrer gebraucht werden.

Wir müssen verstehen das wir uns mit der KI ein großartiges Werkzeug in den Händen haben das bei sachgemäßer Nutzung einen Segen für alle bereitstellen könnte.

In diesem Sinne, bleibt umsichtig...

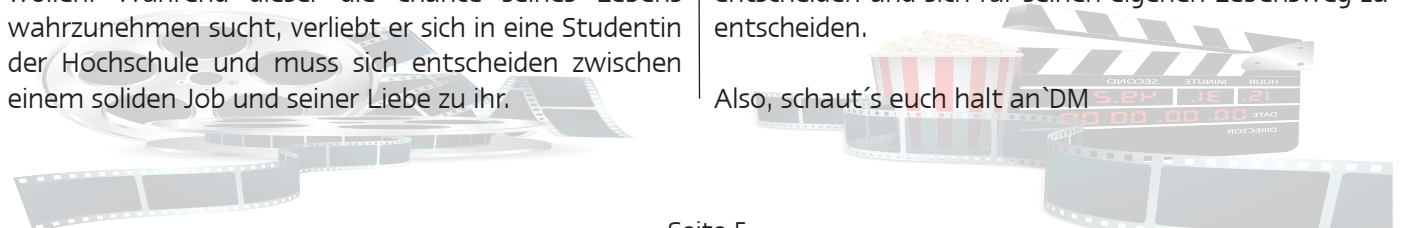
DM

FILMKRITIK: GOOD WILL HUNTING

Jung und verdammt begabt gibt sich.-. in Good will Hunting die Ehre. Wie das wohl sein muss, als Hochbegabter seinen Platz in der Welt zu finden? Er versucht es wenigstens und bekommt seine Chance, als er ein Mathematisches Rätsel mittels eines Systemisch - Geometrischen Algorithmus löst. Daraufhin begeistern sich der Psychologe und der Mathematiker derart, dass sich beide als Mentoren für den jungen Will einsetzen wollen. Während dieser die Chance seines Lebens wahrzunehmen sucht, verliebt er sich in eine Studentin der Hochschule und muss sich entscheiden zwischen einem soliden Job und seiner Liebe zu ihr.

Eine Geschichte des Erwachsens werden. Von Chancen, die das Leben bietet und vom selbst-finden in einer Welt in die materialistischen Ansprüche auf romantische Gefühle trifft. Für mich noch einer der besten Filme aller zeiten und grandios besetzt. In den Rollen stehen sowohl der Psychologische Menschenfreund als auch der Mathematische Welterklärer für zwei Fundamentalen Lebensmodelle. Letztendlich muss sich Will jedoch selbst entscheiden und sich für seinen eigenen Lebensweg zu entscheiden.

Also, schaut's euch halt an`DM



Angebote des sozialpsychiatrischen Zentrums Kleve

Hagsche Str. 86 • 47533 Kleve

Beratungen

Beratungstermine können Sie telefonisch vereinbaren unter: **02821 - 775060**

Termine Oktober 2025



Sackstraße 88 • 47533 Kleve

Tel: 02821/7130137

Erreichbarkeit nur in den Angebotszeiten

Öffnungstage Oktober 2025

Mi	01.10.	14:30 – 16:00	Wie und wo ich wohnen will
Mi	01.10.	16:00 – 18:00	Frauengruppe (Infos C. de Baere 0151 42353105)
Fr	03.10.	Freizeittreff wegen des Feiertags geschlossen	
So	05.10.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	07.10.	10:30 – 13:30	Stepps, 13:00 – 15:00 Kunstgruppe und 16:00 – 19:00 Freizeittreff
Mi	08.10.	16:00 – 18:00	Kochgruppe (Infos C. de Baere 0151 42353105)
Fr	10.10.	16:00 – 19:00	Freizeittreff
So	12.10.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	14.10.	10:30 – 13:30	Stepps, 13:00 – 15:00, Kunstgruppe und 16:00 – 19:00 Freizeittreff
Fr	17.10.	15:00 – 19:00	Herbstfest: Jeder ist willkommen
So	19.10.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	21.10.	10:30 – 13:30	Stepps, 13:00 – 15:00, Kunstgruppe und 16:00 – 19:00 Freizeittreff
Fr	24.10.	16:00 – 19:00	Freizeittreff
So	26.10.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	28.10.	10:30 – 13:30	Stepps, 13:00 – 15:00, Kunstgruppe und 16:00 – 19:00 Freizeittreff

Der Quartiermacher

Vielleicht sucht jemand von euch eine Wohnung, kennt jemanden der eine zu vermieten hat, oder möchte vielleicht eine Wohngemeinschaft bilden? Kurz gesagt alles was mit Wohnung zu tun hat.

Dann können wir darüber reden, diskutieren und uns austauschen.

Über eine rege Teilnahme würde ich mich sehr freuen.

Termine :

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 14:30 bis 16:00 Uhr, Sackstraße 88 in Kleve

Euer Quartiermacher, **Tom Böhm**



Angebote des sozialpsychiatrischen Zentrums Geldern

Markt 6 • 47608 Geldern

Beratungen

Beratungstermine können Sie telefonisch vereinbaren unter: 02831 974460

Termine Oktober 2025



Markt 6 • 47608 Geldern

Öffnungstage

Mi 01.10.2025 17:00 – 19:30

Fr 03.10.2025 Feiertag!

Mo 06.10.2025 17:00 – 19:30

Mi 08.10.2025 17:00 – 19:30

Fr 10.10.2025 16:00 – 18:30

Mo 13.10.2025 17:00 – 19:30

Mi 15.10.2025 17:00 – 19:30

Fr 17.10.2025 16:00 – 18:30

Mo 20.10.2025 17:00 – 19:30

Mi 22.10.2025 17:00 – 19:30

Fr 24.10.2025 16:00 – 18:30

Mo 27.10.2025 17:00 – 19:30

Mi 29.10.2025 17:00 – 19:30

Fr 31.10.2025 16:00 – 18:30

Donnerstag 09.10.2025 von 14.00 Uhr - 15.00 Uhr

Redaktionssitzung "Papillon -Life" (in den Räumen des SPZ Geldern, Markt 6)

Weitere Hilfsangebote

SeeleFon

Eine Hotline vom Bundesverband
der Angehörigen psychisch Kranker (BApK).
01805 950 951 oder 0228 71 00 24 24
Mo - Do 10-12 Uhr und 14 bis 20 Uhr
Fr 10 - 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr

Mutes

Muslimisches Seelsorge Telefon
030 4435 09 821
24 Stunden täglich
dienstags auch auf Türkisch

Beratung Depression

0800 3344533
Mo, Di, Do: 13 bis 17 Uhr

Telefonseelsorge

0800 1110 111 oder
0800 1110 222
24 Stunden an 365 Tagen im Jahr

Veranstaltungen / Eintritt frei oder sehr kostengünstig (10 / 2025)



07.10.2025, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr Kulturcafé Lesung mit Liss Steeger in Weeze

Im Lokal „Alte Schmiede“ auf der Wasserstraße in Weeze. Liss Steeger ist die Vorsitzende des Kneipp-Vereins Gelderland und sie bringt allen Interessierten zu dieser Gelegenheit ausgesuchte Lyrik und Literatur näher.

08.10.2025 um 18:00 Uhr Vortrag: Inkontinenz - Therapiemöglichkeiten für Frauen und Männer

Der Veranstaltungsort ist im 4.OG im Gesundheitscampus St. Clemens Hospital in Geldern. Der interessante Vortrag ist kostenfrei und man braucht sich nicht anmelden.

19.10.2025 10:00 - 17:00 Uhr Herbst- und Kartoffelmarkt in Pont

In Pont findet einmal im Jahr der Herbst- und Kartoffelmarkt statt. Zu diesem Anlass gibt es zahlreiche Stände der umliegenden Bauernschaft, ein reichhaltiges Kaffee- und Kuchenbuffet der Frauengemeinschaft Pont, einen Trödelmarkt der Anwohner und viele Angebote runden das Programm ab, bei dem Alt und Jung auf ihre Kosten kommen.

Repariertermin in der reparierBar Geldern - 17.00 - 20.00 Uhr

Wir reparieren **an jedem 1. und 3. Mittwoch eines Monats** in den Räumen der Diakonie defekte Gegenstände. Bringen Sie alles, was Sie allein tragen können. Die Reparaturen finden in Ihrem Beisein statt. Annahmeschluss: 19:15 Uhr, Ostwall 20, Geldern, Kontakt: 02831/1323566 oder info@reparier-bar-geldern.de

25.10.2025 und 26.10.2025 Gocher Herbstkirmes

Die Herbstkirmes bietet traditionell einen Mix aus Kirmesbetrieb und Markttreiben, der in der Gocher Innenstadt stattfindet. Am letzten Oktober Wochenende ist auf gutes Wetter zu hoffen, damit das Fest zu einem vollen Erfolg wird.

26.10.2025 von 10:00 bis 11:30 Uhr Trauerspaziergang

Zu einem Trauerspaziergang im Klever Umkreis lädt der ambulante Hospizdienst Donsbrüggen viermal in diesem Jahr ein. Beim Gehen in gemütlichem Tempo haben die Teilnehmenden die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Trauernden oder können schweigend ihren Gedanken folgen. Bitte um Anmeldung unter 02821/8992130, um kostenfrei daran teilzunehmen.

Ausblick auf den kommenden Monat:

der erste St. Martinszug in diesem Jahr findet am 07. November 2025, von 17:30 bis 19:30 Uhr

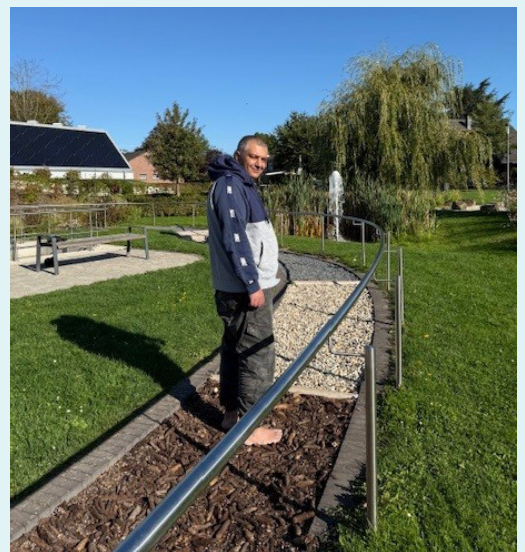
in Weeze statt - das St.Martins Komitee Hees-Baal lädt zu diesem kleinen, aber feinen St.Martinszug ein. Damit wird der Auftakt gegeben zu den St.Martins-Zügen in allen Ortschaften des Kreises, die in den kommenden Tagen stattfinden. Weitere Termine zu diesen schönen traditionellen Umzügen, auf die sich alljährlich besonders die Kinder freuen, werden wir in der nächsten Ausgabe bekanntgeben.

Ein Ausflug zum Gradierwerk in Kevelaer

Nicht weit entfernt von der Innenstadt in Kevelaer gibt es seit einigen Jahren den „Solegarten St. Jakob“. Dort kann man entspannen, durchatmen, gute Gespräche führen und sich ein bisschen vom stressigen Alltag erholen. Inmitten der Anlage befindet sich ein beeindruckendes Bauwerk: das Gradierwerk. Über diesem, mit Reisig bestücktem Holzgerüst fließt salzhaltiges Wasser. Durch die Vernebelung der winzigen Wassertropfen liegt das Salz sprichwörtlich in der Luft und befindet man sich in der Nähe, hat man das Gefühl, am Meer zu sein. Bis zu 7.000 Liter Kevelaerer Thermalsole aus der benachbarten Solequelle rieseln pro Stunde über die gesamte Anlage, die 12 Meter hoch ist und einen Durchmesser von etwa 25 Meter hat.



Der Aufenthalt am Gradierwerk ist immer ein besonderes Erlebnis. Am 23.9. fuhren einige Nutzer der Tagesstätte in Geldern dorthin, um bei schönstem Herbstwetter etwas für ihre Gesundheit zu tun, denn auch das Kneipp Becken und der sensorische Erlebnispfad wurde genutzt. Es war ein schöner Ausflug ins nähere Umland, der Abschalten und Entspannen versprach



Die Öffnungszeiten des Gradierwerkes sind vom 01. April – 31. Oktober von 8:30 – 21 Uhr und vom 01. November – 31. März von 8:30 – 19 Uhr. Die Anlage an sich ist aber offen und ganzjährig zugänglich.

M.K

Multitasking – gibt es das wirklich?

Heutzutage wird Multitasking oft als eine wertvolle Fähigkeit angesehen. Viele Menschen glauben, dass sie durch das gleichzeitige Erledigen mehrerer Aufgaben produktiver sind. Doch ist das wirklich der Fall? Besonders den Frauen wird nachgesagt, dass sie besonders gut darin sind, mehrere Dinge gleichzeitig tun zu können. Gibt es Nachteile des Multitaskings oder hat es nur Vorteile, im Handeln

beeinträchtigen und die Fehlerquote erhöhen. Man kann schneller abgelenkt sein und Flüchtigkeitsfehler häufen sich. Tatsächlich kann Multitasking dazu führen, dass wir insgesamt weniger effizient arbeiten, da wir mehr Zeit benötigen, um zwischen den Aufgaben zu wechseln und uns wieder zu fokussieren.



Ein weiterer Nachteil des Multitaskings ist der Stress, den es verursachen kann. Das Gefühl, ständig beschäftigt zu sein und viele Dinge gleichzeitig erledigen zu müssen, kann zu Überforderung und Burnout führen. Statt produktiver zu sein, fühlen sich viele Menschen am Ende des Tages erschöpft und unzufrieden mit dem, was sie erreicht haben. Studien haben jedoch gezeigt, dass es Frauen tatsächlich leichter fällt und sie sich im Vergleich weniger belastet fühlen, wenn sie mehrere Dinge gleichzeitig tun.

so flexibel zu sein? Hat es vielleicht Auswirkungen auf die generelle Leistungsfähigkeit?

Multitasking beschreibt die Fähigkeit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Dies kann in verschiedenen Formen geschehen, sei es das gleichzeitige Beantworten von E-Mails während eines Telefonats oder das Kochen, während man ein Buch liest. Die Idee, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, klingt verlockend und wird oft als Zeichen von Effizienz und Vielseitigkeit angesehen. In der Tat gibt es Situationen, in denen Multitasking sinnvoll sein kann, insbesondere bei einfachen, automatisierten Aufgaben, die wenig kognitive Ressourcen erfordern.

Allerdings zeigen zahlreiche Studien, dass unser Gehirn nicht wirklich für Multitasking ausgelegt ist. Wenn wir versuchen, mehrere komplexe Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen, kann dies zu einer verminderten Leistungsfähigkeit führen. Die ständige Ablenkung und der Wechsel zwischen verschiedenen Aufgaben können die Konzentration

Um die Vorteile des Multitaskings zu nutzen, ist es wichtig, bewusst zu entscheiden, wann und wie wir es einsetzen. Eine sinnvolle Strategie könnte darin bestehen, Aufgaben nach ihrer Komplexität zu kategorisieren. Einfache, repetitive Aufgaben können möglicherweise parallel erledigt werden, während komplexe, kreative Arbeiten besser in ungestörten Zeitblöcken angegangen werden sollten.

Multitasking ist zwar in bestimmten Situationen nützlich, jedoch schadet es manchmal mehr, als es nützt. Um die Produktivität zu steigern und Stress zu reduzieren, sollten wir uns auf jeweils eine Aufgabe konzentrieren und die Vorteile von fokussiertem Arbeiten nutzen. So überfordert man sich nicht und behält den Blick frei auf das, was drumherum ist und beugt Überforderung vor.

M.K

Quelle : Generiert mit KI

1 TAG URLAUB ! (Zu Besuch im Tiergarten Kleve)

Der Tiergarten Kleve ist ein Zoo in Kleve (Nordrhein-Westfalen). Er beherbergt etwa 350 Tiere mit dem Schwerpunkt auf zumeist alten, bedrohten Haustierrassen. Im Rahmen des Europäischen Erhaltungszuchtprogramms (EEP) gibt es auch Zweifarbentamarine

(Der Zweifarbentamarin ist eine Primatenart aus der Gattung *Saguinus* in der Familie der Krallenaffen.

Er wird auch Manteläffchen oder Mantelaffe genannt) und u.a. gibt es auch Kleine Pandas zu sehen.

Träger ist der Verein Tiergarten Kleve e. V. Seit Januar 2021 leitet der diplomierte Tierarzt Martin Polotzek den 6 Hektar großen Park. Mit Einzug der neuen Leitung setzt sich der Park auch mehr für gefährdete Wildtiere ein. So leben seit 2021 auch Maras und Gürteltiere im Tiergarten.

Der Große Pampashase oder die Große Mara ist eine in Argentinien lebende Nagetierart aus der Familie der Meerschweinchen. Zusammen mit dem Kleinen Pampashasen bildet er die Gattung der Pampashasen.

Auch ein Artenschutztag wurde 2021 erstmals durchgeführt. Der Tiergarten Kleve hat sich mittlerweile als Familienzoo und Zentrum für bedrohte Tierrassen etabliert. Er bietet neben exotischen Tieren auch viele bedrohte Nutztiere, die Besucher hautnah erleben und teilweise sogar füttern können. Verein: Der Tiergarten ist ein gemeinnütziger Verein ([Tiergarten Kleve e.V.]), der sich für den Erhalt und die Pflege bedrohter Tiere einsetzt. Ja, die wichtige Besonderheit des „Familienzoo“ ist einfach die Nähe zu den Tieren, dabei können die Besucher die meisten Tiere, mit im Park erhältlichen, hauseigenen Futter aus der Hand füttern, in einigen Gehegen, wie etwa

Ziegen, kann man direkt "Tuchföhlung" mit den Tieren aufnehmen. Gerade für Kinder ein besonderes Erlebnis, der direkte Kontakt mit den Tieren, sozusagen schon eine frühzeitige Sensibilisierung in Bezug auf Tiere und Natur, die es zu schützen gilt.

Hinweisschilder weisen darauf hin, wo gefüttert werden darf und wo nicht. Mit einem neuen Gesamtkonzept soll die zukünftige Ausrichtung des Parks festgelegt werden. So sind im Jahr 2023 bereits neue Anlagen für Zwergseidenäffchen und Kleine Pandas entstanden, die sehr naturgetreu, authentische Lebensräume der Tierarten zeigen. Der Tiergarten besteht aus einer weitläufigen Anlage, die sehr schön angelegt ist, teilweise schon wie ein richtiger Park, mit Wasserläufen und verschlungenen Wegen. Infoschilder an den Gehegen geben, sehr gut dargestellt, alle wichtigen Informationen zu der jeweiligen Tierrasse / -gattung wieder.

Jetzt möchten wir aber nicht zuviel verraten, macht Euch am Besten selbst ein Bild.

Der Klever Tiergarten ist auf jeden Fall eine Reise wert, denkt bitte an wetterfeste Kleidung, wenn mal ein Schauer vorbeizieht. Wie schon gesagt, es kommt einem vor wie 1 Tag in einem teilweise exotischem Urlaubs / (Tier)paradies.

Kontakt + weitere Infos :

Verein Tiergarten Kleve e.V.

Tiergartenstraße 74, 47533 Kleve

Tel.: 02821 790756-0

Fax: 02821 790756-26

C. Leukers / F.H.





Geschäftsstelle

Josef Berg, Geschäftsführer,
Bernard Majkowski, Geschäftsführer
Hagsche Str. 86, 47533 Kleve
Tel.: 02821-77500
info@vereinpapillon.de



Verwaltung

Katharina Changezi, k.changezi@vereinpapillon.de
Bianca Cornelißen, B.Cornelissen@vereinpapillon.de
Britta v. Heek, b.vanheek@vereinpapillon.de
Hagsche Str. 86, 47533 Kleve
Tel.: 02821 77500



Fachliche Leitung der besonderen Wohnform Papillon e.V.

Julia Woerner, j.woerner@vereinpapillon.de



Besondere Wohnform

Meißnerstraße 9 und 11, 47533 Kleve
Tel.: 028213988100
Kristina Fischer und Carsten Kruse,
B1_bereichsleitung@vereinpapillon.de



Besondere Wohnform

Mittelweg 50-52 & Kleine Rembrandtstr. 27,
47533 Kleve, Tel.: 028213988200
Stefan Steeger & Sabine Foemer
B2_bereichsleitung@vereinpapillon.de



Besondere Wohnform Kastanienweg 17 und
s'Heerenbergerstr. 83, 46446 Emmerich
Tel.: 028213988300
J. Woerner, C. Greeven & M. Baumann
B3_bereichsleitung@vereinpapillon.de



Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ) Kleve und ambulante Wohnhilfen

Hagsche Straße 86, 47533 Kleve
Tel.: 02821 775060
Kontaktstelle Kalisho, Sackstraße 88, 47533 Kleve
Nicole Ritter, n.ritter@vereinpapillon.de
Sarah Kalscheuer, s.kalscheuer@vereinpapillon.de



Tageszentrum Kleve

Kleine Rembrandtstraße 21, 47533 Kleve
Tel.: 02821 775050
Ingrid Klösters, i.kloesters@vereinpapillon.de
Ralf Walter, r.walter@vereinpapillon.de



Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ) Geldern Beratung, Kontaktstelle und Tagesstätte

Markt 6, 47608 Geldern
Tel.: 02831 974460
Anna Heetfeld, a.heetfeld@vereinpapillon.de
Alice Brey, a.brey@vereinpapillon.de



Ambulante Wohnhilfen Geldern

Anne Späth, a.spaeth@vereinpapillon.de
Tel.: 02831 974460

Papillon bietet Beratung in:

Kleve

Kontakt:
Nicole Ritter
Hagsche Straße 86 – 02821 77500

Goch

Kontakt:
Michael van Bentum
Am Steintor 10 – 02823 4193216

Emmerich

Kontakt:
Frederick Neufeld
Kim Kämmler
Neumarkt 4-6 – 02822 9755077

Geldern

Kontakt:
Alice Brey
Markt 6 – 02831 974460

oder online-Beratung über:
<https://vereinpapillon.de>

Hilfe bei der Wohnungssuche:

Quartiermacher



Tom Böhm
Mobil: 0171 8684836



Susanne
Tel.: 015144014725



Carmen
Tel.: 0151 44014713



Alice
Tel.: 02831 9744620



Monika
Tel.: 0151 44014704