

## Und was man sonst noch so wissen sollte ...

Der **BlitzableiterRat** trifft sich...

-das nächste Mal am 16.10.2018 um 16.30 Uhr wieder. Wenn Sie liebe Blitzbesucher, ein Anliegen haben, dann sprechen Sie die Mitglieder vom BlitzableiterRat an!

**Das Kompetenzgruppe**— Spielend neue Freu(n)de finden!

Spielerisch werden emotionale und soziale Kompetenzen gefördert; Konzentrationsübungen oder Psychoedukation durch abwechslungsreichen Gesprächsaustausch.

17.10. von 10.30 Uhr— 11.30 Uhr im Blitz nur mit Anmeldung!

Den **Blitzableiter-Veranstaltungskalender** finden SIE in unserem Gemeinschaftsraum an der Pinnwand. Bitte tragen SIE sich für die Veranstaltungen verbindlich ein oder melden Sie Ihre Zusage telefonisch in der Anmeldung an.

## Sozialpsychiatrischer Fachbereich



Für Fragen außerhalb der Öffnungszeiten sowie telef. Anmeldung :

**Haus der Diakonie 03731-482-100**

**Email: [kobs@diakonie-freiberg.de](mailto:kobs@diakonie-freiberg.de)**

SIE FINDEN UNS AUCH IM  
WEB:

[WWW.DIAKONIE-FREIBERG.DE](http://WWW.DIAKONIE-FREIBERG.DE)

Zum Fachbereich gehört außerdem:

### **Ambulant betreutes Wohnen (ABW) für Menschen mit psychischer Erkrankung:**

Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene, die aufgrund einer psychischen Erkrankung Unterstützung bei der Bewältigung ihres Alltags benötigen. Durch das ABW sollen die KlientInnen nach einer individuellen Hilfeplanung ihre eigenen Stärken erkennen, wieder nutzen und somit mehr Eigenverantwortung übernehmen.

Inhalte der begleitenden Arbeit: > Beratungsgespräche  
> regelmäßige Hausbesuche  
> bei Bedarf Begleitung zu Ämtern, Behörden etc.  
> tagesstrukturierende Angebote

**Sprechzeit:** Mittwoch 8.00 Uhr bis 9.30 Uhr und nach Vereinbarung (Tel.: 03731/482212)

**„Es ist gut, sich aus den Verhältnissen herauszulösen, die einem die Luft nehmen.“**

Paula Modersohn-Becker

# „Blitzableiter“ Blatt Oktober 2018

## DER OFFENE TAGESTREFF FÜR ERWACHSENE MIT PSYCHISCHER BELASTUNG

Psychosoziale Kontaktstelle  
Wernerstr. 3 (am Busbahnhof)  
09599 Freiberg

Telefon: 03731-218175

### Öffnungszeiten

Montag 11-16 Uhr  
Dienstag 16-20 Uhr  
Donnerstag 11-20 Uhr  
Samstag 11-15 Uhr  
+ Sondertermine

### Themen bzw. Sondertermine in dieser Ausgabe

*ACHTUNG der Gesprächskreis  
wird vom Donnerstag auf den  
Dienstag verlegt!*

*Ab Oktober können interessierte  
BesucherInnen 2 x im Monat mitt-  
wochs das „Achtsame Malen“ besu-  
chen, was ein entspanntes Hinfüh-  
ren zum achtsamen Umgang—  
letztendlich auch mit sich selbst  
sein kann.*



## Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PsKB)

Die **Beratungsstelle** bietet Menschen, die sich in einer Krise befinden oder psychisch erkrankt sind, denen eine solche Erkrankung droht und deren Angehörigen Beratungshilfe an.

In der Einzelberatung erhalten Sie Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe in stabilisierenden und orientierenden Gesprächen.



Postanschrift:  
Haus der Diakonie  
Petersstr. 44  
09599 Freiberg

### Beratungszeiten:

Die.: 9-12 Uhr  
14-19 Uhr  
Do.: 9-12 Uhr  
Fr.: 10-12 Uhr

### **Blitzableiter:**

Vielfältige Gruppenangebote mit Anregungen für den Alltag machen Gemeinschaft erlebbar. Es gibt offene und geschlossene Freizeit-Bildungs-Begegnungsgruppen sowie Selbsthilfegruppen (SHG), in denen sich die Teilnehmer gegenseitig unterstützen.

MONTAG

11.00 Uhr - 16.00 Uhr

## KochZeit

Gemeinsam planen,  
einkaufen, vorbereiten  
und gemeinsam essen!  
11-14 Uhr



### Singen (1./15. u. 29.10.)

Gemeinsam Musizieren  
14- 15 Uhr

1.10.: wir besuchen die Aus-  
stellung „**Erträumtes und**  
**Erlebtes**“ im Landratsamt,  
Start 15.00 Uhr am Blitz

## NADA- Ohrakupunktur

14-15 Uhr  
Nur nach einem Vor-  
gespräch bei Fr. Hun-  
ger (Termin über die  
Anmeldung)



## Bildungsangebot

zu „**Grete Beier**“;  
sie wurde nicht be-  
gnadigt und somit die  
letzte Frau, die in  
Sachsen hingerichtet  
wurde.

Einen interessanten  
Vortrag zu diesem  
Fall können Sie am  
8.10. ab 15.30 Uhr  
im Blitzableiter hö-  
ren.

DIENSTAG

16.00 Uhr-20.00 Uhr

**DIE  
LANGSAMKEIT  
BIETET DIE  
CHANCE, DAS,  
WAS WIR TUN,  
AUCH ZU  
ERLEBEN.**

HENRIETTE WILHELMINE  
HANKE

**Offene Zeit** Die Nachmittags-  
und Abendstunden können SIE  
frei gestalten: Reden, ihre Musik  
hören, Spiele, Tischtennis und  
Dart

Was fällt IHNEN sonst noch ein?  
Ein gemeinsamer Kinobesuch ...  
ist natürlich ebenso möglich!

### Offene Gesprächsgruppe (9. u. 23.10.: 16.15 Uhr)

Jeder Teilnehmer kann seine  
Themen einbringen. Die  
Gruppe arbeitet vertraulich  
und anonym.

### Bowlinggruppe (09.10.2018)

Treffpunkt: im „Alt-  
stadtbowling“

15.30-17.00 Uhr

### Künstlerisch aktiv

... können Sie am 16.10.  
ab 15.30 Uhr werden.



„**Achtsames Malen**“ - eine entspannte Form  
des aufmerksamen und angenehmen Arbeiten  
mit Farben und Formen auf unterschiedlichen  
Malgründen! Dazu laden wir Sie zweimal  
**mittwochs (10./24.10.) 13.00 Uhr** ein!

**DONNERSTAG 11.00 Uhr - 20.00 Uhr****KochTraining:**

unter fachlicher Anleitung einfache Gerichte für jeden zaubern lernen.

11.00 -14.00 Uhr

**Fahrradwerkstatt**

Am **18.10.** können Sie ab 17.00 Uhr unter fachmännischer Anleitung Ihr Rad im Fahrradkeller reparieren.

**SHG Querdenker (04. u. 18.10.)**

Die querdenkenden Redaktionsmitglieder besprechen Texte, layouten und planen nächste Aktivitäten.

15.30 -17.30 Uhr

Wer Interesse hat, kann gern einmal vorbeischauen.

**Der Töpferkeller** ist am Donnerstag, den **25.10.** ab 16.00 Uhr und am Freitag, den **26.10.** ab 8.00 Uhr für jeweils **4 h** geöffnet. Bei Interesse bitte anmelden!

**Unser Angebot für Sie: „Entdecken Sie das Naheliegende beim Spazieren!“**

Sie können an einem Freitag-Vormittagen ab 10.00 Uhr an einem 2-stündigen Spaziergang teilnehmen, wenn Sie Ihre geplante Teilnahme bis zum Dienstag vorher im Blitz-Kalender eingetragen haben.

**19.10.2018—Treff 10 Uhr am Blitz**

**GOTT IST DIE  
FREUDE.  
DESHALB HAT ER  
DIE SONNE VOR  
SEIN HAUS  
GESTELLT.**

*FRANZ VON ASSISI*

**SAMSTAG 11.00 Uhr - 15.00 Uhr** Achtung besondere Angebote!**Sa., der 06.10.2018:**

Ab 11.00 Uhr ist der „Blitzableiter“ für Sie offen!

**Sa., der 13.10.2018:**

Den Herbst in seiner ganzen Farbenpracht zu erleben, kann sehr gut tun. Das können Sie beim gemeinsamen Herbstspaziergang erleben. Treff um **10.00** Uhr am Blitz ...

Wir spazieren bei fast jedem Wetter, weil Sie wetterfeste Kleidung mitbringen.

**Sa., der 20.10.2018**

Geplant ist wieder ein Schwimmbadbesuch im Johannisbad; Treff ist 11.00 Uhr im Kassenbereich der Schwimmhalle.

**Sa., den 27.10.18:  
11.00-15.00 Uhr**

**Töpfern** im Blitzableiter; bei Interesse bitte unbedingt anmelden!

