

## 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.

05. u. 19.9. 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 September 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

*11. Trialog am Dienstag, 18.9.2018  
um 16.30 Uhr*

*Wo? Diakonie Freiberg  
Petersstr. 44*

*Thema: Was sind Zwänge?  
Möglichkeiten und Grenzen der  
Therapie*



## 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 (3./17.9.)**

Gemeinsam Musizieren  
14– 15 Uhr

**NADA-  
Ohrakupunktur**

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

**Bildungsangebot**

„Die Stadtsanierung  
in Freiberg—eine Er-  
folgsgeschichte!“  
Treff **am 17.9.** um  
15.30 Uhr am Blitz  
zum Spaziergang  
durch die sanierte  
Altstadt!

**Der Lesezirkel**

... pausiert zwei Mona-  
te—bitte ab November  
auf einen neuen Termin  
achten!

**DIENSTAG****16.00 Uhr-20.00 Uhr**

**TU DEINEM LEIB  
ETWAS GUTES,  
DAMIT DEINE  
SEELE LUST HAT,  
DARIN ZU  
WOHNEN.**

TERESA VON AVILA

**Offene Zeit**

Die Nachmittags- und  
Abendstunden können SIE  
frei gestalten: Reden, ihre  
Musik hören, Spiele, Tisch-  
tennis und Dart

Was fällt IHNEN sonst noch  
ein? Ein gemeinsamer Kino-  
besuch ... ist natürlich eben-  
so möglich!

**Bowlinggruppe****(11.09.2018)**

Treffpunkt: im „Alt-  
stadtbowling“ - Gerber-  
passage

15.30-17.00 Uhr

**Künstlerisch aktiv**

... fällt in diesem Monat  
zu Gunsten des Dialog-  
ges aus!

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

Sie können an einigen 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.

**7. und 21.9.2018—Treff 10 Uhr am Blitz**

**DONNERSTAG 11.00 Uhr–20.00 Uhr****KochTraining:**

unter fachlicher Anleitung einfache Gerichte für jeden zaubern lernen.

11.00-14.00 Uhr

**Offene Gesprächsgruppe (13. u. 27.9.)**

Jeder Teilnehmer kann seine Themen einbringen. Die Gruppe arbeitet vertraulich und anonym.  
16.00–17.00 Uhr

**Fahrradwerkstatt**

Am **20.9.** können Sie ab 17.00 Uhr unter fachmännischer Anleitung Ihr Rad im Fahrradkeller reparieren.

**SHG Querdenker (06. u. 20.9.)**

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

15.30-17.30 Uhr

Wer Interesse hat, kann gern einmal vorbeischauen.

**ES IST  
UNGEWISS, OB  
DER DUFT DER  
FELDER DICH  
SICHERER ZU  
GOTT FÜHRT ALS  
DER LÄRM DER  
GROßSTADT.**

*AUS: DER KLEINE  
MÖNCH IM ALLTAG*

**Der Töpferkeller** ist am Donnerstag, den **27.9.** ab 16.00 Uhr und am Freitag, den **28.9.** ab 8.00 Uhr für jeweils **4 h** geöffnet.

Bei Interesse bitte anmelden!

Wie bereits besprochen, werden wir uns einer neuen Gruppenarbeit zuwenden!

**SAMSTAG 11.00 Uhr - 15.00 Uhr** Achtung besondere Angebote!**Sa., der 01.09.2018:**

Gemeinsames **Frühstück** um 9.30 Uhr; bitte melden Sie sich verbindlich an und bringen Sie — für eine Runde Gedächtnistraining im Anschluss — noch etwas Zeit mit!

**Sa., der 08.09.2018:**

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

**Sa., der 15.9.2018**

Endlich wieder mal ein **Tischtennisturnier** in der Albert-Schweizer-Schule; ab 11.00 Uhr mitzubringen: saubere Turnschuhe, leichte Sportkleidung und pers. Getränke!

**Sa., der 22.09.2018:**

**Bowling** auf der Altstadtbowlingbahn; Treff um 11.00 Uhr - denken Sie an Ihre Anmeldung und Turnschuhe.

**Sa., den 29.9.18:**

**11.00-15.00 Uhr Töpfern** im Blitzableiter; bei Interesse bitte unbedingt anmelden!

