

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

Der **BlitzableiterRat** trifft sich...im Januar 2019 wieder. Wenn Sie, liebe Blitzbesucher, ein Anliegen haben, dann sprechen Sie die Mitglieder vom BlitzableiterRat an!

Im Frühjahr 2019 wird ein neuer BlitzableiterRat gewählt; wer hat Lust zur Mitarbeit?

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

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

5./19.12. 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.

### Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle:

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 Dezember 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:

Bitte beachten Sie unbedingt die vielen Sondertermine im Dezember, speziell in der Weihnachtswoche! Am 24./25. u. 29.12. bleibt der Blitz geschlossen; dafür ist am 26.12. und am 31.12. jeweils eine besondere Feiertagsveranstaltung, die nach Anmeldung besucht werden kann.

*Wir wünschen allen eine besinnliche  
Advents- und Weihnachtszeit!*



## 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:

Termine nach individueller Absprache unter der Telefonnummer:  
03731/482100

### 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**

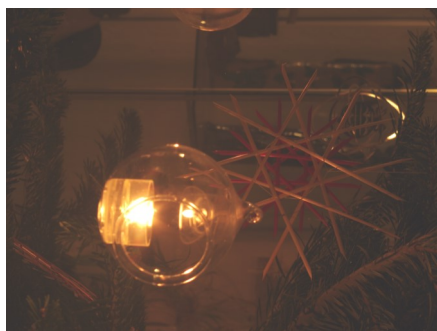
Gemeinsam planen,  
einkaufen, vorbereiten  
und gemeinsam essen!  
11-14 Uhr

**Singen (10.12.)**

Gemeinsam Musizieren  
14- 15 Uhr

**NADA-  
Ohrakupunktur**

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

**Bildungsangebot**

Zur Adventsfeier am 4.12.  
wird das - inzwischen—  
traditionelle Quizz zeigen,  
wie aufmerksam Sie an den  
Stadtspaziergängen teilge-  
nommen haben!

**SILVESTERMONTAG:**

von 10 Uhr an feiern wir ei-  
nen fröhlichen Blitz-  
Jahresabschluss ... zur Party  
können Spielideen, Kurzge-  
schichten und frische Ein-  
käufe (mit Quittung) für das  
Buffet mitgebracht werden.  
Bitte vermerken Sie bei der  
Anmeldung, was Sie zur  
Party beitragen!

DIENSTAG

16.00 Uhr-20.00 Uhr

**DIE GRÖßTEN  
EREIGNISSE SIND  
NICHT UNSERE  
LAUTESTEN,  
SONDERN UNSERE  
STILLSTEN  
STUNDEN.**

FRIEDRICH WILHELM  
NIETZSCHE

**Offene Zeit** Die Nachmittags-  
und Abendstunden können SIE  
frei gestalten: Reden, ihre Musik  
hören, spielen, aktiv sein bei  
Tischtennis und Dart.

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

**Offene Gesprächsgruppe  
am 18.12.: 16.15 Uhr**

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

**4.12. Adventsfeier! Siehe  
Aushang! Bitte unbedingt  
anmelden!**

**Bowlinggruppe  
(18.12.2018)** Treffpunkt:  
im „Altstadtbowling“ 15.30-  
17.00 Uhr

**Künstlerisch aktiv...** kön-  
nen Sie am 18.12. ab 15.30  
Uhr werden.



**„Achtsames Malen“** - eine entspannte Form  
des aufmerksamen und angenehmen Arbeitens  
mit Farben und Formen auf unterschiedlichen  
Malgründen! Dazu laden wir Sie zweimal  
**mittwochs (19.12.) um 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**

Die Fahrradwerkstatt bleibt geschlossen!

**SHG Querdenker (13.12.)**

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

15.30 -17.30 Uhr

Wer Interesse hat, kann gern einmal vorbeischaun.

**Der Töpferkeller** ist am Donnerstag, den **6.12.** ab 16.00 Uhr für **Anfänger** und am Freitag, den **7.12.** ab 8.00 Uhr für **Fortgeschrittene** jeweils **4 h** geöffnet. Bei Interesse bitte anmelden!

**27.12.2018** öffnet der Blitz um 14 Uhr—geplant ist eine gemütliche **Feuerzangenbowle** ... zum Anschauen und Genießen!

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

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

**21.12.2018—Treff 10 Uhr am Blitz**

**UNSERE TÜR  
STEHT OFFEN,  
MEHR NOCH DAS  
HERZ.**

*SO GRÜßTEN DIE  
MÖNCHE DEN  
WANDERER.*

**SAMSTAG 11.00 Uhr - 15.00 Uhr** Achtung besondere Angebote!**Sa., der 01.12.2018:**

Ab **10.00 Uhr** ist der Blitz offen für alle, die den ersten Advent nicht alleine zu Hause begrüßen wollen. Achten Sie auf ev. Aushänge!

**Sa., der 8.12.2018:**

Die Töpfergruppe, die die Krippenfiguren gestaltet hat, trifft sich um **10.00 Uhr** auf der Petersstraße zum Aufbau der Krippe. Mitzubringen sind etwas handwerkliches Geschick und Gestaltungsideen für das weihnachtliche Arrangement.

**Sa., der 15.12.2018**

Ein adventlicher Sonnabend im Blitzableiter mit schönen Wintergeschichten, Gedichten und Liedern bei Kerzenschein und Weihnachtsduft!

**Sa., 22.12.2018**

Um 9.30 Uhr ist ein gemütliches **Weihnachtsfrühstück** geplant für angemeldete Besucher!

**Sa., den 24./ 29.12.18:**  
GESCHLOSSEN

**Weihnachtliches Festessen am Mittwoch, den**

**26.12.2018** Alle Jahre ... können sie an einer festlich gedeckten Tafel Platz nehmen und in froher Runde den zweiten Feiertag begehen. Anmeldung bis **10.12.2018**