

... und was man sonst noch so wissen sollte ...

BlitzableiterRat

**...trifft sich am
16.04.2024 wieder!**

Geben sie den Blitzratmitgliedern ihre Ideen, Kritiken und Anmerkungen mit!



„Die Zeit ist die wichtigste Zutat im Rezept des Lebens.“

Charles Darwin

Um Ihre verbindliche Rückmeldung wird jetzt bei Veranstaltungen gebeten, wo es z.B. die Raum – oder Materialplanung notwendig machen (im Plan mit * gekennzeichnet)!

Die Rückmeldeliste finden Sie in unserem Gemeinschaftsraum an der Pinnwand.

Vielen Dank.

Zum Fachbereich der PsKB gehört außerdem...

Betreutes Wohnen (WbW) 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 Betreute Wohnen sollen die Klient*innen nach einer individuellen Hilfeplanung ihre eigenen Stärken erkennen, wieder nutzen und somit mehr Eigenverantwortung übernehmen.

Inhalte der begleitenden Arbeit:

- > Beratungsgespräche und regelmäßige Hausbesuche
- > bei Bedarf Begleitung zu Ämtern, Behörden etc.
- > tagesstrukturierende Angebote

Termine nach Vereinbarung (Tel.: 03731/ 482 200)

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Für Fragen und Informationen

außerhalb der Öffnungszeiten sowie telefonische Anmeldung:

Haus der Diakonie 03731-482-100 oder

Email: kobs@diakonie-freiberg.de



Diakonisches Werk
Freiberg e.V.

März 2024



Diakonie Freiberg



Der Blitzableiter



„Der Blitzableiter“ informiert Sie regelmäßig über das Angebot des Offenen Tagestreffs der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle (PsKB) des Diakonischen Werkes Freiberg e.V.
Wir freuen uns auf Sie!

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PsKB)

In der **Beratungsstelle** in der Petersstraße 44 in Freiberg erhalten Menschen, die sich in einer Krise befinden oder psychisch erkrankt sind und deren Angehörige Beratung und Hilfe. Auch helfen wir, wenn sich eine solche Erkrankung „ankündigt“.

In Einzelberatungen bekommen Sie Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe in stabilisierenden und orientierenden Gesprächen.



Im „**Blitzableiter**“, dem **Offenen Tagestreff für Erwachsene mit psychischer Belastung**, finden vielfältige Gruppenangebote mit Anregungen für den Alltag statt.

Gemeinschaft wird erlebbar. Es gibt offene und geschlossene Freizeit-, Bildungs-, Begegnungsgruppen sowie Selbsthilfegruppen (SHG), in denen sich die Teilnehmer gegenseitig unterstützen.

Haus der Diakonie

Petersstr. 44
09599 Freiberg
Beratungszeiten:

Termine nach individueller Absprache unter der Telefonnummer: 03731/482100

Psychosoziale Kontaktstelle und Offener Tagestreff

Wernerstr. 3 (am Busbahnhof)
09599 Freiberg
Tel: 03731/ 218 175

MONTAGS

Gemeinsames Singen
04.03., 14.00 –
15.00 Uhr

Die Techniksprech-
stunde (z. Bsp. für
Fragen rund um Han-
dyeinstellungen)...
11.03. von
15.30 - 16.30 Uhr

Sägewerkstatt ist
von:
16.00 - 17.30 Uhr
 an jedem Montag offen.

Bildungsangebot
18.03., 15.30 Uhr
 Treff am Blitz zum ge-
 meinsamen Besuch
 des Bergstadt-Ateliers
 in der Petersstraße

Lesekaffee
25.03., 14.00 Uhr
 ...für Freund*innen
 der Gemütlichkeit!

Fahrradreparaturen in
 der Werkstatt bitte
Dienstag und Don-
nerstag am Nachmit-
tag!

**DIENSTAGS**

Frühstück:*
19.03. um 9.30 Uhr

Dienstags (13.u. 20.2.)
ist offener Nachmittag:
15.00 - 18.30 Uhr
mit Gesprächsgruppe:*
am 12.03. um 15.45
Uhr

AUSNAHME am 19.03.:
Tischtennisturnier * in
 der Albert-Schweitzer-
 Schule **ab 15.30 Uhr!**
 (an diesem Nachmittag bleibt
 der Blitz geschlossen)

Künstlerisch aktiv
und kreativ sein:
am 12.03. und 26.03.
ab 15.30 Uhr

MITTWOCHS

Happy Painting
06.03. und am 27.03.
um 13.00 Uhr

...mit frohen Farben und
 Formen in entspannter
 Runde!

Parallel dazu: Töpfern
für Fortgeschrittene *

Motivations-
gruppe

am 6.03. und
20.3. von
9.30–11.30
Uhr

Treff am Blitz
 zum achtsamen
 Spaziergang bei
Wind und
Wetter!



DONNERSTAGS

Gesundes Kochen zur Mittagszeit

11.00 - 14.00 Uhr

Offenes Angebot mit Sport, Spiel & mehr...

von 15.00 - 18.30 Uhr

Am 28.03. backen wir nachmittags ein Osterbrot für den bevorstehenden Osterspaziergang.

Außerdem:

Seidenmalen:*

21.03. um **15.30 Uhr** Es wird unter Anleitung Seide bemalt.

Töpfern für Einsteiger(innen)*

am 14.03. von 15.00 - 18.30 Uhr

**„LEBE WOHL, KOCH E GUT, DENKE
LANGSAM UND KLAR UND LIES
WAS GESCHEITES.“**

HUGO VON HOFMANNSTHAL

Redaktionssitzung Betroffenenzeitschrift

„DurchBlick“

14.03. und **28.03.,
15.30 Uhr**

Treffen des Redaktionsteams

Bowling *

14.03. ab 15.45 Uhr

an der
Altstadtbowlingbahn
(mit Turnschuhen)



WEITERE TOLLE VERANSTALTUNGEN

Heilsame Übungen durch Yoga*

Freitag, am 1.3. von 10.30–11.30 Uhr

Entspannungsgruppe*

Freitag, den 15.03. von 10.00 - 11.30 Uhr

Schwimmen im Johannisbad*

Freitag, 22.03. 11.00 - 13.00 Uhr

Töpfern für Fortgeschrittene:*(Gruppenarbeit)

Freitag, den 15.03. von 10.00 - 14.00 Uhr gerne auch für entspannte Teilnehmer*innen ab 12.00 Uhr

Töpfern für Gemischt:* (Anfänger und Fortgeschr.)

Sonnabend, den 16.03. von 9.00–13.00 Uhr

Ostersonnabend (30.03.2024) - wir

treffen uns zur Osterwanderung **um 9.00 Uhr** am Blitz. Mit dem Bus geht es dann zum Fuchsmühlweg, von wo aus wir zum Spaziergang starten...mitzubringen wären für die Rast nette Leckereien (original verpackt) ev. auch zum Austauschen.

Mit dabei sind Stitch und Akira - zwei Huskys mit Frauchen - es wird also wieder sehr interessant.