

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

BlitzableiterRat

**...trifft sich am
16.04.2024 um
16.00 Uhr wieder!**

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



„Lebe, lache gut, mache deine Sache gut.“

Joachim Ringelnatz

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.

Programm April 2024

Dieser Monatsplan informiert Sie regelmäßig über das Angebot des Offenen Tagestreffs der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle (PsKB) des Diakonischen Werkes Freiberg e.V.

**Kommen Sie vorbei!
Wir freuen uns auf Sie!**



Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PsKB) für Menschen mit psychischen Problemen und Angehörige

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 Beratungsstelle
Petersstr. 44
09599 Freiberg
Termine nach individueller Absprache unter der
Telefonnummer: 03731 482 100



**Psychosoziale Kontaktstelle und
Offener Tagestreff**
Wernerstr. 3 (am Busbahnhof)
09599 Freiberg
Telefonnummer: 03731 218175

MONTAGS

AM 1.4. BLEIBT DER BLITZ ZU

Gemeinsames Singen**08.04., 14.00 –
15.00 Uhr****Die Techniksprech-
stunde (z. Bsp. für
Fragen rund um Han-
dyeinstellungen)...****08.04. von
15.30 - 16.30 Uhr****Sägewerkstatt ist
von:****16.00 - 17.30 Uhr**
an jedem Montag offen.**Lesekaffee****22.04., 14.00 Uhr**
...für Freund*innen der
Gemütlichkeit!Fahrradreparaturen in
der Werkstatt bitte
Dienstag und Donnerstag
am Nachmittag!**DIENSTAGS****Dienstags ist offener
Nachmittag—außer 09.
u. 30.04.!!!:****15.00 - 18.30 Uhr**
mit Gesprächsgruppe:*
am 2. u. 16.04. um
15.45 Uhr**Frühstück:***
16.04. um 9.30 Uhr**AUSNAHME am 30.04.:**
Tischtennisturnier * in
der Albert-Schweitzer-
Schule **ab 15.30 Uhr!**
(an diesem Nachmittag bleibt
der Blitz geschlossen)**Bildungsangebot Die!**
23.04., 15.30 Uhr Treff
am Blitz zum gemeinsa-
men Besuch des Silber-
mannhauses!**09.04.: Dialog* in
Flöha—siehe Aus-
hang!****Künstlerisch aktiv
und kreativ sein:**
am 23.04.
ab 15.30 Uhr**MITTWOCHS****Happy Painting****03.04. um 13.00 Uhr**
und am 17.04. um
14.00 Uhr...mit frohen Farben und
Formen in entspannter
Runde!**Parallel dazu: Töpfern**
für Fortgeschrittene ***Achtsamer
Spaziergang****am 24.04. um**
9.30—11.30
UhrTreff 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

Außerdem:

Seidenmalen:*

18.04. um 15.30 Uhr Es wird unter Anleitung Seide bemalt.

Redaktionssitzung Betroffenenzeitschrift

„DurchBlick“

11.04. und 25.04.,
15.30 Uhr

Treffen des Redaktions-
teams

Bowling *

11.04. ab 15.45 Uhr

an der
Altstadtbowlingbahn
(mit Turnschuhen)

**„TRUDELE DURCH DIE WELT.
SIE IST SCHÖN; GIB DICH IHR HIN,
SIE WIRD SICH DIR GEBEN.“**

KURT TUCHOLSKY



WEITERE TOLLE VERANSTALTUNGEN

Heilsame Übungen durch Yoga*

Freitag, am 05.04. von 10.30–11.30 Uhr

Entspannungsgruppe*

Dienstag, den 23.04. von 10.00 - 11.30 Uhr

Schwimmen im Johannisbad*

Freitag, 26.04. 11.00 - 13.00 Uhr

Freitag, den 26.04. um 13:00 Uhr:*

Garteneinsatz: Wir bepflanzen zusammen das Hochbeet und bewirtschaften auch gleich die anderen Beete mit.

Töpferitag*

Freitag, 19.04.

8.00–12.00 Uhr

Gemeinschaftsarbeit
(gemischt)

UND

12.30–15.30 Uhr

Anfänger