

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

BlitzableiterRat

...trifft sich am 16.07.2024 wieder!

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



„Heiterkeit ist die Mutter von Einfällen.“

Marquis de Vauvenargues

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 Juli 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.



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

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.



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

MONTAGS

Gemeinsames Singen
01.07., 14.00 –
15.00 Uhr

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

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

Bildungsangebot
01.07. Bildungsange-
bot 16.00 Uhr im Blitz:

Wir **bekommen Besuch**
 von „**Labor Pilz**“ - ei-
 nem stadtbekanntem und
 sehr speziellen Geschäft
 in Freiberg.

Lesekaffee
22.07., 14.00 Uhr
 ...für Freund*innen der
 Gemütlichkeit!

Fahrradreparaturen in
 der Werkstatt bitte
Dienstag und Donnerstag



DIENSTAGS

Dienstags ist offener
Nachmittag
15.00 - 18.30 Uhr

mit Gesprächsgrup-
pe:*
am 09. u. 23.07. um
15.45 Uhr

Frühstück:*
16.07. um 9.30 Uhr

ACHTUNG am 16.07.:
Tischtennis und mehr
Sport nach Belieben im
BLITZGARTEN ab 15.00
Uhr! Alternativ darf im
 Garten gearbeitet wer-
 den!

Am **23.07. um 10.00**
Uhr Entspannungs-
gruppe*

Künstlerisch aktiv
und kreativ sein:
 am **09. und 23.07.**
 ab **15.30 Uhr**

MITTWOCHS

Happy Painting*
10. und 24.07. um 13.00
Uhr

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

Parallel dazu: Töpfern für
Fortgeschrittene *

Achtsamer Spa-
ziergang

am 24.07. um 9.45
Uhr

Treff am Finanzamt
 Brückenstr. zum
 achtsamen Spazier-
 gang bei **Wind** und
Wetter!

(Anreise bei Bedarf
 mit Bus Linie F ab
 Busbahnhof um 9.32
 Uhr.)



DONNERSTAGS

Gesundes Kochen zur Mittagszeit

11.00 - 14.00 Uhr

Offenes Angebot mit Sport, Spiel & mehr...

von 15.00 - 18.30 Uhr

Außerdem:

Seidenmalen:*

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

Bei schönem Wetter wird die Kaffee—Spiele—Runde natürlich wieder in den Garten verlegt; hier kann nebenbei auch gerne und jederzeit für das Wohl auf den schönen Pflanzbeeten gesorgt werden. Die Tischtennisplatte kann jederzeit aufgebaut werden. Und auch ein gegrilltes Abendbrot kann rechtzeitig geplant und vorbereitet werden!

**„SAGE NICHT: WENN ICH ZEIT DAZU
HABE. VIELLEICHT HAST DU NIE ZEIT
DAZU. WENN NICHT JETZT—WANN
DANN?“**

AUS DEM TALMUD

Redaktionssitzung Betroffenenzeitschrift „DurchBlick“

11. / 25.07., 15.30 Uhr

Treffen des Redaktionsteams

Bowling *

11.07. ab 15.45 Uhr an der
Altstadtbowlingbahn
(mit Turnschuhen)

Töpfern *

11.07. ab 15.00 Uhr



WEITERE TOLLE VERANSTALTUNGEN

Schwimmen im Johannisbad*

Freitag, 19.07. 11.00 - 13.00 Uhr

Töpfertag*

Freitag, 12.07. 8.00—14.00 Uhr in der Töpferwerkstatt

Heilsame Übungen durch Yoga*

Freitag, am 12.07. von 10.30—11.30 Uhr