

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

BlitzableiterRat ...trifft sich im Januar 2025 wieder!

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



„Nur mit Geduld erreichst du dein Ziel.“
Bunte Weisheiten aus Freiberg

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 November 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
04.11., 14.00 –
15.00 Uhr

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

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

Bildungsangebot
Am 18.11., 15.30 Uhr
 Vortrag im Blitz: „Die
 schaurige Liebesge-
 schichte von Grete Beier“

Lesekaffee
25.11., 14.00 Uhr
 ...für Freund*innen der
 Gemütlichkeit!

04.11., 15.30 Uhr Tisch-
tennisturnier in der Al-
bert-Schweitzer-
Schule *

Fahrradreparaturen in
 der Werkstatt bitte
Dienstag und Donnerstag
am Nachmittag!

**DIENSTAGS**

Dienstags ist offener
Nachmittag
15.00 - 18.30 Uhr

mit Gesprächsgrup-
pe:*
am 12. und 26.11. um
15.45 Uhr

Frühstück:*
05.11. um 9.30 Uhr

Entspannungsgruppe*
am 12.11. um 10.00
Uhr

Am Dienstag, den
05.11.2024 kommen
 nachmittags nur die TN
 des **Selbstverteidigungs-**
kurses zusammen, um
 das Thema mit prakti-
 schen Übungen zu vertie-
 fen. (Kein offener
 Nachm.)

Künstlerisch aktiv
und kreativ sein:
 am **12.11. und 26.11.**
 ab **15.30 Uhr**

Heilsame Übungen
durch Yoga*
19.11. von 10.00–
11.00 Uhr

MITTWOCHS

Happy Painting*
13.11. um 13.00 Uhr
 ...mit frohen Farben und
 Formen in entspannter
 Runde!

Parallel dazu: Töpfern für
Fortgeschrittene *

Kompetenzspiel
6.11. um 10.30 Uhr

Gedächtnistraining
27.11. um 10.30
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:*

21.11. um 15.30 Uhr: Es wird unter Anleitung Seide bemalt.

Am 7.11.2024 trifft sich die **geschlossene Anfänger-Töpfergruppe ab 15.00 Uhr.**

Herzliche Einladung: für die Adventszeit könnten gerne im November möglichst oft Plätzchen gebacken werden!

**„EINEM MENSCHEN SAGEN, ER SOLLE
IN RUHE LEBEN, HEIßT: IHM SAGEN,
ER SOLLE GLÜCKLICH LEBEN.“**

BLAISE PASCAL

Redaktionssitzung Betroffenenzeitschrift „DurchBlick“

14. / 28.11., 15.30 Uhr

Treffen des Redaktionsteams

Bowling *

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



WEITERE TOLLE VERANSTALTUNGEN

Wander(frei)tag, am 1.11.2024 – siehe Aushang!

Töpfern*

Am Freitag, den 08.11. um 10.00–14.30 Uhr treffen sich die **Fortgeschrittenen** in der Töpferwerkstatt!

Schwimmen im Johannisbad*

Freitag, 08.11. um 11.00 - 13.00 Uhr