

PSYCHOSOZIALE KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE

Diakonie 
Dresden

Die **PSKB** richtet sich mit ihrem Angebot der Beratung, Begleitung sowie der Kontakt- und Gemeinschaftsbildung an psychisch beeinträchtigte Menschen und deren Angehörige im Stadtgebiet Dresden-Nord.

In der **Kontaktstelle** haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Gruppenangebote zu nutzen und mit anderen in Kontakt zu kommen. Alkoholfreie Getränke und ein kleiner Imbiss werden angeboten (Mittagessen wird unter Anleitung mit anderen Besuchern selbst gekocht).

Öffnungszeiten Kontaktstelle Tel. 80 46 709

Mo. 11.00 – 15.30 Uhr
Di. – Do. 11.00 – 18.00 Uhr
So. 14.00 – 18.00 Uhr

Gruppenangebote

Gartenprojekt

(Termine siehe Monatsplan)

Holz-Werkstatt

Mo. – Do. 10.00 – 14.00 Uhr
(handwerkli. Beschäftigung)

Gemeinsames Kochen

Mo. – Do. 11.00 – 14.00 Uhr

Erzählcafé für Menschen ab 60

Mo. 14.00 – 15.00 Uhr
(2 x im Monat)

Singegruppe

Mo. 15.00 – 16.00 Uhr

Keramik

Mo. 14.00 – 18.00 Uhr

Montagstreff für junge Menschen bis 40

Mo. 16.00 – 18.00 Uhr
(2 x im Monat / siehe Monatsplan)

Gesprächsgruppe

Di. 16.00 – 17.00 Uhr
(feste Gruppe)

Bewegung & Entspannung

Di. 10.00 – 11.00 Uhr

Stadtspaziergang für Menschen ab 60

Di. 14.00 – 16.00 Uhr
(1 x im Monat / siehe Monatsplan)

Gedächtnistraining

Mi. 14.30 – 15.30 Uhr

Kreativer Treff

Do. 14.00 – 17.00 Uhr

Malkurs

Do. 15.30 – 17.30 Uhr

Schnitzwerkstatt

Fr. 10.00 – 14.00 Uhr
(1 x im Monat / feste Gruppe / siehe Monatsplan)

Mobiles Angebot

Sa. 10.00 – 16.00 Uhr
(2 x im Monat; Wandern, Kultur etc.)

Für eine **Beratung** vereinbaren Sie bitte mit uns einen Termin, den Sie zu den unten genannten Zeiten persönlich oder telefonisch erfragen können.

Beratungsstelle Tel. 80 46 606

Mo. 10.00 – 12.00 Uhr, Mi. 10.00 – 12.00 Uhr
pskb.alaunstrasse@diakonie-dresden.de

Beratung für Angehörige Tel. 80 46 605

Mo. 10.00 – 12.00 Uhr, Mi. 10.00 – 11.00 Uhr
pskb.angehoerige@diakonie-dresden.de

Genesungsbegleitung Tel. 20 63 269

Mo. 10.00 – 11.00 Uhr, Mi. 15.00 – 16.00 Uhr
pskb.genesung@diakonie-dresden.de

GERDA - Beratung für Gerontopsychiatrie, Demenz & Alzheimer Tel. 20 63 268

Di. 14.00 – 16.00 Uhr, Do. 10.00 – 12.00 Uhr
pskb.gerontopsychiatrie@diakonie-dresden.de

Selbstbestimmt Wohnen Dresden

Tel. 89 51 4606
sbw.dresden@diakonie-dresden.de

Angehörigengruppen in der Kontaktstelle

für (Ehe-)Partner psychisch kranker Menschen

1. Do. im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr

für Eltern, Geschwister und Freunde psychisch kranker Menschen

4. Do. im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr

für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

4. Mi. im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr

für Angehörige eines demenziell erkrankten Menschen

letzter Do. im Monat, 15.30 – 17.00 Uhr

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.



gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



PSYCHOSOZIALE KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE

Standort Dresden

Alaunstraße 84 (Hinterhaus)
01099 Dresden

Tel.: (0351) 80 46 606
Fax: (0351) 20 63 270

E-Mail:
pskb.alaunstrasse@diakonie-dresden.de

www.diakonie-dresden.de

Mobiles Samstagsangebot im September

07.09.: Wanderung durch die Dresdner Heide von Radeberg zum Ullersdorfer Platz

Treff: 09.30 Buchhandlung Bhf. DD Neustadt
Abfahrt: 09.42 Linie S 8
Stadtzone+1 Zone oder DE-Ticket
Leitung: Herr Knaebel

28.09.: Wanderung zum Erntedankfest Gut Gamig

Treff: 10.45 Uhr Hauptbahnhof Anz.-tafel a. d. Gleisen
Abfahrt: 9.59 Uhr S1 bis Niedersedlitz
Stadtzone Dresden
Leitung: Frau Hermann

Mobiles Samstagsangebot im Oktober

19.10.: Wanderung durch den Prießnitzgrund zum Dresdener Heller

Treff: 10.00 Uhr Haltestelle Alaunpark
Stadtzone Dresden
Leitung: Frau Hermann

26.10.: Wanderung von Pirna über Mockethal/Herrenleite nach Stadt Wehlen

Treff: 09.45 Uhr Hbf. große Anzeigetafel
Abfahrt: 09.59 Uhr S1 Richtung Pirna
Stadtzone Dresden plus Zone 1 oder DE-Ticket
Leitung: Herr Knaebel

„Kontaktstelle in Bewegung“

(Spaziergänge/ Wanderungen)

Dienstag: 10.00 Uhr - 14.00 Uhr (2x monatlich)

Termine im September: 03. und 17.09.

Termine im Oktober: 01. und 29.10.

Bitte denken Sie daran, dass die Teilnahme am Mobilem Angebot auf eigene Verantwortung geschieht und Sie im Vorfeld Ihre Belastungsfähigkeit überprüfen sollten.

September

Fr.	06.09.	11.00 Uhr	Gartenprojekt in Coschütz
Fr.	06.09.	09.30 Uhr	Freitagsfrühstück
Mo.	09.09.	16.00 Uhr	Montagstreff für junge Menschen Spaziergang Großer Garten, Treff: 15:30 Uhr in der Kontaktstelle/ 16 Uhr an der Haltestelle Georg- Arnold-Bad
Mi.	11.09.	16:00 Uhr	Gespräch über Gott & die Welt mit Pfarrer Börnert
Di.	17.09.	15.00 Uhr	„Theater der Begegnung“ zu Gast in unserem Hof
Di.	17.09.	14.00 Uhr	Stadtspaziergang 60+
Mi.	18.09.	08.50 Uhr	Tagesausflug nach Wurzen (Info's in der Kontaktstelle)
Do.	19.09.	10.00 Uhr	Führung im Botanischen Garten
Fr.	20.09.	12.00 Uhr	Besuch der Ausstellung Teil III „100 Jahre Fotothek“ (Info's in der Kontaktstelle)
Fr.	20.09.	09.30 Uhr	Freitagsfrühstück
Mo.	23.09.	16.00 Uhr	Montagstreff für junge Menschen Smoothies selber machen
Fr.	27.09.	10.00 Uhr	Schnitzen
Mo.	30.09.	14.00 Uhr	Hausversammlung und Speiseplanung für Oktober

Oktober

Mo.	07.10.	16.00 Uhr	Montagstreff für junge Menschen Focaccia backen
Mi.	09.10.	16.00 Uhr	Gespräch über Gott und die Welt mit Pfarrer Börnert
Fr.	11.10.	09.30 Uhr	Gartenprojekt in der Neustadt
Di.	15.10.	14.00 Uhr	Stadtspaziergang 60+
Fr.	18.10.	09.30 Uhr	Freitagsfrühstück
Fr.	18.10.	10.00 Uhr	Schnitzen
Di.	22.10.	10.00 Uhr	Herbstwanderung (Info's in der Kontaktstelle)
Mi.	23.10.	15.00 Uhr	Gesprächsrunde zu Demokratie und Toleranz
Fr.	25.10.	09.30 Uhr	Freitagsfrühstück
Mo.	28.10.	16.00 Uhr	Montagstreff für junge Menschen Spielesachmittag
Mi.	30.10.	14.00 Uhr	Speiseplanung für November

I Für die Gruppenangebote Holzwerkstatt, das Freitagsfrühstück und für Ausflüge ist eine Anmeldung nötig.

Wir haben an folgenden Sonntagen im September und Oktober von 14-18 Uhr geöffnet:

September: 01.09., 08.09., 15.09., 22.09.

Oktober: 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.

Information

Ab Juli wird es zusätzliche Vormittags-Termine von 10-13 Uhr in der KERAMIK-Gruppe geben!

Termine Keramikgruppe:

September: 02.09., 09.09., 16.09., 17.09., 23.09.

Oktober: 07.10., 08.10.

Termine Malkurs: 05.09., 12.09., 19.09., 26.09.

Das Angebot „Achtsamkeit und Entspannung“ findet immer montags von 11-12 Uhr statt.

September: 09., 16., 30.09.

Oktober: 07., 14., 28.10.

Wir werden Atemübungen, Bodyscans, progressive Muskelentspannung und Traumreisen machen.

Die GerDA- Stelle lädt herzlich zur Woche der Demenz ein:

Vom **14.09.-21.09.2024** findet stadtweit eine Vielzahl von Veranstaltungen statt. Das Programm liegt in der Kontaktstelle aus.

Am Dienstag, 17.09. 14.00-16.00 Uhr können alle Interessierten am **Stadtspaziergang** in den Rosengarten teilnehmen.

Am Donnerstag, 19.09. 10.-12.00 Uhr laden wir gemeinsam mit den anderen GerDA-Stellen zu einer **Führung im Botanischen Garten** ein.