

Unsere **Kontakt- und Beratungsstelle** (PSKB) richtet sich an erwachsene Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, an deren Angehörige und Kontaktpersonen, die ein Beratungsangebot, Unterstützung oder Begleitung benötigen.

**Wir bieten:**

- Vermittlung von weiterführenden Hilfen
- zwanglose Begegnungen und Erfahrungsaustausch mit Betroffenen in verschiedenen Gruppenangeboten
- Beratung von Angehörigen und Bezugspersonen
- Informationen und Unterstützung bei der Bewältigung von psychischen Erkrankungen
- Unterstützung bei der Alltagsbewältigung
- Unterstützung bei der Freizeitgestaltung

Unsere Kontakt- und Beratungsstelle und alle Angebote werden durch den Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge und den Freistaat Sachsen gefördert.

Zum Online-Beratungsangebot:



<https://beratung.diakonie.de/registration?aid=355>

Wir sind zu folgenden Zeiten für Sie erreichbar:

Mo 10.00 – 15.00 Uhr  
Di 10.00 – 15.00 Uhr  
Mi 10.00 – 13.00 Uhr  
Do 12.00 – 16.00 Uhr

Für weitere Termine und bei Fragen rufen Sie uns gern an oder senden uns eine E-Mail oder SMS.

**Psychosoziale Kontakt- und  
Beratungsstelle Freital**

Döhlener Straße 1  
01705 Freital  
T (0351) 641 10 50, M (0151) 61 55 68 55  
E-Mail: pskb.freital@diakonie-dresden.de

**Außenstelle Dippoldiswalde**

Rabenauer Straße 27  
01744 Dippoldiswalde  
T (03504) 620 85 42, M (0151) 58 20 02 68  
E-Mail: pskb.dippoldiswalde@diakonie-dresden.de

Die Beratungen sowie die Gruppenangebote sind kostenfrei.



[www.diakonie-dresden.de](http://www.diakonie-dresden.de)  
[www.facebook.com/diakonie.dresden](https://www.facebook.com/diakonie.dresden)



**PSYCHOSOZIALE  
KONTAKT- UND  
BERATUNGSSTELLE**

**Standort Freital  
März & April 2024**

## März:

- Mo 04.03. 16:00 – 17:30 Uhr Psychoedukation  
- Kontaktcafé entfällt -
- Mi 06.03. 10:00 – 12:00 Uhr Kreativer Vormittag
- 16:00 – 18:00 Uhr Lichtblicke  
Treffpunkt: Haltestelle Theaterplatz  
Dresden  
Anmeldung: bis 04.03.2024
- Do 07.03. 14:00 – 16:00 Uhr Donnerstagsmalerei  
+ Einführung in Speckstein
- Mi 13.03. 10:00 – 13:00 Uhr Kreative Küche:  
Quarktorte  
Anmeldung: bis 07.03.2024
- Mo 18.03. 13:00 – 15:00 Uhr Gesprächsrunde mit  
Pfarrer Börnert  
15:30 – 17:30 Uhr Kegeln in der Kegeln-  
gaststätte „Alle  
Neune“  
Unbedingt Turnschuhe mitbringen!
- Mi 20.03. 10:00 – 12:00 Uhr Spielevormittag
- Do 21.03. 14:00 – 16:00 Uhr Donnerstagsmalerei  
+ Einführung in Speckstein
- Mi 27.03. 10:00 – 12:00 Uhr Osterbasteln

## April:

- Mi 03.04. 10:00 – 12:00 Uhr Lichtblicke
- Do 04.04. 14:00 – 16:00 Uhr Donnerstagsmalerei  
+ Einführung in Speckstein
- Mo 08.04. 13:00 – 15:00 Uhr Gesprächsrunde mit  
Pfarrer Börnert
- Mi 10.04. 10:00 – 13:00 Uhr Kreative Küche:  
Nudeln mit Tomatensoße  
Anmeldung: bis 08.04.2024
- Mo 15.04. 16:00 – 17:30 Uhr Psychoedukation  
- Kontaktcafé entfällt -
- Mi 17.04. 10:00 – 12:00 Uhr Spielevormittag
- Do 18.04. 14:00 – 16:00 Uhr Donnerstagsmalerei  
+ Einführung in Speckstein
- Mi 24.04. 10:00 – 12:00 Uhr Makramee

### Regelmäßige Gruppenangebote:

#### Kreativer Vormittag

Mo 10:00 – 12:00 Uhr

#### Kontaktcafé

Mo 13:00 – 15:00 Uhr

Di 13:00 – 15:00 Uhr

#### Entspannung

Di 10:00 – 11:00 Uhr

#### Donnerstagsmalerei

Do 14:00 – 16:00 Uhr

Es besteht die Möglichkeit, sich selbstständig über die  
Mittagszeit innerhalb der Gruppe Essen zuzubereiten.

Beim **Kreativen Vormittag** ist alles möglich: Stricken, Häkeln, Malen, Basteln, Origami, usw.

Das **Kontaktcafé** ist eine gemütliche Runde bei einer Tasse Kaffee oder anderen Getränken.

**Entspannung** ist ein Angebot, bei dem Sie zur Ruhe kommen und Achtsamkeit üben können.

Bei der **Gesprächsrunde mit Pfarrer Börnert** sprechen wir in gemütlicher Runde über verschiedene Lebensthemen. Unser Pfarrer Olaf Börnert begleitet uns.

Beim **Spielevormittag** sitzen wir bei u.A. Rommé, Kniffel und Brettspielen zusammen.

Beim **Gedächtnistraining** aktivieren wir unsere grauen Zellen: Wir rätseln, spielen, usw.

**Lichtblicke** ist eine Fotogruppe für Menschen, die sich gern fotografisch ausprobieren wollen. Von Handykamera über Einwegkamera bis hin zur Spiegelreflexkamera: Alles ist möglich.

Zur **kreativen Küche** probieren wir uns durchs Kochen, Backen, usw. Saisonales, aber auch Ihre Wünsche wollen wir dabei berücksichtigen. Die Kosten hierfür sind jeweils vom Gericht abhängig.

**Donnerstagsmalerei** ist eine Malrunde, die 2x monatlich vom Künstler Olaf Klepzig begleitet wird. Hier können Sie von Acryl bis Aquarell alles nutzen.

### Geplante Schließtage:

11.03. 12.03. 26.03. 22.04.

04.03. – kein Kontaktcafé / 15.04. – kein Kontaktcafé