

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](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
www.facebook.com/diakonie.dresden



**PSYCHOSOZIALE
KONTAKT- UND
BERATUNGSSTELLE**

**Standort Freital
Mai & Juni 2024**

Liebe Besucherinnen und Besucher,

dieses Jahr nehmen wir im Juni an den KulturAlltagen teil und würden uns freuen, wenn Sie vorbeikommen:

Eröffnung: 04.06. 15:00 – 17:00 Uhr
06.06. 16:30 – 18:30 Uhr
12.06. 13:00 – 15:00 Uhr
20.06. 11:00 – 13:00 Uhr

Mai:

Mo	06.05.	13:00 – 15:00 Uhr	Kontaktcafé - Kreativer Vormittag entfällt - - Öffnungszeit ab 13:00 Uhr! -
Mi	08.05	10:00 – 12:00 Uhr	Lichtblicke
Mo	13.05.	13:00 – 15:00 Uhr 16:00 – 17:30 Uhr	Gesprächsrunde mit Pfarrer Börnert Psychoedukation
Mi	15.05.	10:00 – 13:00 Uhr Anmeldung:	Kreative Küche: Wurstsalat mit Baguette bis 13.05.2024
Mi	22.05.	10:00 – 12:00 Uhr	Spielevormittag
Mo	27.05.	10:00 – 12:00 Uhr 16:00 – 17:30 Uhr	Kreativer Vormittag: Tunesisch häkeln Psychoedukation - Kontaktcafé entfällt -
Mi	29.05.	10:00 – 12:00 Uhr	Hausversammlung

Juni:

Mo	03.06.	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativer Vormittag: Tunesisch häkeln
Mi	05.06.	10:00 – 13:00 Uhr	Kreative Küche: Couscoussalat mit gefüllter Paprika Anmeldung: bis 03.06.2024
Mi	12.06.	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativer Vormittag
Mi	19.06.	10:00 – 12:00 Uhr	Spielevormittag
Mo	24.06.	13:30 – 14:30 Uhr	Gesprächsrunde mit Pfarrer Börnert Öffnungszeit von 13:30 – 14:30 Uhr!!
Mi	26.06.	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativer Vormittag

Regelmäßige Gruppenangebote:

<u>Kreativer Vormittag</u>	<u>Kontaktcafé</u>
Mo 10:00 – 12:00 Uhr	Mo 13:00 – 15:00 Uhr
	Di 13:00 – 15:00 Uhr

<u>Entspannung</u>	<u>Donnerstagsmalerei</u>
Di 10:00 – 11:00 Uhr	Do 14:00 – 16:00 Uhr

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

Geplante Schließtage:

01.05., 09.05., 14.05., 20.05., 21.05.
04.06., 10.06., 13.06., 17.06.

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.