

Unsere **Kontakt- und Beratungsstelle** (PSKB) richtet sich an erwachsene Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen sowie an deren Angehörige und Kontaktpersonen.

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 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 nach Vereinbarung
- Di 09.00 – 15.00 Uhr
- Mi 09.00 – 13.00 Uhr
- Do Wanderungen und Ausflüge nach Plan sowie nach Vereinbarung

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

Außenstelle Dippoldiswalde

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

**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

Die Beratungen sowie die Gruppenangebote sind kostenfrei.



www.diakonie-dresden.de
www.facebook.com/diakonie.dresden



**PSYCHOSOZIALE
KONTAKT- UND
BERATUNGSSTELLE**

Standort Dippoldiswalde

März und April 2025

Liebe Besucher*innen und Interessierte,

Für den Frühling habe ich einen besonderen Spruch gefunden:

**„Gewohnheiten
beginnen als Spinnenfäden und enden
als Drahtseile.“**

Lassen Sie uns besonders in der Zeit der kleinen und großen Naturwunder unsere Augen öffnen für diese, vielleicht wird ja das Staunen und Freuen zu einer starken Gewohnheit.

Herzliche Grüße, K. Fischer

.....
Beratungsgespräche können Sie gern per Telefon oder Mail vereinbaren. Dieses ist auch **als Onlineberatung** per Mail möglich.

Kreative Küche

Dabei können Sie mit uns gemeinsamen kochen und beim Austausch neue Ideen sammeln. Es ist immer wieder beeindruckend, wieviele Ideen kommen und Lust machen, auch zu Hause Neues zu probieren.

Donnerstagsmalerei in Freital

Wenn es Ihnen möglich ist, bis Freital zu fahren, können Sie dort die Donnerstagsmalerei besuchen. Diese treffen sich donnerstags von 14 -16 Uhr als offener Malkurs, der von Herr Olaf Klepzig vierzehntägig künstlerisch begleitet und inspiriert wird.

Angebote im Monat März

Di 04.03. 10 – 15 Uhr Nadelcafé
Mi 05.03. 10 – 12 Uhr Gesprächskreis:
„Gott und die Welt“

Di 11.03. 10 – 15 Uhr Nadelcafé
Mi 12.03. 10 – 12 Uhr Der Depression
auf der Spur mit Morton Mies
(Psychoedukativer Film zu Depression)

Di 18.03. 10 – 15 Uhr Nadelcafé
Mi 19.03. 10 – 12 Uhr Gedächtnistraining
und Spielzeit

Do 20.03. 10 – 16 Uhr Ausflug in die
Keramikwerkstatt der PSKB Dresden
Bitte melden Sie sich bis 18.03.24 an.

Di 25.03. 10 – 15 Uhr Nadelcafé
Mi 26.03. 10 – 13 Uhr Kreative Küche
Gemüsecurry und Reis
Bitte melden Sie sich bis 25.03.an.

Nadelcafé

Im Nadelcafé können Sie in geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee oder Tee Ideen rund um Stricken, Häkeln, Nähen und andere Handarbeiten austauschen und umsetzen.

Gesprächskreis „Gott und die Welt“

Einmal monatlich kommt uns Herr Börnert besuchen, um in einer lockeren Runde über verschiedene Themen unseres Lebens sehr alltagsnah ins Gespräch zu kommen.

Angebote im Monat April

Di 01.04. 10 – 15 Uhr Nadelcafé
Mi 02.04. 10 – 12 Uhr Gesprächskreis:
„Gott und die Welt“

Do 10.04. 10 – 13 Uhr Gedächtnistraining
und Spielzeit

Di 15.04. 10 – 15 Uhr Nadelcafé
Mi 16.04. 10 – 12 Uhr Keramik
Do 17.04. 10 – 13 Uhr Osterspaziergang

Di 22.04. 10 – 15 Uhr Nadelcafé

Di 29.04. 10 – 15 Uhr Nadelcafé
Mi 30.04. 10 – 13 Uhr Kreative Küche:
Spargel
Bitte melden Sie sich bis 29.04.24 an

Keramik

In der Keramikgruppe können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Die entstandenen Werke können wir dann in der PSKB Dresden brennen lassen. Am **20.03.24** können wir nach Dresden in die Keramikwerkstatt fahren und dort kreativ werden.

Zum Vorplanen:

Specksteinprojekt mit Herrn Klepzig

Am **28.08.** können wir nach Rabenau in das Atelier von Bildhauer und Maler Olaf Klepzig fahren und uns bei der Arbeit mit Speckstein ausprobieren. Wir fahren 10:15 Uhr ab Dippoldiswalde und kommen 14:10 Uhr wieder zurück.