

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
www.facebook.com/diakonie.dresden



**PSYCHOSOZIALE
KONTAKT- UND
BERATUNGSSTELLE**

Standort Freital

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Interessierte,

Wir freuen uns auf ein weiteres gemeinsames Jahr mit Ihnen. Wir wünschen Ihnen einen guten Austausch, neue Kontakte und angenehme Begegnungen.

Januar

- Di 07.01. Öffnungszeit nur von 09:00 – 11:00 Uhr!
09:00 – 11:00 Uhr Musikgruppe
- Mi 08.01. 10:00 – 13:00 Uhr Kreative Küche
Kartoffelsuppe
Anmeldung bis 06.01.
- Do 09.01. Öffnungszeit nur von 13:00 – 15:00 Uhr!
13:00 - 15:00 Uhr Donnerstagsmalerei
- Mo 13.01. Öffnungszeit nur von 14:00 – 15:00 Uhr!
14:00 – 15:00 Uhr Gesprächsrunde mit
Pfarrer Börnert
- Mi 15.01. 10:00 – 12:00 Uhr Spielevormittag
- Do 16.01. Öffnungszeit nur von 13:00 – 15:00 Uhr!
13:00 - 15:00 Uhr Donnerstagsmalerei
- Mi 22.01. 10:00 - 12:00 Uhr Kreativer Vormittag
- Mi 29.01. 10:00 - 12:00 Uhr Kreativer Vormittag

Februar

- Di 04.02. 10:00 – 12:00 Uhr Musikgruppe
13:00 – 15:00 Uhr Offener Treff
- Mo 10.02. 13:00 – 15:00 Uhr Gesprächsrunde mit
Pfarrer Börnert
- Mi 12.02. 10:00 – 12:00 Uhr Lichtblicke
- Mi 19.02. 10:00 – 13:00 Uhr Kreative Küche
Chili con Carne
Anmeldung bis 17.02.
- Mi 26.02. 10:00 – 12:00 Uhr Spielevormittag

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.

Der **Offene Treff** kann vielfältig genutzt werden, zum Beispiel zum Kaffee trinken, Spiele spielen, kreativ sein, in den Austausch gehen...

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.

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.

Die **Musikgruppe** ist ein freies Treffen musikinteressierter Besuchender. Sie sind eingeladen zu singen. Bringen Sie gern Instrumente und Lieder mit.

Regelmäßige Gruppenangebote:

<u>Kreativer Vormittag</u>	<u>Kontaktcafé</u>
Mo 10:00 – 12:00 Uhr	Mo 13:00 – 15:00 Uhr
<u>Offener Treff</u>	<u>Donnerstagsmalerei</u>
Di 10:00 – 15:00 Uhr	Do 13:00 – 16:00 Uhr

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