

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](mailto: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](mailto: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**

## Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Interessierte,

Wir freuen uns auf den Frühling und alles, was er mit sich bringt:

„In den kleinsten Dingen zeigt die Natur ihre allergrößten Wunder.“

Carl von Linné

### März

Di	04.03.	10:00 – 12:00 Uhr 13:00 – 15:00 Uhr	Musikgruppe Offener Treff
Mi	05.03.	10:00 – 12:00 Uhr	Lichtblicke
Do	06.03.	Öffnungszeit	ab 13 Uhr!
Mo	10.03.	13:00 - 15:00 Uhr	Gesprächsrunde mit Pfarrer Börnert
Di	11.03.	10:00 – 12:00 Uhr  10:00 – 15:00 Uhr	Spaziergang durch den Rabenauer Grund Offener Treff
Mi	12.03.	10:00 – 13:00 Uhr	Kreative Küche Muffins backen Anmeldung bis 10.03.
Di	18.03.	13:00 – 15:00 Uhr	Offener Treff
Mi	19.03.	10:00 – 12:00 Uhr	Spielevormittag
Mo	24.03.	10:00 – 12:00 Uhr	Frühlingsbasteln
Di	25.03.	10:00 – 15:00 Uhr	Frühjahrsputz mit Mittagessen
Mi	26.03.	10:00 - 12:00 Uhr	Kreativer Vormittag Makramee

### April

Di	01.04.	10:00 – 12:00 Uhr 12:00 – 15:00 Uhr	Musikgruppe Offener Treff
Mi	02.04.	10:00 – 13:00 Uhr	Kreative Küche Sauerkrauttopf Anmeldung bis 31.03.
Mi	09.04.	10:00 – 12:00 Uhr	Lichtblicke
Mo	14.04.	13:00 – 15:00 Uhr	Gesprächsrunde mit Pfarrer Börnert
Di	15.04.	13:00 – 15:00 Uhr	Offener Treff
Mi	16.04.	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativer Vormittag Osterbasteln
Mi	23.04.	10:00 – 12:00 Uhr	Spielevormittag
Mi	30.04.	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
<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.

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.