

Unsere **Kontakt- und Beratungsstellen** (PSKB) richten 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 Freital mit Außenstellen wird durch den Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge und den Freistaat Sachsen gefördert.

Zum Online-Beratungsangebot:



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

**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

Wir sind zu folgenden Zeiten für Sie erreichbar:

Di 10:00 - 15:00 Uhr  
Mi 10:00 - 13:00 Uhr  
Do Wanderungen und Ausflüge nach Plan  
sowie nach Vereinbarung

**Außenstelle Altenberg**

Am Bahnhof 1  
01773 Altenberg  
M 0175 - 45 17 060  
E-Mail: pskb.freital@diakonie-dresden.de

Wir sind zu folgenden Zeiten für Sie erreichbar:

Do 09:00 - 15:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

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

**Die Beratungen sowie die  
Gruppenangebote sind kostenfrei.**

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



**PSYCHOSOZIALE  
KONTAKT- UND  
BERATUNGSSTELLE  
FREITAL**

**Außenstellen Dippoldiswalde & Altenberg**

## Mai und Juni 2026

### **Liebe Besucher:innen und Interessierte,**

Unser Weg führt uns, mit großen Schritten, dem Sommer entgegen. Vielleicht ist das erste Eis schon gegessen oder wir sitzen auf einer Bank und genießen die Sonne.

Auch jede:r von uns ist auf dem eigenen Weg unterwegs. Vielleicht geht es Ihnen heute gut – dann halten Sie inne und erinnern sich daran, was Sie schon alles geschafft haben.

Manche von uns sind auf schwierigen Wegen unterwegs. Es fühlt sich noch nicht gut an. Dann nehmen Sie sich Zeit und Unterstützung – und dann geht es weiter.  
Ganz ohne Druck und im eigenen Tempo.

In diesem Sinne, seien Sie achtsam mit sich!

Herzliche Grüße K.Fischer und T. Ristau  
.....

**Beratungsgespräche** können Sie gern per Telefon oder Mail vereinbaren. Diese sind auch **als Onlineberatung** möglich.

#### **Langfristige Termine:**

Mo 04.05. Dampferfahrt mit PSKB Freital  
Mi 17.06. Sommerfest

## Angebote in Dippoldiswalde

Mo 04.05. 10 – 17 Uhr Dampferfahrt

Bitte melden Sie sich bis 27.04.26 an.

Di 05.05. 10 – 15 Uhr Nadelcafé

Mi 06.05. 10 – 13 Uhr Kreative Küche:  
Rhabarber

Bitte melden Sie sich bis 05.05.26 an.

Di 12.05. 10 – 15 Uhr Nadelcafé

Mi 13.05. 10 – 12 Uhr Keramik

Di 19.05. 10 – 15 Uhr Nadelcafé

Mi 20.05. 10 – 12 Uhr Gedächtnistraining  
und Spielzeit

Di 26.05. 10 – 15 Uhr Nadelcafé

Mi 27.05. 10 – 12 Uhr Thementreff:  
„Wildkräuter – heilsame Natur“

Di 02.06. 10 – 15 Uhr Nadelcafé

Mi 03.06. 11 – 16 Uhr Keramik in Dresden  
Bitte melden Sie sich bis 26.05.26 an.

Treff: 11:00 Uhr Busbahnhof Dippoldiswalde

Di 09.06. 10 – 15 Uhr Nadelcafé

Mi 10.06. 10 – 12 Uhr Gedächtnistraining  
und Spielzeit

Di 16.06. 10 – 15 Uhr Nadelcafé

Mi 17.06. 11 – 16 Uhr **Sommerfest**

Di 23.06. 10 – 15 Uhr Nadelcafé

Mi 24.06. 10 – 12 Uhr Keramik

Di 30.06. 10 – 15 Uhr Nadelcafé

## Angebote in Altenberg

**Offener Treff: immer Do von 9 – 15 Uhr**

Do 07.05. 12 – 14 Uhr kleine Wanderung

Bitte melden Sie sich bis zum 04.05.26 an.

Do 14.05. Feiertag

Do 21.05. 10 – 12 Uhr Kreativangebot

Do 28.05. 10 – 12 Uhr Schreib-Zeit

Do 04.06. 10 – 12 Uhr Kreativangebot

Do 11.06. 10 – 12 Uhr Gedächtnistraining  
und Spielzeit

Do 18.06. 12 – 14 Uhr kleine Wanderung

Bitte melden Sie sich bis zum 11.06.26 an.

Do 25.06. 10 – 12 Uhr Schreibzeit

### **„Kleine Wanderung“**

Einmal monatlich wollen wir eine kleine Wanderung machen. Startpunkt ist die PSKB in Altenberg über der Tourist-Info. Wir wollen zusammen unterwegs – auf dem Weg - sein. Für die bessere Planung bitten wir um eine Anmeldung. Ab 3 Personen und geeigneten Wetterbedingungen findet die Wanderung statt.

### **Samstagsangebote in Freital**

Sa 16.05. 09:00 – 13:00 Uhr Holz-Zeit  
Kreatives mit Holz, Treff PSKB Freital  
Anmeldung bis 11.5.!

Sa 20.06. Besuch der Kultur-All-Tage  
Näheres in der Kontaktstelle,  
wenn das Programm bekannt ist.  
Anmeldung bis 15.06.!