

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

Bei uns finden Sie:

- Kontakte, Begegnungen und Erfahrungsaustausch
- Beratung und Unterstützung bei der Lebens- und Freizeitgestaltung für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Angebote zur Alltagsbewältigung und Hilfe zur Selbsthilfe
- Information und Vermittlung zu weiterführenden Hilfen
- Beratung von Angehörigen, Kontakt- und Bezugspersonen

Unsere Öffnungszeiten:

Montag	10:00 - 15:00 Uhr
Dienstag	10:00 - 15:00 Uhr
Mittwoch	11:00 - 15:00 Uhr
Donnerstag	11:00 - 17:00 Uhr
Freitag	09:30 - 11:00 Uhr

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

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Neustadt i. Sachsen

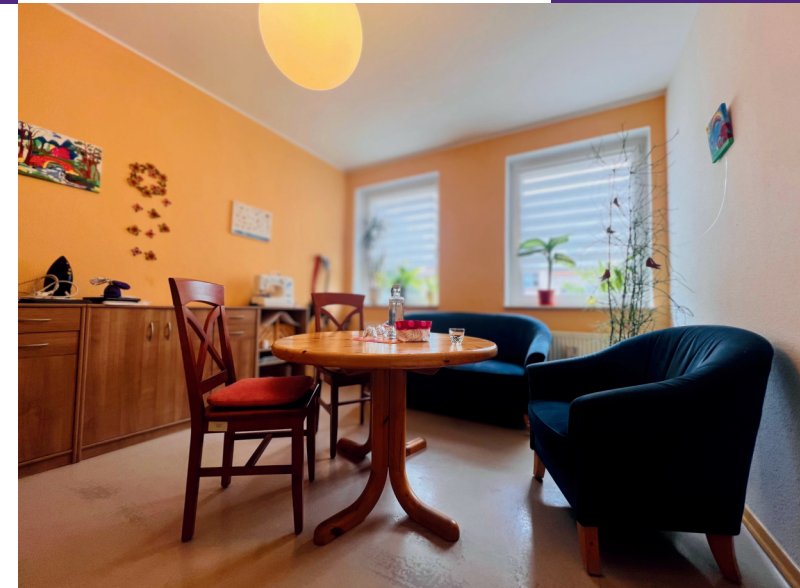
Erberstraße 1
01844 Neustadt i. Sa.

☎ (03596) 50 42 22

✉ pskb.neustadt@hilfe-selbsthilfe.de

Die Beratungen und Gruppenangebote sind kostenfrei.

Unsere Kontakt- und Beratungsstelle wird durch den Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge gefördert.



**PSYCHOSOZIALE
KONTAKT- UND
BERATUNGSSTELLE
Neustadt in Sachsen**



Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Interessierte, liebe Angehörige.



„Manchmal ist ein kleiner Schritt der Anfang
von etwas Großem.“

Wir laden Sie herzlich ein, unsere Begegnungsstätte zu besuchen - ganz ohne Anmeldung. Kommen Sie vorbei, zum Reden, Kaffee trinken, Spielen, Kreativsein, Bewegen oder einfach zum Entspannen.



Beratungsgespräche bieten wir an allen Tagen nach Vereinbarung an. In einem vertraulichen Einzeltermin entwickeln wir gemeinsam passende Unterstützungsmöglichkeiten - ganz in Ruhe, unter vier Augen.

Wochenangebot



Montag

- | | |
|---|-------------------|
|  Kreativtreff | 10:00 – 13:00 Uhr |
|  Spielenachmittag | 13:30 – 15:00 Uhr |



Dienstag

- | | |
|---|-------------------|
|  Bewegungsangebot | 10:00 – 13:00 Uhr |
|  Zeit für Gespräche | 13:00 – 15:00 Uhr |

Mittwoch

- | | |
|--|-------------------|
|  Kochen & Genießen | 11:00 – 14:00 Uhr |
|  Offener Treff | 14:00 – 15:00 Uhr |

Donnerstag

- | | |
|--|-------------------|
|  Kochen & Genießen | 11:00 – 14:00 Uhr |
|  Kontaktcafé | 14:00 – 17:00 Uhr |

Freitag

- | | |
|--|-------------------|
|  Freitagsfrühstück | 09:30 – 11:00 Uhr |
|--|-------------------|

Kontaktcafé

Ein offenes Angebot zum Ankommen und Verweilen. Ein Ort für Begegnung, Austausch, Freude und Zugehören. Gern spielen wir eine Runde Rommé oder andere Gesellschaftsspiele. Gedächtnistraining findet ebenfalls statt.

Kreativtreff

Kreative Tätigkeiten in entspannter Atmosphäre. Ob Malen, Basteln oder Gestalten – der Weg ist das Ziel, nicht das Ergebnis. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und mit anderen ins Gespräch kommen.

Zeit für Gespräche

Sie möchten reden, Fragen klären oder einfach nicht allein sein? Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen.

- Einzelgespräche zu Alltag, Gesundheit und psychischem Wohlbefinden
- Unterstützung in belastenden Lebenssituationen
- Infos zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten

Bewegungsangebot

Am Dienstag finden regelmäßig Spaziergänge oder Wanderungen statt – einzeln oder in der Gruppe. Strecke und Tempo richten sich nach den Teilnehmenden. Melden Sie sich hierfür gern vorab bei uns.

Freitagsfrühstück

Gemeinsam frühstücken, ins Gespräch kommen und die Woche in angenehmer Atmosphäre ausklingen lassen. Das Freitagsfrühstück bietet Raum für Begegnung, Austausch und einen guten Start in den Tag.

Besondere Angebote im Juli 2026

Di	07.07.	10:00 - 15:00	Wanderung Kneippbecken und Götzinger Höhe
Mi	15.07.	11:00 - 15:00	Mittagspicknick am Badeteich Neustadt Sa.
Fr	17.07.	08:00 - 17:00	Busfahrt und Ausflug in den Zoo Leipzig

Besondere Angebote im August 2026

Mi	05.08.	11:00 - 15:00	Mittagspicknick am Badeteich Neustadt Sa.
Mo	17.08.	10:00 - 13:30	Kreativtreff - Apfelkuchen backen
Mo	17.08.	14:00 - 15:00	Seelsorger und Pfarrer Börnert
Sa	22.08.	10:00 - 17:00	Besuch Café Daheim Schmilka

Besondere Angebote September 2026

Sa	12.09.	11:00 - 15:00	Spaziergang und Besuch Restaurant Neustadt Sa.
Do	17.09.	14:00 - 15:30	Malkurs mit Künstlerin Silvia Böhme aus Pirna

*** Bitte melden Sie sich für Ausflüge und Samstagsangebote zwei Wochen vorher an. Danke. ***

