

## Und was man sonst noch so wissen sollte ...

Der **BlitzableiterRat** trifft sich am 22. Januar 2019 wieder. Wenn Sie, liebe Blitzbesucher, ein Anliegen haben, dann sprechen Sie die Mitglieder vom BlitzableiterRat an!

Im Frühjahr 2019 wird ein neuer BlitzableiterRat gewählt; wer hat Lust zur Mitarbeit?

### **Das Kompetenzgruppe**– Spielend neue Freu(n)de finden!

Spielerisch werden emotionale und soziale Kompetenzen gefördert; Konzentrationsübungen oder Psychoedukation durch abwechslungsreichen Gesprächsaustausch.

2./16. u. 30.1. von 10.30 Uhr–11.30 Uhr im Blitz - nur mit Anmeldung!

Den **Blitzableiter-Veranstaltungskalender** finden SIE in unserem Gemeinschaftsraum an der Pinnwand. Bitte tragen SIE sich für die Veranstaltungen verbindlich ein oder melden Sie Ihre Zusage telefonisch in der Anmeldung an.

### **Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle:**

Für Fragen außerhalb der Öffnungszeiten sowie telef. Anmeldung :

**Haus der Diakonie 03731-482-100**

**Email: [kobs@diakonie-freiberg.de](mailto:kobs@diakonie-freiberg.de)**



SIE FINDEN UNS AUCH IM  
WEB:

[WWW.DIAKONIE-FREIBERG.DE](http://WWW.DIAKONIE-FREIBERG.DE)

Zum Fachbereich gehört außerdem:

### **Ambulant betreutes Wohnen (ABW) für Menschen mit psychischer Erkrankung:**

Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene, die aufgrund einer psychischen Erkrankung Unterstützung bei der Bewältigung ihres Alltags benötigen. Durch das ABW sollen die KlientInnen nach einer individuellen Hilfeplanung ihre eigenen Stärken erkennen, wieder nutzen und somit mehr Eigenverantwortung übernehmen.

Inhalte der begleitenden Arbeit: > Beratungsgespräche  
> regelmäßige Hausbesuche  
> bei Bedarf Begleitung zu Ämtern, Behörden etc.  
> tagesstrukturierende Angebote

**Sprechzeit:** Mittwoch 8.00 Uhr bis 9.30 Uhr und nach Vereinbarung (Tel.: 03731/482212)

**„Es ist gut, sich aus den Verhältnissen herauszulösen, die einem die Luft nehmen.“**

Paula Modersohn-Becker

# „Blitzableiter“ Blatt Januar 2019

## DER OFFENE TAGESTREFF FÜR ERWACHSENE MIT PSYCHISCHER BELASTUNG

Psychosoziale Kontaktstelle  
Wernerstr. 3 (am Busbahnhof)  
09599 Freiberg  
Telefon: 03731-218175

### Öffnungszeiten

Montag 11-16 Uhr  
Dienstag 16-20 Uhr  
Donnerstag 11-20 Uhr  
Samstag 11-15 Uhr  
+ Sondertermine

### Themen bzw. Sondertermine in dieser Ausgabe:

#### *Spur*

*Mein ist der Morgen in den Wäldern.  
Die Stille, die von Sternen fällt.  
Die erste Spur hin zu den Feldern.  
Und ich erschaffe mir die Welt.*

*Eva Strittmatter*

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen für  
2019, dass Sie eine spannende Spur legen  
und an einer guten Welt mitwirken!



## Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PsKB)

Die **Beratungsstelle** bietet Menschen, die sich in einer Krise befinden oder psychisch erkrankt sind, denen eine solche Erkrankung droht und deren Angehörigen Beratungshilfe an.

In der Einzelberatung erhalten Sie Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe in stabilisierenden und orientierenden Gesprächen.



Postanschrift:  
Haus der Diakonie  
Petersstr. 44  
09599 Freiberg

### Beratungszeiten:

Termine nach individueller Absprache unter der Telefonnummer:  
03731/482100

### **Blitzableiter:**

Vielfältige Gruppenangebote mit Anregungen für den Alltag machen Gemeinschaft erlebbar. Es gibt offene und geschlossene Freizeit-Bildungs-, Begegnungsgruppen sowie Selbsthilfegruppen (SHG), in denen sich die Teilnehmer gegenseitig unterstützen.

MONTAG

11.00 Uhr - 16.00 Uhr

## KochZeit

Gemeinsam planen,  
einkaufen, vorbereiten  
und gemeinsam essen!  
11-14 Uhr



## Singen (7./21.1.)

Gemeinsam Musizieren  
14- 15 Uhr

## NADA- Ohrakupunktur

14-15 Uhr

Nur nach einem Vor-  
gespräch bei Fr. Hun-  
ger (Termin über die  
Anmeldung)



## Bildungsangebot

Das Bildungsangebot findet  
in diesem Monat  
voraussichtlich am Freitag,  
den 18.1.2019 statt. Ge-  
plant ist ein Besuch der mi-  
neralogischen Sammlung.  
Bitte beachten Sie diesbe-  
züglich unbedingt noch den  
Aushang, der ab Anfang Ja-  
nuar im Blitz zu lesen ist!

DIENSTAG

16.00 Uhr-20.00 Uhr

**DIE SCHÖNSTEN  
ERINNERUNGEN  
SIND STETS  
ERLEBNISSE, FÜR  
DIE MAN SICH  
ZEIT GENOMMEN  
HAT.**

CHARLES KURALT

**Offene Zeit** Die Nachmittags-  
und Abendstunden können SIE  
frei gestalten: Reden, ihre Musik  
hören, spielen, aktiv sein bei  
Tischtennis und Dart.

Was fällt IHNEN sonst noch ein?  
Ein gemeinsamer Kinobesuch ...  
ist natürlich ebenso möglich!

## Offene Gesprächsgruppe am 15. u. 29.1.: 16.15 Uhr

Jeder Teilnehmer kann seine  
Themen einbringen. Die  
Gruppe arbeitet vertraulich  
und anonym.

**Bowlinggruppe  
(8.1.2019)** Treffpunkt: im  
„Altstadtbowling“ 15.30-  
17.00 Uhr

**Künstlerisch aktiv...** kön-  
nen Sie am 15.1. ab 15.30  
Uhr werden.

**„Achtsames Malen“** - eine entspannte Form  
des aufmerksamen und angenehmen Arbeitens  
mit Farben und Formen auf unterschiedlichen  
Malgründen! Dazu laden wir Sie zweimal  
**mittwochs (9. u. 23.1.) um 13.00 Uhr** ein!



**DONNERSTAG 11.00 Uhr - 20.00 Uhr****KochTraining:**

unter fachlicher Anleitung einfache Gerichte für jeden zaubern lernen.

11.00 -14.00 Uhr

**Fahrradwerkstatt**

Die Fahrradwerkstatt „meldet sich zurück“!!! Bitte achten Sie aber auf den Aushang mit der Terminankündigung!

**SHG Querdenker (10.u. 24.1.)**

Die querdenkenden Redaktionsmitglieder besprechen Texte, layouten und planen nächste Aktivitäten.

15.30 -17.30 Uhr

Wer Interesse hat, kann gern einmal vorbeischauen.

**Der Töpferkeller** ist am Donnerstag, den **3.1.** ab 16.00 Uhr für **Anfänger** und am Freitag, den **4.1.** ab 8.00 Uhr für **Fortgeschrittene** jeweils **4 h** geöffnet. Bei Interesse bitte anmelden!

**Unser Angebot für Sie: „Entdecken Sie das Naheliegende beim Spazieren!“**

Sie können an einem Freitag ab 10.00 Uhr an einem Spaziergang teilnehmen, wenn Sie Ihre geplante Teilnahme bis zum Dienstag vorher im Blitz-Kalender eingetragen haben.

**25.1.2019 – Treff 10 Uhr am Blitz**

**WOHL DEM, DER  
SEIN VERTRAUEN  
AUF DEN HERRN  
SETZT.**

*AUS PSALM 40,5*

**SAMSTAG 11.00 Uhr - 15.00 Uhr** Achtung besondere Angebote!**Sa., den 5.1.19:**

**11.00-15.00 Uhr**

**Töpfern** im Blitzableiter; bei Interesse bitte unbedingt anmelden!

**Sa., der 12.1.2019:**

Der Blitzableiter ist von 10.00 bis 14.00 Uhr geöffnet; bitte beachten sie diesbezüglich auch eventuelle Aushänge!

**Sa., der 19.1.2019**

Fit ins neue Jahr ...  
**SCHWIMMEN!** Treff ist um 11.00 Uhr am Johannesbad

**Sa., 26.1.2019**

Der Blitzableiter ist von 11.00 Uhr an geöffnet; einer schönen gemeinsamen Mittagszeit steht nichts im Wege!