

## Selbsthilfegruppen in der Kontaktstelle (Kalenderwoche)

14:00 Uhr Frauengruppe  
(ungerade Wochen, Mittwoch)

16:00 Uhr Angehörige Demenzerkrankter  
(2. Montag im Monat)

16:00 Uhr Schmerz lass nach  
(2. Mittwoch im Monat)

17:00 Uhr Gemeinsam STARK  
(3. Dienstag im Monat)

18:00 Uhr Angehörigengruppe  
(2. Mittwoch im Monat)

18:30 Uhr Männergruppe  
(gerade Wochen, Donnerstag)

## Selbsthilfegruppen in der Kontaktstelle (wöchentlich)

13:00 - 18:00 Uhr „Raus aus der Depression“  
(Mittwoch)

10:00 - 14:00 Uhr „Gemeinsam statt einsam“  
(Donnerstag)

## Angebote in der Kontaktstelle (wöchentlich)

Dienstag ab 9:00 Uhr:  
Gesprächskreis, gemeinsames Kochen und Mittagessen

Mittwoch ab 10:00 Uhr:  
Gesprächskreis, gemeinsames Kochen und Mittagessen

Donnerstag ab 9:00 Uhr:  
Gesprächskreis, gemeinsames Kochen und Mittagessen

Freitag ab 9:00 Uhr:  
gemeinsames Frühstück und Gesprächskreis

# PSYCHOSOZIALE KONTAKT- & BERATUNGSSTELLE

## “SONNENBLUME”

✉ psycho.kobs@web.de

☎ 03727 659003

📍 Zimmerstraße 12, 09648 Mittweida



## PROGRAMM APRIL 2024

DI 2 13:00 UHR  
Psychoedukation

DO 4 10:00 UHR  
Gedächtnstraining und Spielerunde

FR 5 9:00 UHR  
gemeinsames Frühstück mit Gesprächskreis

DI 9 13:00 UHR  
Psychoedukation

DO 11 10:00 UHR  
Gedächtnstraining und Spielerunde

DO 11 18:00 UHR  
**Trialog:** Familie, Freunde, Kollegen  
Wie geht mein Umfeld mit mir um und ich mit meinem Umfeld?

FR 12 9:00 UHR  
gemeinsames Frühstück mit Gesprächskreis

DI 16 10:00-12:00 UHR  
Wir gehen kegeln.

MI 17 14:00 UHR  
Kreativer Nachmittag  
T-Shirts gestalten

DO 18 10:00 UHR  
Gedächtnstraining und Spielerunde

FR 19 9:00 UHR  
gemeinsames Frühstück mit Gesprächskreis

DI 23 13:00 UHR  
Psychoedukation

DO 25 10:00 UHR  
Gedächtnstraining und Spielerunde

SA 27 **Urlaubsfahrt an die Ostsee nach Baabe**  
27.04.-04.05.2024

SO 28 11:00-14:00 UHR  
Sonntagsbrunch

DI 30 10:00-14:00 UHR  
geöffnet