

Für den Besuch in der Kontakt- und Beratungsstelle zur Teilnahme an Angeboten oder Einzel- und Gruppengesprächen ist **derzeit eine vorherige Anmeldung notwendig**.

## Öffnungszeiten:

Montag 10.00 -17.00 Uhr  
Dienstag 10.00 -17.00 Uhr  
Mittwoch 10.00 -14.00 Uhr  
Donnerstag 10.00 -17.00 Uhr  
Freitag 10.00 -15.00 Uhr

(Beratungen nach Absprache)

Mittwochs und Freitags Frühstück  
von 9.00 – 10.00

(derzeit nicht möglich)

## PSKB Angebote:

- Alltagstraining
- Gedächtnistraining
- Gymnastik
- Ausflüge
- Veranstaltungen
- Entspannungstechniken
- Einzel- und Gruppengespräche

Selbsthilfegruppe „**Einfach Leben**“  
für Betroffene

- Jeden **2. Montag** im Monat  
(bitte anmelden)

Kunstzirkel „Mondscheinmaler“

- jeden **3. Dienstag** im Monat  
(bitte anmelden)

Selbsthilfegruppe „**Dialog**“ für  
Angehörige

- Jeden **letzten Mittwoch**  
im Monat  
(bitte anmelden)

## November 2020

**09.11.2020 15.30 Uhr**  
**Gruppengespräch**  
SHG Einfach Leben  
(entfällt)



**17.11.2020 13.30 Uhr**  
**Mondscheinmaler**  
(entfällt)



**Jeden Dienstag ab 13.00 Uhr**  
**offenen Gesprächsrunde**  
(bitte anmelden)



**26.11.2020 15.00 Uhr**  
**Geburtsfeier des Monats**  
(bitte anmelden)



## Dezember 2020

**03.12.2020 13.30 Uhr**  
**Adventssingen**  
mit Frau Konrad  
(entfällt)



**08.12.2020 15.00 Uhr**  
**Weihnachtsfeier**  
SHG Einfach Leben  
(unter Vorbehalt)



**15.12.2020 13.30 Uhr**  
**Mondscheinmaler**  
(derzeit nicht möglich)



**24.12.2020 9.00-15.00 Uhr**  
**Weihnachten in der PSKB**  
(unter Vorbehalt)



**29.12.2020 15.00 Uhr**  
**Geburtsfeier**  
des Monats  
(derzeit nicht möglich)



**31.12.2020 9.00-15.00 Uhr**  
**Silvester in der PSKB**  
(unter Vorbehalt)



## Wöchentliche Angebote

### Beratung

Einzelberatung für Betroffene  
und Angehörige

### Vermittlung

zu Ärzten, Therapeuten  
und Sozialdienstleistern

### Backtraining

Montags 13.30-15.00Uhr

### Kochtraining

Donnerstags 9.30 – 12.00 Uhr

### Gymnastik

Dienstag 14.00-15.00 Uhr  
Donnerstag 14.00-15.00 Uhr  
(bitte anmelden)

### Entspannungstechniken

Montag 14.00 Uhr  
(bitte anmelden)

### Kontakt – Café

Freitag 14.00 Uhr  
(derzeit nicht möglich)

Individuelle Änderungen bedingt durch  
Krankheit und Urlaub vorbehalten!



Diese Maßnahme wird  
mitfinanziert mit Steuermitteln  
auf der Grundlage des von den  
Abgeordneten des Sächsischen  
Landtages beschlossenen  
Haushaltes.

Liebe Klienten und Besucher!

Aufgrund der gebotenen Präventionsmaßnahmen  
zum Schutz vor dem Corona-Virus können wir  
unsere Angebote nur mit Einschränkungen und  
unter Vorbehalt planen.

Für eine Teilnahme an **Gruppenangeboten oder  
Einzelgesprächen** ist derzeit eine **vorherige  
Anmeldung notwendig**.

Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig, ob und in  
welcher Form unsere Angebote stattfinden werden.

Unsere Regelungen:

- Sollten Sie Erkältungssymptome oder  
Fieber haben, bleiben Sie bitte zu Hause!
- Bitte klingeln Sie, wir öffnen Ihnen die Türe!
- Tragen Sie bitte eine Mund-Nasen-  
Bedeckung beim Eintreten.
- Wenn der vorgegebene Mindestabstand  
von 1,50m eingehalten wird, ist dies  
während der Gruppenangebote nicht mehr  
verpflichtend.
- Das Zubereiten von Speisen ist im Moment  
**nicht** möglich



Wir wünschen allen Kraft und  
Gesundheit in dieser  
schwierigen Zeit

# Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

## Veranstaltungsplan

November / Dezember  
2020



gemeinnützige  
Betreuungsgesellschaft  
Zwickau mbH  
Amalienstraße 5  
08056 Zwickau

Ansprechpartner: Simone Dehne

**Tel. 0375 / 28 29 62**

**Fax 0375 / 28 98 214**

[pskb@solidarsozialring.de](mailto:pskb@solidarsozialring.de)

**Leiterin**  
**Sozialpsychiatrisches Zentrum**  
Irina Noè