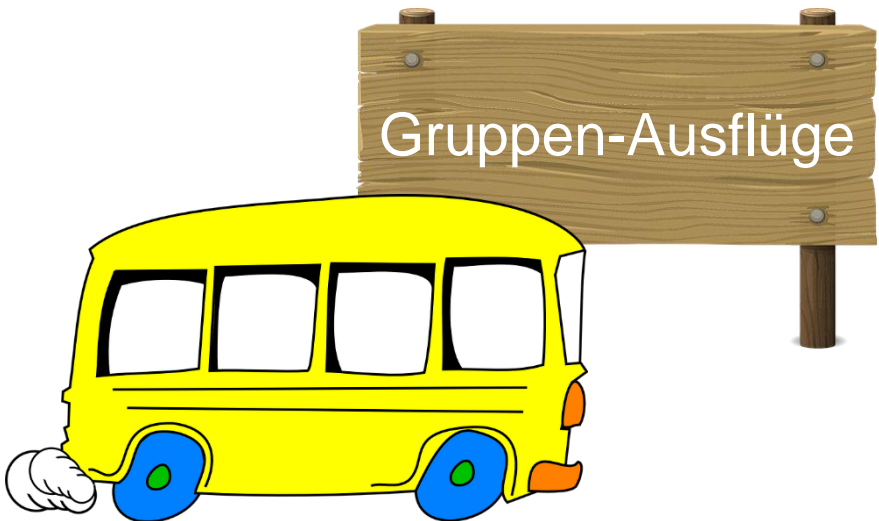
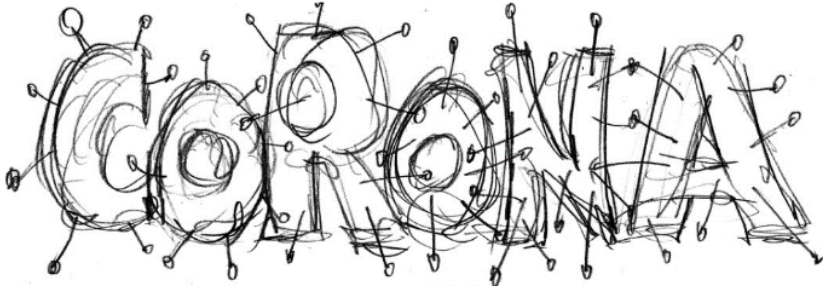


PSYCHOSOZIALES ZENTRUM MITTE  
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)  
Neuigkeiten, Events und Wissenswertes  
November 2022



Gemeinsam Wege gehen



Liebe Interessenten und Interessentinnen,

für die Teilnahme an unserem Kursangebot ist eine Voranmeldung notwendig. Auch weiterhin gelten für alle Besucher\*innen die AHA-L-Regeln zur Corona-Prävention während des gesamten Aufenthaltes in den Räumen der Kontaktstelle.

Sie erreichen uns unter:

☎ 0611-4505310

✉ [psz-mitte.pskb@werkgemeinschaft-wiesbaden.de](mailto:psz-mitte.pskb@werkgemeinschaft-wiesbaden.de)

Bitte beachten Sie die Aushänge vor Ort!



# Rezept des Monats

## Cremige Kürbissuppe



- 1 kg Kürbisfleisch
- 250 g Möhren
- ½ kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ¼ Becher Milch oder Sahne
- Kürbiskerne
- zum Würzen nach Geschmack: Salz und Pfeffer

Den Kürbis entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Möhren, Kartoffeln sowie Zwiebel ebenfalls schälen und in Stücke schneiden. Die gestückelte Zwiebel im Kochtopf mit Butter andünsten und anschließend mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Danach können die Möhren-, Kürbis- und Kartoffelstücke hinzugegeben und während dem Köcheln (ca. 20-30 Min.) mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden. Nach dem Aufkochen wird die Hitze heruntergestellt auf eine niedrige Stufe, sodass Milch oder Sahne hinzugefügt werden kann. Suppe mit einem Pürierstab nach belieben pürieren, abschmecken und mit Kürbiskernen garnieren.

Guten Appetit 😊

# **Angebote und Öffnungszeiten der Beratungsstelle im November**

**Montag:** 10:00 Uhr – 12:00 Uhr: Offener Treff

13:45 Uhr – 17:00 Uhr: Ausflug

**Dienstag:** 10:00 Uhr – 13:00 Uhr: Kochgruppe

**Mittwoch:** 1. und 3. Mittwoch im Monat

14:00 Uhr – 17:00 Uhr: Offener Treff

15:00 Uhr – 16:30 Uhr: Literaturgruppe

2. und 4. Mittwoch im Monat

14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Schwimmen

**Donnerstag:** 10:00 Uhr – 12:00 Uhr: Offener Treff

15:00 Uhr – 16:30 Uhr: Malgruppe,  
Anmeldung bei Pia Schuster: 06114505329

**Freitag:** 13:00 Uhr – 14:30 Uhr: Smartphonekurs

**Samstag:** Geschlossen

**Sonntag:** 13:00 Uhr – 16:00 Uhr: Telefonberatung

# November Angebote

*Aufgrund der Corona-Pandemie und der dadurch beschränkten Personenzahlen müssen Sie sich für die Angebote anmelden. Dies können Sie telefonisch unter der 0611-4505310.*

*Bei Ausflügen mit dem Bus ist das Tragen von FFP2 oder OP-Masken notwendig. Aufgrund der sich regelmäßig ändernden Richtlinien, müssen auch wir häufiger Regeln verändern. Bei Fragen spricht uns immer gerne an.*

**Name:** **Wir gehen Billard spielen**

**Datum/Uhrzeit:** 07.11.2022 / 13:45 Uhr

**Worum geht es:** Wir gehen in Wiesbaden Billiard spielen. Wer möchte, kann unter Anleitung ein paar neue Tricks lernen oder einfach zum Spaß spielen.

**Kosten:** **3,50 Euro**



**Name:** **Filmnachmittag**

**Datum/Uhrzeit:** 14.11.2022/ 13:45 Uhr

**Worum geht es:** Gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre wollen wir mit euch einen Film schauen und ihn mit Snacks genießen.

**Kosten:** **kostenlos**

**Name:** **Adventskranz basteln**

**Datum/Uhrzeit:** 21.11.2022 / 13:45 Uhr

**Worum geht es:** Passend zum kommenden ersten Advent möchten wir gemeinsam Adventskränze basteln und uns mit einem leckeren Kaffee auf die Weihnachtszeit einstimmen.

**Kosten:** **Preis folgt**



**Name:** Winterspaziergang

**Datum/Uhrzeit:** 28.11.2022 / 13:45 Uhr

**Worum geht es:** Gemeinsam möchten wir durch die winterliche Waldlandschaft spazieren gehen und vielleicht schon die ersten Schneeflocken beobachten.

**Kosten:** kostenlos



## Impressum

Ihr Weg zu uns  
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)  
Scharnhorststraße 24  
65195 Wiesbaden  
Tel. 0611-45 05 310  
Fax 0611-45 05 325  
[psz-mitte.pskb@werkgemeinschaft-wiesbaden.de](mailto:psz-mitte.pskb@werkgemeinschaft-wiesbaden.de)  
[www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de](http://www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de)

Bereichsleitung  
Jochen Grzybek  
Tel. 0611-45 05 321  
Fax 0611-45 05 325  
[Jochen.grzybek@werkgemeinschaft-wiesbaden.de](mailto:Jochen.grzybek@werkgemeinschaft-wiesbaden.de)  
[www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de](http://www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de)

Unser Spendenkonto  
Werkgemeinschaft e.V.  
IBAN: DE46 5105 0015 0135 2792 30  
BIC: NASSDE55