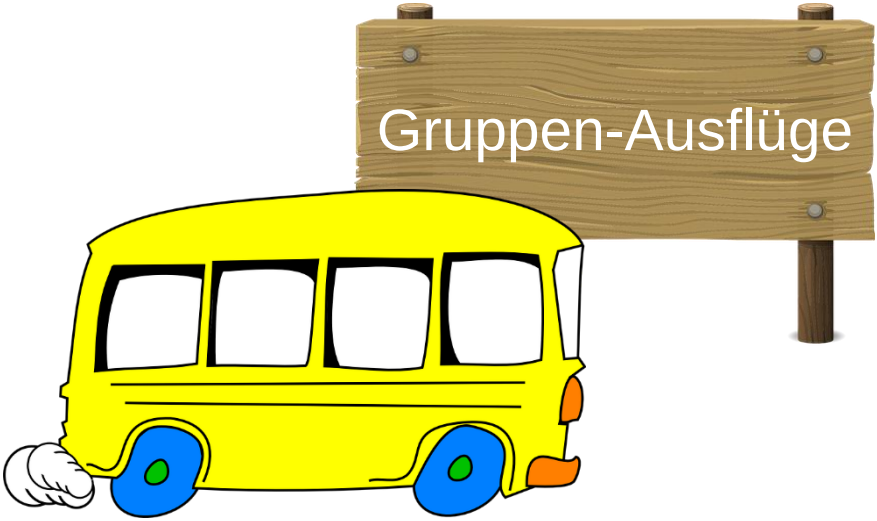
PSYCHOSOZIALES ZENTRUM MITTE

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)

Neuigkeiten, Events und Wissenswertes

Dezember 2023



Gemeinsam Wege gehen

Zusätzliches Beratungsangebot:

GENESUNGSBEGLEITUNG

Sich mit einer Person austauschen, die in einer ähnlichen Situation war, kann sehr hilfreich sein, **Mut machen und Hoffnung geben.** Dafür möchten wir Ihnen, ergänzend zu unserer Beratung in der Kontakt,- und Beratungsstelle, ein zusätzliches Angebot anbieten: die Genesungsbegleitung. Egal, um welche psychische Erkrankung es geht – die Beratung ist ein **Austausch auf Augenhöhe** mit einer ebenfalls Psychiatrie-Erfahrenen.

Unsere Genesungsbegleiterin unterstützt Sie gerne, wenn Sie

- selbst Erfahrung mit psychischen Krisen und Erkrankungen haben
- Unterstützung von Menschen erfahren möchten, die Ihre Situation persönlich nachvollziehen können
- mehr Struktur im Alltag brauchen
- Rat suchen, reden wollen
- Orientierungshilfe benötigen
- sich nach Bestärkung und Stabilität sehnen
- Hilfe zur Selbsthilfe benötigen
- sich eine kurz- oder langfristige Begleitung wünschen

Die Beratung und die Begleitung ist vertraulich und kostenlos.
Häufigkeit und Dauer planen wir gemeinsam.

Ihre Ansprechpartnerin:
Christiane Werum (EX-IN Genesungsbegleiterin)
„Ich glaube daran, dass jeder Mensch, auch mit einer psychischen Beeinträchtigung, ein zufriedenstellendes Leben führen kann."

Termine nach Vereinbarung
0611-4505310 // christiane.werum@werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Angebote und Öffnungszeiten

Montag:	**10:00 Uhr – 12:00 Uhr:** Offener Treff
	13:45 Uhr – 17:00 Uhr: Ausflug
Dienstag:	**10:00 Uhr – 13:00 Uhr:** Kochgruppe
Donnerstag:	**10:00 Uhr – 12:00 Uhr:** Offener Treff
	14:30 Uhr – 16:30 Uhr: Malgruppe, Anmeldung bei Pia Schuster: 06114505329
	1. und 3. Donnerstag im Monat
	14:00 Uhr – 17:00 Uhr: Offener Treff
	2. und 4. Donnerstag im Monat
	14:00 Uhr – 16:00 Uhr: Schwimmen
	15:00 Uhr – 16:30 Uhr: Literaturgruppe
Freitag:	**13:00 Uhr – 14:30 Uhr:** Smartphonekurs
Samstag:	**Geschlossen**
Sonntag:	**13:00 Uhr – 16:00 Uhr:** Telefonberatung

Dezember Angebote

Zu unseren Ausflugs- und Veranstaltungsangeboten können wir leider nur eine begrenzte Teilnehmerzahl zulassen. Wir bitten Sie, sich für die Angebote anzumelden. Dies können Sie zum Beispiel telefonisch unter der 0611-4505310.

Name: **Plätzchen und Lebkuchen backen**

Datum/Uhrzeit: 04.12.2023 / 13:45 Uhr

Worum geht es: In der Adventszeit wollen wir mit Euch leckere Plätzchen backen und uns auch an Lebkuchen heranwagen.

Kosten: **3,50 Euro**

Name:	**Mainzer Weihnachtsmarkt**
Datum/Uhrzeit:	11.12.2023 / 13:45 Uhr
Worum geht es:	Gemeinsam besuchen wir den Weihnachtsmarkt in Mainz, bummeln durch die Altstadt und genießen einen Winterpunsch.
Kosten:	**5 Euro**

Name:	**Weihnachtsfeier PSKB**
Datum/Uhrzeit:	18.12.2023 / 13:45 Uhr
Worum geht es:	Am letzten Montag vor Weihnachten möchten wir mit euch eine kleine Weihnachtsfeier feiern. Wir reichen dazu Plätzchen und Punsch und sitzen gemütlich beisammen.
Kosten:	**kostenlos**

Name:	**Ausflug entfällt wegen Weihnachten**
Datum/Uhrzeit:	25.12.2023

Wir wünschen Euch eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

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
www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de

Bereichsleitung
Jochen Grzybek
Tel. 0611-45 05 321
Fax 0611-45 05 325
Jochen.grzybek@werkgemeinschaft-wiesbaden.de
www.werkgemeinschaft-wiesbaden.de

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