

Die andere Seite...

Thementage „Gesunde Ernährung“

Montag

Selbstgemacht Teil 1: Kuchenbäckerei - Wir backen einen leckeren und vor allem gesünderen Kuchen.

Selbstgemacht Teil 2: Fermentation und Einkochtes - Wir lassen die Natur arbeiten und stellen diese Woche Quark, Sauerkraut und ein leckeres Chutney selber her.

Kaffeepausch mit dem leckeren, selbst gebackenen Kuchen

Filmnachmittag: „Die Tricks der Lebensmittelkonzerne“

Dienstag

Ernährung und Psychopharmaka

Als Gast haben wir die Fachärztin Dr. Ute Merkel eingeladen.

Offene Gesprächsrunde bei Kaffee und leckeren, selbst gebackenen Kuchen

Donnerstag

Thema: Angaben auf verpackten Lebensmitteln und Inhaltsstoffe industriell verarbeiteter Nahrung.

Selbstgemacht Teil 3: „Dosenfutter“ gegen Selbstgekocht: Kochgruppe mit Blindverkostung - ein kleines Experiment

Bewußt genießen - eine kleine Achtsamkeitsübung und Auszeit

Selbstgemacht Teil 4: „Nadelklappern und Kaffeepausch“ (*Handarbeitsgruppe*) mit dem Thema: Herstellung von Aufbewahrungsmöglichkeiten für unverpackte Lebensmittel

Freitag

Gesprächskreis zum Thema Ernährung

Selbstgemacht Teil 5: Quarkherstellung Teil 2 und Verkostung vom Quark und Sauerkraut

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.
(Dietrich Bonhoeffer)

Auf einem Blick

Die Kontakt- und Beratungsstelle bietet...

individuelle Beratung und Begleitung von Menschen in seelisch belastenden Situationen, von psychisch erkrankten Menschen, deren Angehörigen sowie Interessierten. Alle Beratungen sind kostenfrei und vertraulich!

Einen Gesprächstermin können Sie unter folgender Telefonnummer und E-Mail-Adresse vereinbaren:

(0351) 416 60 40
kbs@dpbv-online.de

Kontaktpersonen sind:

Herr Grenzner, Frau Neumann, Frau Möggenried, Genesungsbegleiter Herr Pabst

Öffnungszeiten

Mo. 09.45 - 17.30
Di. 13.00 - 17.30
Mi. 10.00 - 12.00
Do. 10.00 - 17.30
Fr. 10.30 - 16.00

Einzelberatungen

und Klärung von Anliegen sind nach telefonischer Absprache in den Öffnungszeiten möglich.

Sprechzeit Genesungsbegleitung:
Freitag 10.30 - 11.30

Wochenendangebot:
einmal im Monat

Sie erreichen uns...

mit den Straßenbahnen Linie 2 und 7 bis Haltestelle Amalie-Dietrich-Platz oder Linie 6 sowie mit dem Bus Linie 70, 333 bis Haltestelle Julius-Vahlteich-Straße. Unsere Einrichtung befindet sich im Gorbitz-Hof neben der AOK und ist im Haus barrierearm erreichbar.

Weitere Kontakt- u. Beratungsstellen

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle gGESOP,
Michelangelostraße 11,
Tel.: (0351) 437 082 20

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der
AWO Sonnenstein gGmbH, Herzberger Str. 24/26
Tel.: (0351) 288 19 82

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dietrich Bonhoeffer

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



Kontakt- und
Beratungsstelle



Soziale Kontakte
bringen Bewegung

11 / 2024

Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.
Kontakt- und Beratungsstelle
Amalie-Dietrich-Platz 3
01169 Dresden - Tel. 0351/416 60 40
E-Mail: kbs@dpbv-online.de
www.dpbv-online.de/kbs

Angebote im November

Fr., 01.11. 10.30-11.30 „Viva la musica“ (Chor)

Mo., 04.11. 10.00-12.00 Offenes Atelier
12.30-15.45 offener Treff
12.30-14.00 „Die Kartenklopfer“ (Skat u.a.)
16.00-17.30 Tischtennis im „MiPu“

Di., 05.11. 13.00-14.30 Kreatives Gestalten
17.00-18.30 Angehörigengruppe

Do., 07.11. 10.30-12.30 „Suppenkasper“ (Kochgruppe)
Bitte melden Sie sich bei Interesse an!
13.00-14.30 Gesprächskreis II
15.00-17.00 Themenreihe: Ausmisten - Endlich Platz! - Teil 4 „Was bleibt?“

Fr., 08.11. 10.30-11.30 „Viva la musica“ (Chor)
10.30-16.00 offener Treff
10.30-12.30 Kaffeeplausch am Mittag
13.30-15.30 Spielerunde

Mo., 11.11. 10.00-12.00 Offenes Atelier
12.30-17.30 offener Treff
12.30-14.00 „Die Kartenklopfer“ (Skat u.a.)
16.00-17.30 Filmnachmittag

Di., 12.11. 13.00-14.30 Keramik

Do., 14.11. 13.00-14.30 Gesprächskreis II
14.45-17.00 offener Treff
15.00-17.00 „Nadelklappern und Kaffeeplausch“ (Handarbeitsgruppe)

Fr., 15.11. 10.30-11.30 „Viva la musica“ (Chor)
10.30-12.30 offener Treff
10.30-12.30 Kaffeeplausch am Mittag

Sa., 16.11. 10.00-14.00 Führung leichte Sprache im Hygienemuseum durch die Ausstellung „VEB-Museum“

Thementage „Gesunde Ernährung“

Mo., 18.11. 10.00-12.00 **Selbstgemacht Teil 1:**
Kuchenbäckerei
12.00-14.00 **Selbstgemacht Teil 2:**
Fermentation und Eingekochtes I

14.00-15.30 Kaffeeplausch
15.30-17.00 „Die Tricks der Lebensmittelkonzerne“ - Filmnachmittag

Di., 19.11. 12.30 - Die KBS ist geöffnet.
13.00-15.00 Thema: Ernährung und Psychopharmaka - Dr. Ute Merkel
15.00-16.00 Offene Gesprächsrunde
16.00-18.00 „After Work“
Bitte melden Sie sich bei Interesse bei den Mitarbeitenden!

Do., 21.11. **10.00-11.30 Thema:** Angaben auf verpackten Lebensmitteln und Inhaltsstoffe industriell verarbeiteter Nahrung.
11.45-14.00 **Selbstgemacht Teil 3:**
Kochgruppe
14.30-15.00 Bewußt genießen - eine kleine Achtsamkeitsübung und Auszeit
15.00-17.00 **Selbstgemacht Teil 4:**
„Nadelklappern und Kaffeeplausch“ (Handarbeitsgruppe) Thema: Aufbewahrung

Fr., 22.11. 10.30-11.30 „Viva la musica“ (Chor)
10.30-12.30 Gesprächskreis zum Thema Ernährung
13.00-14.30 **Selbstgemacht Teil 5:**
Fermentation und Eingekochtes II
14.30-16.00 Kaffeeplausch

Mo., 25.11. 10.00-12.00 Offenes Atelier
12.30-15.15 offener Treff
12.30-14.00 „Die Kartenklopfer“ (Skat u.a.)
15.30-17.30 „Die Tonträger - verbunden im Lied“ (inklusive Musikangebot)

Di., 26.11. 13.00-14.30 Keramik
14.30-15.00 Entspannungsgruppe
16.00-18.00 „Irre Bunt“ (Gruppe für junge Leute)

Do., 28.11. 10.15-11.45 „Fit im Oberstübchen“
12.00-17.00 Stollenbäckerei in der KBS, incl. Spielerunde und kleiner Mittagsimbiss
12.00-17.30 offener Treff
15.00-15.30 Planungsrunde
15.00-17.00 „Nadelklappern und

Kaffeeplausch“ (Handarbeitsgruppe)

Fr., 29.11. 10.30-11.30 „Viva la musica“ (Chor)
13.00-16.00 offener Treff
13.30-15.30 Spielerunde

Von Betroffenen für Betroffene Selbstorganisierte und Selbsthilfegruppen in der KBS

Offenes Atelier

Eine kleine Gruppe trifft sich **montags**, von **10.00 bis 12.00 Uhr**, um sich ohne Anleitung gemeinsam künstlerisch zu entfalten.

„Tonträger-Band“

Wann: an jedem 1. und 3. Montag im Monat, 15.00 bis 17 Uhr, in der KBS. Wenden Sie sich bitte bei Interesse an die Mitarbeitenden der KBS.

Kaffeetrinken am Mittwochnachmittag

Wird bis auf Weiteres ausgesetzt. Wann es wieder statt findet, geben wir an dieser Stelle bekannt. Bei Interesse an dieser Gruppe wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden der KBS.

Wandergruppe

Wann: **So., 24.11.24**
Für Weiteres beachten Sie bitte den aktuellen Aushang in der KBS.

Sie möchten Informationen zu den hier benannten oder weiteren Selbsthilfegruppen?
Die Mitarbeitenden der KBS informieren Sie dazu gern in einem persönlichen Gespräch.

Und,...

In der Kontakt- und Beratungsstelle lädt eine kleine **Bibliothek** mit wechselndem Buchbestand zum Lesen und Schmökern ein. Zudem besteht im „Offenen Treff“ die Möglichkeit zur Zeitungsschau.

Änderungen im Programm vorbehalten, bitte beachten Sie den aktuellen Aushang an der Eingangstür der KBS!