

Selbsthilfegruppen in der Kontaktstelle (Kalenderwoche)

13:30 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 MÄRZ 2025

DI 4 13:00 UHR
Fasching

DO 6 10:00 UHR
Gedächtnstraining und Spielerunde

FR 7 09:00 UHR
gemeinsames Frühstück mit Gesprächskreis

DI 11 09:00 UHR
gemeinsames Frühstück und Putztag

DO 13 09:30 UHR Abfahrt
Besichtigung Lichtenauer Mineralquellen

FR 14 09:00 UHR
gemeinsames Frühstück und Gesprächskreis

DI 18 13.30 UHR
Psychoedukation

MI 19 14:00 UHR
kreativer Nachmittag

DO 20 10:00 UHR
Gedächtnstraining und Spielerunde

FR 21 09:00 UHR
gemeinsames Frühstück mit Gesprächskreis

DI 25 13.30 UHR
Psychoedukation

DO 27 10.00 UHR
Gedächtnstraining und Spielerunde

FR 28 09:00 UHR
gemeinsames Frühstück mit Gesprächskreis

SO 30 11:00-14:00 UHR
Sonntagsbrunch

MO 31 10.00 UHR
Kegeln auf der Kegelbahn + Mittagessen