

# Begegnung und Tagesstruktur

## Begegnungsstätte Limbach-Oberfrohna

Dienstag	15.00 – 16.30 Uhr Musik-Café
Mittwoch	08.30 – 14.00 Uhr mit Projektzeit
Freitag	08.30 – 14.00 Uhr

### Projektzeit jeden Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr

- 06.03. Kerzengießen für unsere Begegnungsstätte
- 13.03. Frühjahrsputz
- 20.03. „Ich über mich“ Berichte aus dem eigenen Leben & Fotos von Früher
- 27.03. wir gehen Bowling spielen
- 03.04. Osterspaziergang ins Teichgebiet
- 10.04. wir bepflanzen unser Hochbeet
- 17.04. Spiele im Freien
- 24.04. wir besuchen den Limbacher Tierpark

### Mini - Tauschbörse

jeden Dienstag: 13.00 – 15.00 Uhr

### Beratung

Dienstag 15.00 Uhr – 17.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

Für alle unsere Angebote gilt: Änderungen vorbehalten

∞ diskret ∞ kostenlos ∞ unabhängig von Kirchenzugehörigkeit ∞

# Begegnung und Tagesstruktur

## Begegnungsstätte Hohenstein-Ernstthal

Montag	09.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag	11.00 – 16.00 Uhr mit Projektzeit

### Projektzeit jeden Donnerstag 13.00 - 14.30 Uhr

- 07.03. wir hören „Herricht & Breil“
- 14.03. Gartenarbeit (alt. „Vollposten“)
- 21.03. wir malen mit Pastellkreide
- 28.03. Gartenarbeit
- 04.04. wir schauen Kinderbilder an
- 11.04. Gartenarbeit
- 18.04. PMR - Entspannungsübungen
- 25.04. Gartenarbeit

### Beratung

Montag 14.00 Uhr – 16.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

∞ diskret ∞ kostenlos ∞ unabhängig von Kirchenzugehörigkeit ∞

# Selbsthilfegruppen

## Für Betroffene – Limbach-Oberfrohna

### „Zuversicht“

Dienstags: 16.30 – 18.00 Uhr, offene Gesprächsrunde

Spezielle Themennachmittage:

- 05.03. Spieleabend
- 19.03. Teil 2: Gewaltfreie Kommunikation
- 02.04. Table Talk
- 16.04 wir malen unsere Gefühle 30.04. Spieleabend

### „Frauentagestreff“

Jeden 3. Donnerstag im Monat 9.30 – 11.30 Uhr

- 21.03. Buchvorstellung „Fam. Heise“ (Fr. Czwick)
- 18.04. Reisevortrag Jacobsweg

### „Männertreff“

Jeden 4. Dienstag im Monat 09.00 – 11.00 Uhr

- 26.03. „Energie: Kohlekraftwerke oder Atomstrom“
- 23.04. Osterspaziergang

## Für Betroffene – Hohenstein-Ernstthal

### „Aufbruch“

Donnerstags 16.00 – 17.30 Uhr, offene Gesprächsrunde

Spezielle Themennachmittage:

- 14.03. table talk
- 28.03. Spieleabend
- 11.04. Gewaltfreie Kommunikation
- 25.04. Spieleabend

## Für Angehörige

Jeden 2. Donnerstag im Monat 18.00-19.30 Uhr  
in Limbach-Oberfrohna

- 14.03. + 11.04. offener Gesprächskreis

∞ diskret ∞ kostenlos ∞ unabhängig von Kirchenzugehörigkeit ∞

## Liebe Besucherinnen und Besucher, heute berichten wir über unsere Mini-Tauschbörse in Limbach-Oberfrohna

Seit 2022 gibt es unser Projekt „Minitauschbörse“ nun schon. Die meisten Menschen kennen öffentliche Bücherschränke wo jederman Bücher hineinstellen und interessante „Fundstücke“ mit nach Hause nehmen kann. Ähnlich funktioniert unsere kleine Tauschbörse. Grundanliegen sind die Unterstützung bedürftiger Besucher durch den kostenlosen Tausch von Haushaltsgegenständen und eine Wieder- und Weiterverwertung von gut Erhaltenem.

Unser ehrenamtlicher Mitarbeiter, Jürgen Trampler, heißt die Besucher während der Öffnungszeiten herzlich willkommen (Dienstags 13.00 – 15.00 Uhr). Er sichtet und sortiert die abgegebenen Waren und stellt sicher, dass der Tauschgedanke fair umgesetzt wird. Für Möbel und große Gegenstände bietet die Börse leider keinen Platz. Was jedoch sehr gern den Besitzer wechselt, sind Radios, Kaffeemaschinen, Kinderspielzeug, Gläser, Tischlampen und Wecker. Es sollten nur funktionstüchtige Gegenstände mitgebracht und Dinge des in etwa gleichen Wertes getauscht werden.

Wer etwas Bestimmtes sucht oder große Gegenstände (Möbel) abzugeben hat, kann dies am Besten mit Foto an unserer „Suche – Biete“ Pinnwand mitteilen.

Wir hoffen auf steigende Bekanntheit in und um Limbach-Oberfrohna und eine noch etwas umfangreichere Nutzung unseres Angebotes.

An dieser Stelle wünschen wir Ihnen ein gesegnetes Osterfest und erfreuliche Momente beim frühlinghaften Erwachen der Natur.

Ihr Team der PSKB

### So finden Sie uns:

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle  
des Diakoniewerk Westsachsen Stiftung  
Diakoniezentrum  
Pleißaer Straße 13a  
**09212 Limbach-Oberfrohna**

**Zugang nur noch von der Chemnitzer  
Straße über den Parkplatz vom Modehaus Mehner**

Tel.: 03722 7195116  
Fax: 03722 7195107  
Internet: [www.diakonie-westsachsen.de](http://www.diakonie-westsachsen.de)  
E-Mail: [pskb@diakonie-westsachsen.de](mailto:pskb@diakonie-westsachsen.de)

Außenstelle der Psychosoziale Kontakt- und  
Beratungsstelle des Diakoniewerk Westsachsen Stiftung im Lutherstift  
Friedrich-Engels-Straße 86  
**09337 Hohenstein-Ernstthal**

Tel.: 03723 627568  
Fax: 03723 627569

Sorgen kann man teilen:

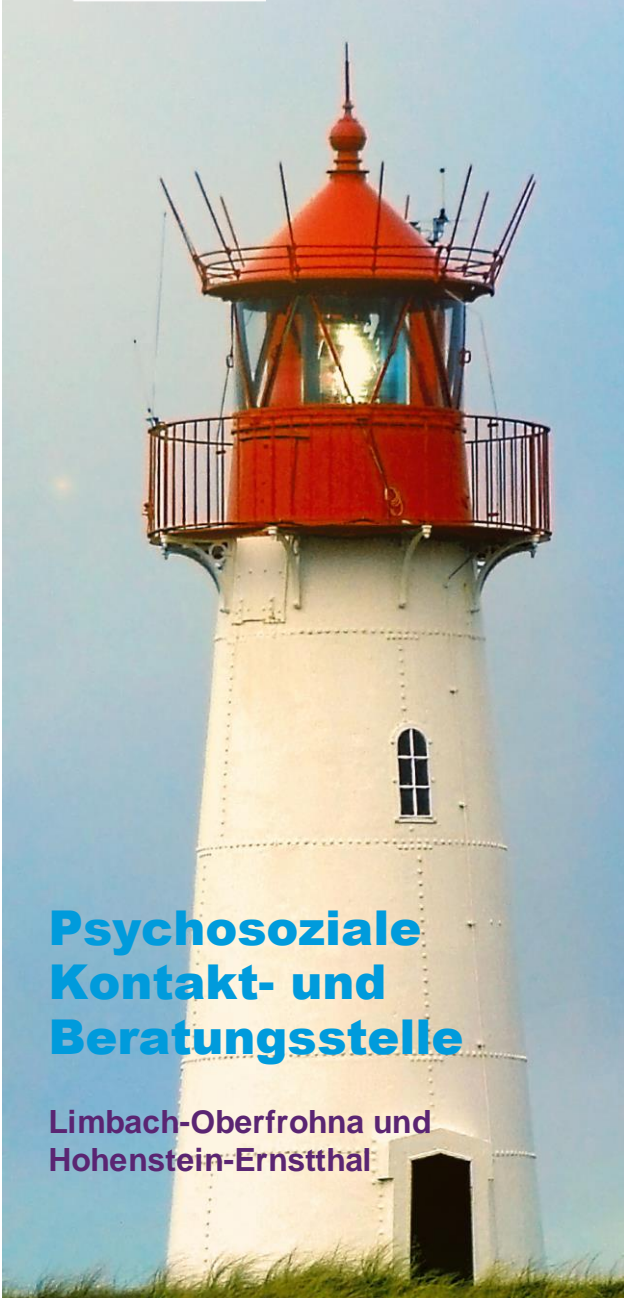


0800 111 0 111  
0800 111 0 222

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

Gefördert durch  
 LANDKREIS ZWICKAU

Gefördert durch  
 Freistaat  
SACHSEN



**Psychosoziale  
Kontakt- und  
Beratungsstelle**

**Limbach-Oberfrohna und  
Hohenstein-Ernstthal**