

Dauerangebote

Weiden

Kaffeestube

In gemütlicher Atmosphäre Zeit verbringen, Bekannte finden!

Wo: Bismarckstraße 21

Wann: Freitags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Frühstücksgruppe

Beim gemeinsamen Frühstück neue Menschen kennen lernen!

Wo: Bismarckstraße 21

Wann: Mittwochs von 08.30 bis 10.00 Uhr

Bei der Kaffeestube und der Frühstücksgruppe steht das Miteinander im Vordergrund. Bitte unterstützen Sie uns durch aktive Mithilfe beim Aufdecken, Abräumen und Abspülen.

Offene Gesprächsgruppe

Wo: Bismarckstraße 21

Wann: Mittwoch, 05.02.2020 Thema: offen
Mittwoch, 19.02.2020 Thema: Wege aus der Überverantwortung
Mittwoch, 04.03.2020 Thema: offen
Mittwoch, 18.03.2020 Thema: Vom sinnvollen Umgang mit Ungerechtigkeit

jeweils von 15.30 bis 17.00 Uhr

– Voranmeldung nicht erforderlich –

Gruppe „Sinne“ – Freizeitgruppe für junge Erwachsene

Wann: Dienstag, 11.02.20, 17.00 Uhr – „Gestalte dein eigenes T-Shirt“
Dienstag, 17.03.20, 17.00 Uhr – „Leckere Muffins dekorieren“

Anmeldung erforderlich!

Selbsthilfegruppen Angst und Depression

Die jeweiligen 14-tägigen bzw. monatlichen Termine erhalten Sie auf Anfrage.

Mit einer Spende auf folgendes Konto unter dem Stichwort „Freizeitangebote“ können Sie unsere Arbeit gerne unterstützen.

Liga Bank Regensburg

IBAN DE05 7509 0300 00013918 87 ·

BIC GENODEF1M05

Freizeitprogramm

Februar - März 2020

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth**

**Bismarckstr. 21
92637 Weiden
09 61/38 90 50**



FREIZEITPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE

Weiden

Handarbeitsnachmittag

Handarbeiten Sie mit Barbara Reichl in geselliger Runde. Eigene Arbeiten können gerne mitgebracht werden, es ist aber auch Material zum Ausprobieren vorrätig.

Wann: Dienstag, 04.02.2020, 14.00 Uhr und
Dienstag, 03.03.2020, 14.00 Uhr

Kosten: jeweils 1,00 Euro Anmeldegebühr

Teilnehmer: max. 10 Personen

Gemeinsamer Spaziergang

Genießen Sie mit Christiana Köhler die Natur bei einem gemütlichen Spaziergang.

Wann: Dienstag, 04.02. und 18.02.2020, jeweils 10.00 Uhr
Dienstag, 03.03.2020, 10.00 Uhr

Kosten: jeweils 1,00 Euro Anmeldegebühr

Teilnehmer: max. 8 Personen

Psychoseseminar: „Psychose und Sucht“

Das Psychoseseminar dient dem Austausch unterschiedlicher Erfahrungen und Perspektiven von Psychoseerfahrenen (Betroffenen), Angehörigen, Freunden, MitarbeiterInnen (sozial-)psychiatrischer Einrichtungen und weiteren Interessierten.

Moderation: Inge-Anna Bergmann, Sabine Frischholz

Wann: Dienstag, 04.02.2020, 16.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt: Volkshochschule Weiden, Luitpoldstraße 24

Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich und kostenlos.

Spielenachmittag

Verbringen Sie gemeinsam mit Christiana Köhler einen geselligen Nachmittag.

Wann: Montag, 10.02.2020, 14.00 Uhr

Kosten: 1,00 Euro Anmeldegebühr

Eishockey-Spiel

Erleben Sie gemeinsam mit Franziska Pausch die spannende Partie „Blue Devils Weiden – EV Füssen“. Lothar Höher, 2. Bürgermeister und Bezirkstagsvizepräsident, organisiert dankenswerterweise zehn Freikarten.

Wann: Sonntag, 16.02.2020, 18.30 Uhr

Treffpunkt: 18.00 Uhr – vor Eingang Thermenwelt

Kosten: 1,00 Euro Anmeldegebühr

Teilnehmer: max. 9 Personen

- **Anmeldungen zu Veranstaltungen, bei denen Kosten angegeben sind, werden nur durch Bezahlung angenommen.**
- **Die Veranstaltungen finden, sofern kein anderer Ort angegeben ist, in der Beratungsstelle statt.**
- **Anmeldungen sind bis zu zwei Tage vorher möglich.**

FREIZEITPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE

Weiden

Freies Malen

Teilen Sie mit Hubert Mrosek die Freude am kreativen Schaffen. Bitte eigene Motivideen und Materialien mitbringen!

Wann: Dienstag, 25.02.2020, 14.00 Uhr und
Dienstag, 31.03.2020, 14.00 Uhr

Kosten: jeweils 1,00 Euro Anmeldegebühr

Kreative Holzarbeit - Osterdekoration

Gestalten Sie gemeinsam mit Karlheinz Zeitler einen Birkenast mit Osterdekoration zum Aufhängen.

Wann: Donnerstag, 27.02.2020, 17.00 Uhr

Kosten: 2,00 €

Teilnehmer: max. 8 Personen

⇒ Gerne kann eigenes Dekomaterial, z.B. bunte Eier, kleine Hasen usw., mitgebracht werden.

Achtsamkeitsgruppe

Mit Sonja Dobmeier, genießen – entspannen – achtsam sein.

Die Gruppe ist für jeden offen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann: Donnerstag, 05.03.2020, 16.00 – 17.00 Uhr und
Donnerstag, 26.03.2020, 16.00 – 17.00 Uhr

Foto-Workshop: „Aktiv in Weiden auf Motivsuche“

Entdecken Sie mit Karlheinz Zeitler die Vielfältigkeit der digitalen Fotografie.

Wann: Donnerstag, 12.03.2020, 17.00 Uhr

Kosten: 1,00 Euro Anmeldegebühr

Teilnehmer: max. 8 Personen

⇒ **Wichtig:** Bitte Foto und richtige Kleidung nicht vergessen, der Workshop findet bei jedem Wetter im Freien statt!

Aktivierungsgruppe

Gemeinsam mit Elke Lehner durch sportliche Aktivität die Fitness trainieren, den Körper in Schwung bringen und besser wahrnehmen lernen. Spaß und Ausgelassenheit werden natürlich nicht zu kurz kommen.

Wann: ab Dienstag, 17.03.2020, 10.00 – 11.30 Uhr
(wöchentlich, 8 Termine)

Wo: Beratungsstelle

Teilnehmer: max. 10 Personen

Anmeldung: bitte bis spätestens 10.03.2020