

## Aktivitäten Weiden

### MONTAG

---

### DIENSTAG

---

#### Handarbeitsnachmittag

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

Kosten: 1,-€

06.09. 14.00 – 16.00 Uhr



#### Fahrrad-Tour

Erleben Sie mit Ursula Fisser-Klitzing die wohltuende und belebende Wirkung von Bewegung an der frischen Luft.

Kosten: 1,-€

13.09. 10.00 – 11.30 Uhr



### MITTWOCH

---

#### Frühstücksgruppe

Gemeinsam frühstücken & neue Leute kennen lernen. Da das Miteinander hier im Vordergrund steht, bitten wir Sie um aktive Mithilfe beim Aufdecken und Abräumen.

07.09. 08.30 – 10.00 Uhr

21.09. 08.30 – 10.00 Uhr

## Aktivitäten Weiden

### DONNERSTAG

---

#### Lesefreude

Tauchen Sie mit Barbara Reichl in die Welt der Buchgeschichten ein. Es erwartet Sie ein reger Gedankenaustausch zu interessanten literarischen Werken.

Kosten: 1,-€

22.09. 14.00 – 15.30 Uhr



#### Tanzkurs (in Kooperation mit der Tagesstätte OASE)

Schwingen Sie mit uns das Tanzbein und erleben Sie fröhliche Stunden.

Anmeldung ab sofort möglich.

ab 29.09. 16.30 – 17.30 Uhr (4 Termine, wöchentlich)

### FREITAG

---

#### Kaffeestube

In gemütlicher Atmosphäre Zeit verbringen & neue Bekannte finden. Da das Miteinander hier im Vordergrund steht, bitten wir Sie um aktive Mithilfe beim Aufdecken und Abräumen.

02.09. 14.00 – 16.00 Uhr

16.09. 14.00 – 16.00 Uhr

30.09. 14.00 – 16.00 Uhr



## Gesprächsgruppen Weiden

### MONTAG



**Selbsthilfegruppe Depression** Keine Anmeldung erforderlich!

12.09. 17.00 – 18.30 Uhr

### DIENSTAG

**Angehörigengruppe**

Gesprächsgruppe zum Erfahrungsaustausch für Angehörige psychisch kranker Menschen.

20.09. 18.00 – 19.30 Uhr

**Selbsthilfegruppe Angst** Keine Anmeldung erforderlich!

27.09. 17.00 – 18.30 Uhr

### MITTWOCH

**Offene Gesprächsgruppe**

Unterhalten Sie sich mit neuen Menschen und finden Sie Anregungen und Entlastung.

07.09. 15.30 – 17.00 Uhr Offenes Thema

21.09. 15.30 – 17.00 Uhr Welt-Alzheimerstag:  
„Demenz- verbunden bleiben“

Mit einer Spende auf folgendes Konto unter dem Stichwort „Freizeitangebote“ können Sie unsere Arbeit gerne unterstützen.  
**Liga Bank Regensburg**  
IBAN DE28 7509 0300 02011985 72 · BIC GENODEF1M05

Die Veranstaltungen finden, sofern kein anderer Ort angegeben ist, in der Beratungsstelle statt.

# Freizeitprogramm

September 2022

Anmeldung erforderlich!  
Eine Woche  
vorher möglich.

Beratungsstelle für seelische Gesundheit  
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth

Bismarckstr. 21  
92637 Weiden  
09 61/38 90 50



## Aktivitäten Weiden

### MONTAG

---

### DIENSTAG

---

#### Spaziergang

Genießen Sie mit Christiana Köhler und Ursula Fisser-Klitzing die Natur bei einem gemütlichen Spaziergang. Den jeweiligen Treffpunkt können Sie bei der Anmeldung erfragen.

Kosten: 1,-€

04.10. 10.00 – 11.30 Uhr  
18.10. 10.00 – 11.30 Uhr



#### Handarbeitsnachmittag

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

Kosten: 1,-€

04.10. 14.00 – 16.00 Uhr



#### Psyche im Gespräch

Psyche im Gespräch macht es sich zur Aufgabe, das Thema psychisches Wohlbefinden und psychische Erkrankungen nicht unter den Tisch fallen zu lassen und möchte Ihnen einen Austausch mit Fachkräften ermöglichen.

Anmeldung ab sofort möglich.

**Thema:** Suizid – Offener Umgang mit einem Tabuthema

**Referentin:** Anne Komorek-Magin  
Beratungsstelle Horizont, Regensburg

18.10. 16.00 – 17.30 Uhr

## Aktivitäten Weiden

### MITTWOCH

---

#### Frühstücksgruppe

Gemeinsam frühstücken & neue Leute kennen lernen. Da das Miteinander hier im Vordergrund steht, bitten wir Sie um aktive Mithilfe beim Aufdecken und Abräumen.

05.10. 08.30 – 10.00 Uhr  
19.10. 08.30 – 10.00 Uhr

### DONNERSTAG

---

#### Entspannungsgruppe

Entspannung durch Phantasiereisen und Autogenes Training. Ein persönliches Vorgespräch ist Voraussetzung zur Teilnahme. Anmeldung ab sofort möglich.

ab 06.10. 16.00 – 17.00 Uhr (8 Termine, wöchentlich)

### FREITAG

---

#### Kaffeestube

In gemütlicher Atmosphäre Zeit verbringen & neue Bekannte finden. Da das Miteinander hier im Vordergrund steht, bitten wir Sie um aktive Mithilfe beim Aufdecken und Abräumen.

14.10. 14.00 – 16.00 Uhr  
28.10. 14.00 – 16.00 Uhr



## Gesprächsgruppen Weiden

### MONTAG



**Selbsthilfegruppe Depression** Keine Anmeldung erforderlich!

10.10. 17.00 – 18.30 Uhr

### DIENSTAG

#### **Angehörigengruppe**

Gesprächsgruppe zum Erfahrungsaustausch für Angehörige psychisch kranker Menschen.

18.10. 18.00 – 19.30 Uhr

**Selbsthilfegruppe Angst** Keine Anmeldung erforderlich!

25.10. 17.00 – 18.30 Uhr

### MITTWOCH

#### **Offene Gesprächsgruppe**

Unterhalten Sie sich mit neuen Menschen und finden Sie Anregungen und Entlastung.

05.10. 15.30 – 17.00 Uhr Offenes Thema

19.10. 15.30 – 17.00 Uhr „Self Care“ – Das Konzept der Selbstfürsorge

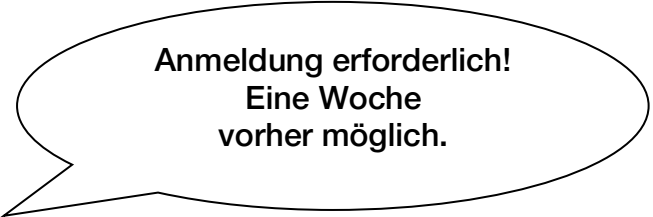
Mit einer Spende auf folgendes Konto unter dem Stichwort „Freizeitangebote“ können Sie unsere Arbeit gerne unterstützen.  
**Liga Bank Regensburg**  
IBAN DE28 7509 0300 02011985 72 · BIC GENODEF1M05

Die Veranstaltungen finden, sofern kein anderer Ort angegeben ist, in der Beratungsstelle statt.

# Freizeitprogramm



**Oktober 2022**



Anmeldung erforderlich!  
Eine Woche  
vorher möglich.

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

Bismarckstr. 21  
92637 Weiden  
09 61/38 90 50

