

Die Besucher können

- einfach kurz vorbeikommen oder den ganzen Tag in der Tagesstätte verbringen
- Kontakte knüpfen und pflegen
- Gesellschaftsspiele oder Tischfußball spielen
- an den verschiedenen Gruppenangeboten teilnehmen
- Unterstützung erhalten durch MitarbeiterInnen
- sich aktiv an der Tagesstättenarbeit beteiligen (Garten, Hauswirtschaft, Küche, etc.)

Der zentrale Raum in der Tagesstätte ist die Cafeteria. Zusätzlich gibt es ruhige Räume für Gruppenarbeiten um sich zurückzuziehen, einen wunderschönen Garten mit Teich zum Chillen, Rauchen, Jäten oder Lustwandeln. Der Werkraum wird für die kreativen Angebote genutzt.

Die Tagesstätte steht Ihnen offen. Wann, für wie lange oder wie oft Sie die Tagesstätte besuchen, entscheiden Sie selbst.

Sprechstunde

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, in der Tagesstätte mit einer MitarbeiterIn der Fachdienste ein Beratungsgespräch zu führen.

Mittagstisch

Wer isst schon gerne alleine? Täglich um 12:30 Uhr lassen wir uns ein selbstzubereitetes Essen schmecken. Anmeldung bis 10:30 Uhr, telefonisch oder persönlich. Über Helfer/innen beim Kochen freuen wir uns.

Was kostet das?

Die Teilnahme an den Angeboten der Tagesstätte ist in der Regel kostenlos, für einzelne Angebote wird ein Unkostenbeitrag erhoben.

Mittagstisch 2,50 / 3,00 Euro
Getränke und Kuchen laut Preisliste.

Die Tagesstätte ist Treffpunkt und Tagescafé

für Menschen, die

- psychische Probleme haben oder chronisch psychisch krank sind und Kontakte suchen.
- nach einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik eine Anlaufstelle brauchen.
- an einem unserer Angebote teilnehmen möchten.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10:00 – 16:00 Uhr.

Einzelne Gruppenangebote finden außerhalb der genannten Öffnungszeiten statt.

Neue Angebote oder Anfragen von Besuchern sind willkommen.

Träger:

**Verein für
gemeindenaher Psychiatrie
im Zollernalbkreis e.V.**



Schwanenstraße 19
72336 Balingen
Tel. 07433/99810-11
Fax 07433/99810-25

verwaltung.bl@gemeindenahepsychie-zak.de

und

ISBA gGmbH

Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband



TagesStätte



**Café
Mittagstisch
Kreative Freizeitgestaltung
Beratung und Begleitung**

TagesStätte

Schwanenstraße 19
72336 Balingen
Tel. 07433/99810-11
Fax 07433/99810-25

verwaltung.bl@gemeindenahepsychie-zak.de

Infotafel

Auf einer Tafel im Eingangsbereich des Gemeindepsychiatrischen Zentrums (GPZ) finden Sie die aktuellen Wochenpläne mit vielen unterschiedlichen, wechselnden Freizeitangeboten sowie den Speiseplan.

Treff

Ein Angebot mit Tradition: Mittwochs von 14:00 bis 16:00 Uhr laden ehrenamtliche Bürgerhelferinnen zur gemütlichen Kaffeekunde ein. In offener Atmosphäre besteht die Möglichkeit zum Kennenlernen und zum Erfahrungsaustausch.

Kobe / Planerfrühstück / Mitreden können

Donnerstags ist offene Tagesstättenrunde, „Kobe“ genannt, bei der alle für die Tagesstätte wichtigen Angelegenheiten besprochen werden.

Gemeinsam planen wir das Programm der Tagesstätte.

Einmal monatlich mittwochs von 11:00 – 13:00 Uhr findet ein Brunch statt (Kostenbeitrag: 3,50 Euro). An diesem Tag entfällt das Mittagessen.

Entspannungsgruppe Loslassen vom Alltag Singen / Musizieren

Jeden Donnerstag von 15:00 – 16:00 Uhr tun wir uns und unserem Körper in einem offenen Gruppenangebot etwas Gutes: Aufwärmübungen mit Gymnastikbändern, Massagen mit Igelbällen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditationsreisen, ...

Freitags um 14:00 Uhr wird gemeinsam musiziert und gesungen.



Spiele-Nachmittag

Ein kurzweiliger Nachmittag. Dienstags von 14:00 – 16:00 Uhr geht es hoch her! Da rauchen die Köpfe beim „Rummy Cup“, ohne Rücksicht wirft man sich beim „Mensch ärgere dich nicht“ raus und lacht über kreative Wortlösungen beim „Scrabble“. Den nötigen Ernst versucht man in der Skatrunde oder beim Schachspiel aufzubringen. Nach Lust und Laune kann jeder bei unserer offenen Runde mitmachen und neue Spielideen einbringen.

Mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr kann jeder beim Carrom (im Fingerbillard) seine Geschicklichkeit testen.

Im Sommer fahren wir bei schönem Wetter zum Minigolf nach Schömberg.

Sportgruppen

Fußball: Wöchentliches Angebot in Zusammenarbeit mit der Tagesstätte in Ebingen. Jeden Montag um 15:30 Uhr in der Halle in Ebingen, bei schönem Wetter draußen.

Schwimmen: Mittwochs von 8:30 – 10:00 Uhr

Walken: Freitags von 10:00 – 11:00 Uhr.

Malwerkstatt

Freitags ab 16:00 Uhr unter der Leitung von Manuela Preissler.

Im Kurs werden verschiedene Grundlagen vermittelt: Farben mischen, Fragen der Komposition, unterschiedliche Maltechniken, etc.

Es bleibt viel Raum für die Verwirklichung eigener künstlerischer Ideen.

Specksteingruppe

Mittwochs ab 16:00 – ca. 18:00 Uhr trifft sich eine offene Gruppe im Kreativraum um gemeinsam mit Speckstein zu arbeiten.

Sonntagskaffee

Am jeweils ersten Sonntag jeden Monats bieten ehrenamtliche Bürgerhelferinnen eine sonntägliche Kaffeetafel an. Beginn: 14:30 Uhr.

Depressionsgruppe

Ein Treffpunkt für Menschen, die sich in ihrem Alltag mit Depressionen auseinandersetzen müssen und die sich über ihre Erfahrungen und Sorgen austauschen wollen.

Jeweils am 1. und 3. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr, begleitet durch Hans-Jörg Koch.

Angehörigengruppe in Hechingen

**Selbsthilfegruppe für Angehörige
von psychisch erkrankten Menschen.**

Ein Ihnen nahe stehender Mensch ist psychisch erkrankt. Fühlen Sie sich allein gelassen mit Ihren Fragen, Ihren Ängsten, Ihrer Ratlosigkeit, Ihrer Verunsicherung?

Im Angehörigentreffen können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, über Ihre Sorgen sprechen oder einfach nur dabei sein. Ähnliche Erfahrungen zu hören, wie auch die Möglichkeit, fachliche Information zu bekommen, kann Sie entlasten.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeweils am 2. und 4. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr im Treffpunkt Lebensart, Obertorplatz 16, in Hechingen.

Leitung: Hans-Jörg Koch

Feldenkrais-Kurs

„Bewusstheit durch Bewegung“ oder „der aufrechte Gang“

Die Themen:

- diejenigen Knochen spüren, die den Menschen tragen
- lernen, die Muskeln für Bewegung zu nützen
- den Selbstgebrauch verbessern
- sich selbst besser und wohlwollend wahrnehmen lernen

Jeweils zwei Blöcke à 10 Termine im Jahr.

Wochenabschluss

Freitagnachmittag von 14:30 - 16:00 Uhr.

Wir lassen bei Kaffee und Kuchen die Woche ausklingen. Neue Gäste und „alte Hasen“ sind herzlich willkommen.