

## 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 gemeindenahе Psychiatrie im Zollernalbkreis e.V.

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

[verwaltung.bl@gemeindenahepsychieatrie-zak.de](mailto:verwaltung.bl@gemeindenahepsychieatrie-zak.de)  
[www.gemeindenahepsychieatrie-zak.de](http://www.gemeindenahepsychieatrie-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@gemeindenahepsychieatrie-zak.de](mailto:verwaltung.bl@gemeindenahepsychieatrie-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.

Das Gruppenangebot ist so lebendig und vielfältig wie die Menschen, die hier arbeiten und ihren Tag gestalten. Deshalb kann hier auch nur eine Auswahl dargestellt werden. Ständig werden neue Ideen geboren, werden alte Konzepte überdacht, verändert und mitunter auch verworfen.

Wer auf dem neusten Stand der Gruppenangebote sein möchte, soll doch einfach mal vorbeikommen, und sich vor Ort informieren. Mitarbeiter und Besucher sind gerne für entsprechende Auskünfte bereit.

## Treff

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

## Kobe/Planerfrühstück/ Mitreten 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. Danach fahren wir um 14:00 Uhr nach Rottweil zum Schwimmen ins „Aguasol“. Rückfahrt ist um ca. 17:00 Uhr.

## Entspannungsgruppe Loslassen vom Alltag

Jeden Dienstag von 13:30-14:00 Uhr und jeden Mittwoch von 10:00 Uhr – 10:30 Uhr tun wir uns und unserem Körper in einem offenen Gruppenangebot etwas Gutes: Entspannungsübungen, Yoga auf dem Stuhl, Meditationsreisen...

## Singen / Musizieren

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 Fingerbilliard) seine Geschicklichkeit testen.

Im Sommer fahren wir 1x pro Monat donnerstags um 16:00 Uhr zum Minigolf nach Hechingen. An den kälteren Tagen geht es zum Kegeln ins „Krokodil“ nach Balingen.

## 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 8:00 – 09:30 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, und vieles mehr. Es bleibt viel Raum für die Verwirklichung eigener künstlerischer Ideen.

## Töpfergruppe

Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und aus Ton Vasen, Figuren, Schalen usw. anfertigen. Angeleitet wird dieser Kurs von Bärbel Schmid. Montags von 14:30 – 16:00 Uhr

## Sonntagskaffee

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

## Depressionsgruppe in Hechingen

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 19:00 Uhr in der Tagesstätte der „Lebenshilfe Zollernalb“, 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.