

## UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

### Oase in Klingenthal – Schloßstraße 1c (im Café B)

Donnerstag 13:00 Uhr – 18:00 Uhr

### Oase am Vogtlandblick – Vogtlandblick 26 in Auerbach

Montag 13:00 Uhr – 18:00 Uhr

### Oase in der Altstadt – Pfarrgasse 5 in Auerbach

Dienstag 10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Mittwoch 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Donnerstag 10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Freitag geschlossen

Samstag 10:00 Uhr – 14:00 Uhr

Sonntag geschlossen



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert aus Mitteln des vom Kreistag des Vogtlandkreises beschlossenen Haushaltes.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle OASE  
Pfarrgasse 5  
08209 Auerbach

☎ (0 37 44) 18 27 90 oder (0 37 44) 18 27 95  
📠 (0 37 44) 18 27 91  
✉ pskb@diakonie-auerbach.de

## Kontakt- und Beratungsstelle „OASE“



für Menschen mit  
psychischer Erkrankung  
sowie in seelischen Krisen  
oder schwierigen  
Lebenssituationen

- Tagestreff
- Tagesstrukturierende Angebote
- Beratung
- Selbsthilfegruppen

## UNSER WORT AN SIE

*Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leser unseres Monatsprogramms, Advent, Advent, ein Lichtlein ... was, schon wieder?? Nee, noch nicht ganz, obwohl, in den Geschäften da ist schon 2 Monate Weihnachten.*

*Aber irgendwie klappt das mit der Vorfreude auf die Adventszeit in diesem Jahr nicht so recht. Ängste und Sorgen begleiten viele von uns: der anhaltende Ukrainekrieg sowie die Situation in Israel und dem Gaza, die anhaltend gestiegenen Energie- und Lebensmittelkosten..., hinzukommen möglicherweise noch persönliche Belastungen des Einzelnen. Das, was diese Umstände gemeinsam haben, ist: Alle Situationen sind oder waren für viele Menschen unbekannt, unerwartet und unkontrollierbar.*

*Wie kann persönliche Hilfe aussehen? Zunächst ist es wichtig ein gutes Mediengespür zu entwickeln und den Medienkonsum an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Das Angebot an Nachrichten und Informationen aus den verschiedensten Medien (Zeitung, Internet, Soziale Netzwerke...) erscheint unerschöpflich und teilweise kontrovers oder provokant. Hier kann uns die Beantwortung der Frage: "Wie viele Nachrichten vertrage ich überhaupt?" hilfreich sein.*

*Ein weiterer Punkt: Wichtig ist, die eigenen Gedanken, Sorgen und Ängste in einem offenen Austausch mit anderen zu teilen. So merken wir häufig, dass wir in seinem Umfeld damit nicht alleine sind. Wir erhalten eine Reflexion, Orientierung und vielleicht entsteht Hoffnung durch ein „kleines Licht am Ende des Tunnels“.*

*Wir laden Sie herzlich zu uns in die OASE ein. Kehren Sie bei uns ein zu einem Gespräch zu zweit oder in der Gruppe.*

*Herzlichste Grüße- die Mitarbeitenden der „OASE“*

## UNSER ANGEBOT FÜR SIE

### Wöchentlich wiederkehrendes Angebot

#### **Oase am Vogtlandblick:**

Montag 13:00 Uhr Nähgruppe – „Flinke Nadel“

#### **Oase in der Altstadt:**

Dienstag 13:00 Uhr Bewegungsgruppe – „Tankstelle für den Körper“

Mittwoch 09:30 Uhr Töpfergruppe – „TONangeber“

10:30 Uhr Brunchgruppe – „Guter Start“

Donnerstag 13:00 Uhr Kreativgruppe – „SCHNITTstelle“

Samstag 10:00 Uhr Brunch und Plausch – „Tankstelle für den Geist“

### Wechselndes Angebot

<u>Datum</u>	<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Angebot + eventuelle Unkosten</u>
05.10.	So.	15:00	Erntedankfest in der sozialtherapeutischen Wohnstätte in Grünbach
16.10.	Do.	13:00	Herbstfest Klingenthal in und mit dem Café B
05.11.	Mi.	15:30	Romme Turnier
06.11.	Do.	15:30	Handykurs in Klingenthal
12.11.	Mi.	12:00	Weihnachtsbäckerei
20.11.	Do.	14:30	Fit im Netz zum Thema „Ki“ in Klingenthal
26.11.	Mi.	12:00	Karaoke Nachmittag
03.12.	Mi.	15:30	Oase Weihnachtsfeier
10.12.	Mi.	12:00	Weihnachtsmarkt Chemnitz (15 Euro)
<u>Datum</u>	<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Externe Veranstaltung</u>
22.10.	Mi.	16:00	Kamera Sensibel im Malz Haus Plauen

Bitte auch die Aushänge in der Oase beachten!