

# SELBSTHILFEGRUPPEN

Als Ort der Begegnung und wichtiger Netzwerkpartner bieten verschiedenen Selbsthilfegruppen Raum, um sich zu treffen.

Selbsthilfegruppe **Morgenrot** (Psychiatrieerfahrene)  
*Jeden Dienstag, 16:30 Uhr*

Selbsthilfegruppe **Tinnitus**  
*Jeden ersten Freitag im Monat, 15:00 Uhr*

Selbsthilfegruppe **Ungewollt kinderlos**  
*Jeden letzten Donnerstag, 17:30 Uhr*

Suchen auch Sie einen Ort für Ihre Selbsthilfegruppe, dann wenden Sie sich gern an uns und wir finden eine Lösung!

---

Sie erreichen uns:

Diakoniestiftung Weimar Bad  
Lobenstein gGmbH

Frauenkommunikationszentrum

Nicole Schiwietz

Brudergasse 11, 07318 Saalfeld

Tlf: 016097350787

# IM FRAUENZENTRUM FINDEN SIE:

- einen Ort der Begegnung
- einen Ort der Kommunikation
- einen Ort der Information
- einen Ort der Bildung und Kultur
- einen Ort mit einem vielfältigen Angebot an Kursen, Veranstaltungen, Aktivitäten und Seminaren
- einen Ort, der Frauen in schwierigen Lebenslagen, bei Behördengängen, bei spezifischen Frauenthemen mit einem vielschichtigen Beratungsangebot und Begleitung unterstützt
- einen Ort für Selbsthilfegruppen
- einen Ort des gegenseitigen Austauschs
- eine Plattform für Networking
- thematische Gesprächsrunden
- offene Treffs
- niedrigschwelligen Zugang zum Hilfesystem
- Beratung zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Beratung zum Berufseinstieg
- Vermittlung zu fachspezifischen Beratungsstellen
- etc.

# FRAUENZENTRUM WAAGE MAI 2023



Herzlich Willkommen!

Welcome!

## PROGRAMM

Mo, 10:00 – 12:00 Uhr

### *Smartphone-Cafe*

*Fragen rund um den Umgang mit dem Smartphone*

Mo, 13:00 – 16:00 Uhr

### *Spielenachmittag*

*(unterschiedliche Brett- oder Kartenspiele)*

Di, 13:00 Uhr – 15:00 Uhr

### *Repaircafe mit Steffen Tibo*

*alle 2 Wochen,*

Di, 13:00 Uhr – 15:00 Uhr

### *Quasselrunde – Frauencafe*

Do, ab 14:00 Uhr

*Chor*

## Offene Sprechstunde

Unser Beratungsangebot ist für Sie unverbindlich & kostenfrei. Es richtet sich vor allem an Frauen, die Probleme, Sorgen oder Ängste haben. An Frauen, die jemanden brauchen, der ihnen einfach nur zuhört, gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen sucht, die sie selbst vielleicht gerade nicht sehen. Manchmal reicht ein offenes Ohr, die Perspektive zu wechseln, die Blickrichtung zu verändern. Manchmal braucht es mehr.

Sehr gern beraten & unterstützen wir Sie bei Ihren ganz individuellen Fragestellungen, in Lebenskrisen, in Phasen des Umbruchs, bei familiären oder auch beruflichen Sorgen. Wir sind auch bei Fragen rund um Behördengänge für Sie da!

Sprechen Sie uns an! Beratung ist jederzeit auch anonym, telefonisch & online möglich!

### **Dienstag & Donnerstag**

10:00 – 12:00 Uhr & 13:00 – 15:00  
Uhr

oder nach Terminvereinbarung

016097350787

## Besondere Highlights

**03.05.2023, 14:30 Uhr**

### *Gemeindenachmittag*

**05.05.2023, 15:00 Uhr**

### *Tinnitus-Selbsthilfegruppe*

**10.05.2023, 14:00 Uhr**

### *Smartphoneschulung*

**17.05.2023, 14:30 Uhr**

### *Kreativ-Workshop*

**24.05.2023, 15:00 Uhr**

### *Senioren-Yoga*

**25.05.2023, 17:30 Uhr**

### *Selbsthilfegruppe Ungewollt Kinderlos*

**26.05.2023, 09:00 Uhr**

### *Das besondere Frühstück mit Ingrid Uhlmann, KKSA*

**31.05.2023, 15:00 Uhr**

### **Pflanzentauschbörse**