

Telefonzeiten

Telefonzeiten

Montag von 10 – 11 Uhr

Freitag von 12 – 13 Uhr

Auch zu anderen Zeiten sind wir oft zu erreichen und rufen bei einer Nachricht auf Band gerne zurück.



Treffpunkt und Beratung für Frauen mit und ohne Psychiatrieerfahrung

Jeßstr.3, 24114 Kiel

Tel. 0431/63697

Fax 0431/6614835

frauenberatung@ihriss.de

www.ihriss.de



Unsere Angebote werden vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein (MSGFG) sowie der Landeshauptstadt Kiel gefördert. Wir sind Mitglied im Paritätischen und arbeiten nach den Leitlinien für frauengerechte Angebote des MSGFG. Unser Förderverein bietet interessierten Menschen die Möglichkeit sich ehrenamtlich zu engagieren. Spenden auf das Konto des „Förderverein IHRISS e.V.“ kommen direkt der Arbeit mit den Frauen zu Gute.

Evangelische Bank
IBAN: DE49 5206 0410 0006 4338 12
BIC: GENODEF1EK1

(Spendenbescheinigung möglich)

satz: hansadruk, kiel
druck: hansadruk, kiel

Übersicht

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Offener Treff	14 – 16 Uhr		16 – 18 Uhr mit Abendbrot ab 17 Uhr		9.30 – 11.30 Uhr mit Frühstück
Gruppenangebote		Selbstfürsorge 14-tägig (ungerade Wochen) 11 – 13 Uhr		Frauen ab 50 14-tägig (gerade Wochen) 13 – 15 Uhr	
Telefonzeiten	10 – 11 Uhr				12 – 13 Uhr

Weitere Angebote

- Psychosoziale Einzelberatung
- Ausführliche Telefonberatung für Frauen aus SH
- Beratung für Angehörige
- Informationen über Therapie- und Klinikangebote
- Leihbibliothek mit dem Schwerpunkt Selbsthilfe-Literatur
- Unsere Räume können auch von Selbsthilfegruppen oder interessierten Frauen genutzt werden.

Ambulant betreutes Wohnen

Hierbei handelt es sich um eine intensive Unterstützung, die in der eigenen Wohnung stattfinden kann.

Die Kosten können gegebenenfalls vom Amt für Soziale Dienste übernommen werden. Nähere Informationen bitte telefonisch unter **0163-2061495** oder per E-Mail unter **bewo@ihriss.de** erfragen oder den gesonderten Flyer anfordern.



Treffpunkt und Beratung

für Frauen
mit und ohne
Psychiatrieerfahrung

Programm
Sommer 2019
bis
Frühjahr 2020

Wichtige Informationen

Unsere Angebote wenden sich an Frauen mit Psychiatrie-erfahrung oder mit psychischen Schwierigkeiten. Sie sind, wenn nicht anders angegeben, kostenlos; über Spenden freuen wir uns jedoch sehr. Ein persönliches Vorgespräch ist bei allen Angeboten möglich. Frauen, die während unserer Angebote eine Kinderbetreuung benötigen, können uns gerne ansprechen.



Jördis Ressel
(Dipl. Pädagogin)



Silke Jensen
(Dipl. Sozialpädagogin)

Offener Treff

In den Treffzeiten wird sich in kleiner Runde über persönliche Themen ausgetauscht, gegenseitige Stärkung ermöglicht bei der Suche nach Lösungen, über Alltagsthemen diskutiert, gespielt... Eine Mitarbeiterin ist immer anwesend und gewährleistet einen geschützten Rahmen. Unser Anliegen ist eine Atmosphäre gegenseitiger Akzeptanz. Einfach mal reinschauen, neue Frauen sind ohne Anmeldung jederzeit herzlich willkommen.

Montag 14 – 16 Uhr
Mittwoch 16 – 18 Uhr mit Abendbrot ab 17 Uhr
Freitag 9.30 – 11.30 Uhr mit Frühstück

Fortlaufende Angebote

Frauen ab Fünfzig

Diese Gruppe bietet Frauen die Möglichkeit, neue Frauen kennenzulernen und sich im geschützten Rahmen über alle Themen auszutauschen, die ihnen wichtig sind. Daneben gibt es auch Raum für Freude und Wohlfühlen. Bitte (tel.) Kontaktaufnahme vor dem ersten Besuch.

14-tägig, Donnerstag (gerade Wochen), 13 – 15 Uhr



Anne Vester
(Sozialpädagogin B.A.)



Selbstfürsorge

Diese Gruppe befasst sich in Gesprächen und Übungen mit der Verbesserung der individuellen Lebensqualität. Es geht um Wohlfühlen im Alltag, Achtsamkeit, Stresstoleranz, Entspannung, inneres Lächeln, Fantasiereisen, Eigenverantwortlichkeit und vieles mehr. Bitte (tel.) Kontaktaufnahme vor dem ersten Besuch.

14-tägig, Dienstag (ungerade Wochen), 11 – 13 Uhr



Kreativ im Jahreslauf

Mit verschiedenen Materialien gestalten wir jahreszeitliche Kunstwerke. Jede wie sie mag, ohne Druck, dafür mit viel Spaß.

Um Anmeldung wird gebeten.
Das Angebot findet einmal im Monat statt.
Termine bitte (tel.) erfragen.



Malworkshop

Wir wollen zusammen frei malen, je nach Wunsch mit Öl- oder Pastellkreiden, Buntstiften, Aquarellfarben, etc.

Um Anmeldung wird gebeten.
Das Angebot findet alle zwei Monate statt.
Termine bitte (tel.) erfragen.

Teilhabeangebote

Wir machen regelmäßig vielfältige gemeinsame Ausflüge in Kiel und Umgebung.

Um Anmeldung wird gebeten.
Termine bitte (tel.) erfragen.

Einzelne Veranstaltungen

Sommerfest bei IHRISS im Hof

Alle jetzigen, ehemaligen und zukünftigen Besucherinnen, die mit uns feiern möchten, sind herzlich dazu eingeladen. Freitag, 21. Juni 2019, 15 – 18 Uhr

Weihnachten

24. Dez. 2019, Weihnachtsfrühstück 10.30 – 12.30 Uhr
26. Dez. 2019, weihnachtliches Beisammensein 14 – 16 Uhr

Neujahr

01. Jan. 2020, Neujahrsbrunch 11 – 13 Uhr

Ostern

11. April 2020, Osterfrühstück 11 – 13 Uhr

Tag der offenen Tür

Für alle Interessierten.
Auch Männer sind an diesem Tag herzlich willkommen. Mittwoch, 18. März 2020, 15 – 17.30 Uhr

Osterbasar des Fördervereins

Mittwoch, 18. März 2020,
im Rahmen des Tages der offenen Tür.
Zu der Veranstaltung sind alle interessierten Frauen und Männer herzlich eingeladen.
Der Erlös kommt direkt der Arbeit von IHRISS zu Gute.

