

Begegnungsstätte Café 13

Anfragen & Koordination:

Moritz Braun & Martha Görke

Tel.: 03641 – 3870713

Aktuelle Cafézeiten

Mo	13.00 – 16.00 Uhr
Di	13.00 – 17.00 Uhr
Mi	13.00 – 17.00 Uhr
Do	10.00 – 16.00 Uhr
Fr	13.00 – 16.00 Uhr

Sonntagscafé im Café 13:

26.05.	14.00 - 16.00 Uhr
30.06.	14.00 - 16.00 Uhr

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Telefonische Sprechzeiten

Tel.: 03641 – 387070

Di	10.00 – 12.00 Uhr
Mi	13.00 – 15.00 Uhr
Do	10.00 – 12.00 Uhr



Zentrum für seelische Gesundheit

DO Diakonie Ostthüringen
gem. GmbH

DO Diakonie Ostthüringen
gem. GmbH
Neugasse 13, 07743 Jena

zfsg.jena@diako-thueringen.de
www.diako-thueringen.de

Einrichtungsleiterin:
Katja Liebeskind
Tel.: 03641 – 3870711



Ein Unternehmen der
Ev.-Luth. Diakonissenhaus-
Stiftung Eisenach



Angebote Café 13 Mai – Juni 2024

Zentrum für seelische Gesundheit in Jena



Aktionstag zur MUT-Tour 2024

Bei der MUT-Tour setzen sich Menschen mit und ohne Depressionen für weniger Angst und Scham im Umgang mit der Erkrankung ein. Und auch dieses Jahr macht die MUT-Tour wieder Halt in Jena.

Der Halt in Jena fällt auf **Dienstag, den 18.06.2024**

Zur MUT-Tour wird es einen Aktionstag in der Innenstadt geben, bei dem wir auch mit einem Stand dabei sein werden. Wir freuen uns, wenn Ihr uns besucht!

In Kooperation mit IKOS Jena sowie dem Projekt AGATHE wird es außerdem wieder eine Mitfahraktion geben!

Du hast Lust die Fahrradgruppe ein kleines Stück zu begleiten? Dann melde dich an, fahr mit und setze ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depression!

Infos zur Mitfahraktion:

Treffpunkt: Park Lobdeburgtunnel in Jena-Lobeda um 13.30 Uhr - Von dort aus geht es mit dem Rad gemeinsam Richtung Jenaer Innenstadt.

Anmeldung:

Per Mail an: IKOS@AWO-mittewest-thueringen.de
Per Telefon: 03641/8741161 (IKOS Jena)

Bei Rückfragen kommt gerne auf uns zu!

Ausflug im Mai

Am Dienstag, den 14.05.2024 findet der nächste Ausflug des Café 13 statt. Für das Ziel stehen zwei Optionen zur Auswahl, die Mehrheit entscheidet.

Option 1:

Inside Van Gogh – Ausstellung:

Meisterhafte Kunst trifft auf modernste Technik – Die weltberühmten Kunstwerke des Malers Vincent Van Gogh werden mit Hilfe von aufwendigen Lichtinstallationen und Projektionen mehrfach vergrößert und an den Wänden der Räume zum Leben erweckt.

Diese interaktive Kunstaustellung findet in der Zentralheize Erfurt statt und der Eintritt beträgt 22€.



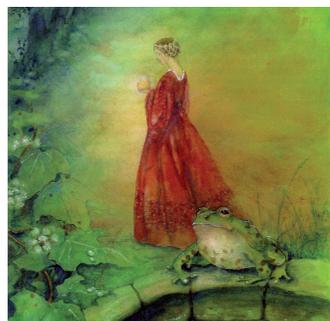
© Georg Wendt/dpa

Option 2:

Aus dem Feenland der Lieder –

Daniela Dreschers Märchenhafte Bilderwelten:

Das Romantikerhaus Jena versammelt in dieser Ausstellung originale Illustrationen von Daniela Drescher, welche sie beispielsweise für Märchen der Gebrüder Grimm oder Hans Christian Andersen anfertigte. Der Eintritt beträgt regulär 5€ und ermäßigt 3€. (unter ermäßigt fallen Arbeitslose, Jenabonus-Inhaber, Schwerbehinderte).



© Daniela Drescher/
© Verlag Urachhaus, Stuttgart

**Abstimmung, Anmeldung und weitere Infos im Café.
Anmeldefrist ist der 09.05.2024!**

Regelmäßige Angebote

Kochgruppe*

Montag von 10.00-13.00 Uhr
06.05. / 13.05. / 27.05. // 03.06. / 10.06. / 17.06. / 24.06.

Erzählcafé

Jeden **zweiten** Montag von 14.00-15.30 Uhr
13.05. / 27.05. // 10.06. / 24.06.

Skatrunde

Dienstag ab 13.00 Uhr
07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. // 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06.

Yoga*

Dienstag von 13.15-14.15 Uhr
07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. // 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06.

Rommétreff

Mittwoch ab 13.00 Uhr
08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. // 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06.

Frühstückscafé

Donnerstag von 10.00-13.00 Uhr
02.05. / 16.05. / 23.05. / 30.05. // 06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06.

„Mit allen Sinnen“ – Eine Achtsamkeitspause

Jeden **zweiten** Donnerstag um 13.00 Uhr
02.05. / 16.05. / 30.05. // 13.06. / 27.06.

Spaziergang (je nach Witterung)

Jeden **zweiten** Donnerstag um 13.00 Uhr
23.05. // 06.06. (Wanderung auf den Jenzig) / 20.06.

Textilgestaltung*

Donnerstag von 13.30-15.30 Uhr
Stricken & Häkeln 23.05. // 06.06. / 20.06.
Nähen 02.05. / 16.05. / 30.05. // 13.06. / 27.06.

Besondere Angebote

Stonepainting*

Dienstag von 15:30-16.30 Uhr
07.05. / 11.06.

Tischtennis im Martin-Niemöller-Haus

Mittwoch von 14.00-16.00 Uhr
08.05. / 12.06.

Inforunde

Mittwoch von 14.00-14.45 Uhr
15.05. / 19.06.

Gedächtnistraining*

Von 14.00-14.45 Uhr
Freitag, 24.05. / Dienstag, 18.06.

„Junges Café“

Montag von 16.15-19.00 Uhr
27.05. / 24.06.

Keramik*

Mittwoch von 13.00-16.00
29.05. / 26.06.

ANGEACHT

Donnerstag ab 12.15 Uhr
30.05. / 20.06.

Wanderung auf den Jenzig mit Einkehren

(Für weitere Infos schaut auf die Aushänge im Café oder spricht uns an!)

Donnerstag, der 06.06.
Treffpunkt 11.30 Uhr im Café 13

Ausflug* mit dem Café 13

Dienstag, der 14.05. (Infos hier im Flyer und im Café)

Aktion zur Mut-Tour 2024 und Mitfahraktion

(Infos hier im Flyer und im Café)
Dienstag, der 18.06.

*Bitte vorher entweder zu den Öffnungszeiten, per Telefon oder per E-Mail anmelden.
m.braun@diako-thueringen.de
m.goerke@diako-thueringen.de
zfsg.jena@diako-thueringen.de

Diakonie-Garten

Gartengruppe

Mittwoch von 13-17 Uhr
08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. // 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06.

Grillfest im Diakoniegarten

Wir freuen uns, dass unsere Gartengruppe so gut angelaufen ist und der Garten bereits gemeinsam genutzt wird.

Neben der Gartenarbeit soll der Garten jedoch auch ein naturnaher Ort der Begegnung sein.

Daher möchten wir im Juni wieder ein Grillfest veranstalten!

Dieses findet statt am: **Montag, den 10.06. von 13-16 Uhr**

Wir bitten vorab um Anmeldung bis spätestens Montag, den 03.06., damit wir den Einkauf entsprechend planen können.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Feiertage/Schließtage:

Mittwoch, der 01.05. (Tag der Arbeit)
Donnerstag, der 09.05. (Christi Himmelfahrt)
Montag, der 20.05. (Pfingstmontag)

