

Kontakt



Marion Haufe



Kerstin Niemann

Tel. 0355 5832-20

E-Mail kontaktundberatungsstelle@machtlos-cottbus.de

Sprechzeiten

Donnerstag 13 bis 17 Uhr (und nach Vereinbarung)
in der Geschäftsstelle

So finden Sie uns:

Macht los e. V.
Geschäftsstelle
Lipezker Straße 48
03048 Cottbus

Tel. 0355 5832-0
Fax 0355 5832-11

www.machtlos-cottbus.de



Profil des Vereins

Von Angehörigen, Betroffenen und Professionellen gegründet ist der Macht los e. V. seit 1990 zur Unterstützung der Interessen von Menschen mit Behinderungen tätig.

Zum Angebotsprofil gehören heute:

▶ Psychosoziales Zentrum

mit Diensten und Einrichtungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und seelischen Behinderungen

Kontakt- und Beratungsstelle

Integrationsfachdienst

Tageszentrum

Wohnstätte

Betreutes Wohnen

Ambulanter Fachdienst

▶ Freizeitclub

für Menschen mit geistigen und mehrfachen Behinderungen

▶ Gaststätte und Café

ein Arbeitsprojekt, in dem überwiegend Menschen mit Schwerbehinderungen beschäftigt sind

Sie können unsere Arbeit unterstützen:

- ▶ durch eine Spende
 - ▶ durch Mitgliedschaft
 - ▶ durch Fördermitgliedschaft in unserem Verein
- Sprechen Sie uns an.

Bankverbindung
Sparkasse Spree-Neiße
Kto-Nr. 3 211 100 627
BLZ 180 500 00



Der Macht los e. V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

MACHT LOS e.V.

Kontakt- und Beratungsstelle



Für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Angebote der Kontakt- und Beratungsstelle

- ▶ Beratung zu Fragen im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen sowie individuelle Hilfen und Unterstützung zur Alltagsbewältigung
- ▶ Kontaktmöglichkeiten, Austausch und Gemeinschaft durch Veranstaltungen und Gruppenangebote

Die Angebote können von allen Menschen in Anspruch genommen werden, die im Zusammenhang mit psychischer Erkrankung oder seelischer Belastung Rat und Hilfe suchen. Die Leistungen der Kontakt- und Beratungsstelle sind kostenfrei, absolut vertraulich und können auch anonym genutzt werden.

Darüber hinaus stehen wir auch Ämtern, Institutionen, sozialen und medizinischen Einrichtungen gern beratend zur Verfügung.

Beratung

- ▶ zu allgemeinen Fragen im Umgang mit der psychischen Erkrankung
- ▶ Unterstützung in persönlichen Angelegenheiten
- ▶ Unterstützung beim Umgang mit Ämtern und Behörden
- ▶ Krisenbegleitung
- ▶ Anregungen zur Tagesgestaltung
- ▶ Vermittlung weiterführender Hilfen

Neben der Beratung während der Sprechzeiten können auch andere Termine sowie Haus- oder Klinikbesuche vereinbart werden.



Beratung, Unterstützung und Kontakte
sollen Hilfe zur Selbsthilfe geben,
um Folgen von psychischen
Beeinträchtigungen zu bewältigen.
Die Kontakt- und Beratungsstelle
will genau hier Hilfestellung leisten.



Kontakte

Auf unserem monatlichen Veranstaltungsplan stehen folgende Gruppenangebote:

- ▶ Gesprächsgruppen und Treffpunkte
- ▶ Kreative Beschäftigungen wie Malen, Tonarbeiten, Arbeiten mit Papier, Filz und vieles andere mehr
- ▶ Lebenspraktische Anleitung, z. B. in Koch-, Back- oder Nähkursen
- ▶ gemeinsames Gestalten und Feiern von Höhepunkten im Jahresverlauf wie Fasching, Ostern oder Weihnachten
- ▶ Gesundheitsfördernde Angebote wie Sportgruppe, Fahrradtouren, Spaziergänge, Bowling oder Schwimmen
- ▶ Gemeinsame Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen in Cottbus und Umgebung wie Theater-, Kino- oder Galeriebesuche
- ▶ Besuch von Vorträgen
- ▶ Ausflüge in die nähere Umgebung und Urlaubsfahrten

In die Veranstaltungen kann sich jeder mit seinen Interessen einbringen oder mit persönlichen Beiträgen aktiv werden. Zum Beispiel Gruppenangebote vor- und nachbereiten, Kursangebote unterstützen oder Feierlichkeiten mitgestalten.

Das Veranstaltungsprogramm finden Sie in unserer Geschäftsstelle, auf unserer Homepage oder auf Anfrage auch in Ihrem Briefkasten zu Hause.