

## Begegnungsstätte CAFÉ 13

**Anfragen & Koordination** Moritz Braun & Martha Görke

**Telefon** 03641 3870713

### Aktuelle Cafézeiten

Montag 13:00 – 16:00 Uhr

Dienstag 13:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch 13:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag 10:00 – 16:00 Uhr

Freitag 13:00 – 16:00 Uhr

### Sonntagscafé im CAFÉ 13

29.09. 14:00 – 16:00 Uhr

27.10. 14:00 – 16:00 Uhr



## Psychosoziale Beratung

**E-Mail** [beratung.zentrumseelischegesundheits.jena@diako-thueringen.de](mailto:beratung.zentrumseelischegesundheits.jena@diako-thueringen.de)

### Telefonische Sprechzeiten

**Telefon** 03641 387070

Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr

Mittwoch 13:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr



**Katja Liebeskind**  
Einrichtungsleiterin  
☎ 03641 3870711

Für dich da.  
Ganz nah.

**Diako Ostthüringen gemeinnützige GmbH**  
Zentrum für seelische Gesundheit Jena  
Neugasse 13  
07743 Jena  
[www.diako-thueringen.de](http://www.diako-thueringen.de)

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

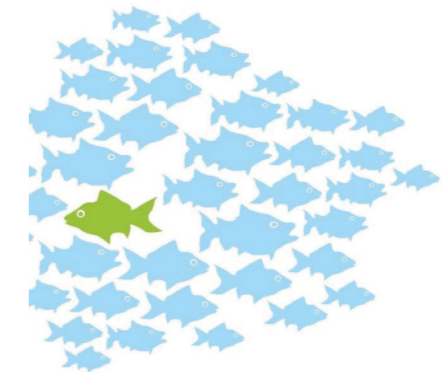


Für dich da.  
Ganz nah.

## Angebote CAFÉ 13

September – Oktober 2024

Zentrum für seelische  
Gesundheit Jena –  
Begegnungsstätte  
CAFÉ 13



Es ist  
normal,  
verschieden  
zu sein

Aktionsbündnis  
Seelische Gesundheit

## Einladung zur Woche der seelischen Gesundheit

Vom 14. – 23. Oktober gibt es verschiedene Angebote im CAFÉ 13, anlässlich der **Woche der seelischen Gesundheit**.

Wir starten mit einem **Erzählcafé am Montag, den 14.10., von 14:00 – 15:30 Uhr**, das wie immer Raum für Austausch über Krankheit und Genesung gibt.

Am **Donnerstag, den 17.10. von 12:30 – 13:15 Uhr**, besteht die Möglichkeit, in das Thema **Achtsamkeit** einzutauchen. Neben Informationen, was Achtsamkeit eigentlich bedeutet und wie sie im Alltag, bei Stress und Krisen helfen kann, werden wir gemeinsam praktische Übungen ausprobieren.

In Kooperation mit IKOS schließen wir dann die Woche der seelischen Gesundheit am **Mittwoch, den 23.10. von 10:00 – 12:00 Uhr** mit einem **Workshop\*** der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Silvia Steiner zum Thema **„Wie bewusstes Essen Gehirn und Psyche stabil hält“** ab. Neben gesunden Snacks gibt es Wissenswertes zum Thema und die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch.

\*3€ pro Person + Anmeldung erforderlich

**Wir freuen uns,  
wenn du dabei bist!**

## Info zu neuem Angebot „Runder Tisch“

Am 22.10. findet ein „Runder Tisch“ im CAFÉ 13 statt. Dieses Angebot ist eine **Weiterentwicklung der Inforunde**.

Ziel ist es, allen Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit zu geben, mit dem Team über das CAFÉ 13 und seine Angebote ins Gespräch zu kommen. Hier kannst du Fragen, Kritik, Wünsche und Ideen äußern.

Du willst diesen schönen Ort mitgestalten? Dann hast du hier die Möglichkeit dazu!

Wir freuen uns über deine Teilnahme!

## Ausflug mit dem CAFÉ 13

Am Dienstag, den 17.09. findet unser nächster gemeinsamer Ausflug statt. Dieses Mal fahren wir in den „**EGA-Park**“ Erfurt und besuchen die **Sonderausstellung „Garten & Religion“**. In der Ausstellung werden die vielfältigen Verschmelzungen dieser Themen miteinander gezeigt und diskutiert.

Die Entdeckungsreise führt von Klostergärten und heiligen Kräutern bis hin zum Umgang mit dem Klimawandel in Religionen. Dabei bietet die Ausstellung viel Raum für die Besucher ihre Ideen und Ansichten zu teilen und die Räume mitzugestalten.



**Anmeldung und Infos** zu den Abfahrtszeiten bei uns im Café

## Regelmäßige Angebote

<b>Kochgruppe</b>	
<b>Montag</b>	10:00 – 13:00 Uhr 02.09. / 09.09. / 16.09. / 23.09. / 30.09. // 14.10. / 21.10. / 28.10.
<b>Erzählcafé</b>	
<b>Montag</b>	14:00 – 15:30 Uhr 16.09. // 14.10.
<b>Skatrunde</b>	
<b>Dienstag</b>	ab 13:00 Uhr 03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09. // 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10.
<b>Yoga*</b>	
<b>Dienstag</b>	13:15 – 14:15 Uhr 03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09. // 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10.
<b>Rommétreff</b>	
<b>Mittwoch</b>	ab 13:00 Uhr 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. // 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10.
<b>Frühstückscafé</b>	
<b>Donnerstag</b>	10:00 – 13:00 Uhr 05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.09. // 10.10. / 17.10. / 24.10. / 31.10.
<b>Spaziergang zur Landfeste und dem „Resonanzstein“</b>	
<b>Donnerstag</b>	12:30 Uhr 26.09. (je nach Witterung)
<b>„Mit allen Sinnen“ – Eine Achtsamkeitspause</b>	
<b>Donnerstag</b>	12:30 Uhr 17.10.
<b>Textilgestaltung*</b>	
<b>Donnerstag</b>	13:30 – 15:30 Uhr
Stricken & Häkeln	12.09. / 26.09. // 10.10. / 24.10.
Nähen	05.09. / 19.09. // 17.10. / 31.10.

## Besondere Angebote

<b>Tischtennis im Martin-Niemöller-Haus</b>	
<b>Mittwoch</b>	14:00 – 16:00 Uhr 11.09. // Termin im Oktober fällt leider aus
<b>Inforunde → Runder Tisch Café 13</b>	
<b>Dienstag 22.10.</b>	14:30 – 15:00 Uhr
<b>„Junges Café“</b>	
<b>Montag</b>	16:15 – 19:00 Uhr 16.09. // 28.10.
<b>Stonepainting</b>	
<b>Dienstag</b>	15:30 – 16:30 Uhr 03.09. // 22.10.
<b>ANgedACHT</b>	
<b>Donnerstag</b>	ab 12:15 Uhr 12.09. // 24.10.
<b>Gedächtnistraining</b>	
<b>Freitag</b>	14:00 – 14:45 Uhr 13.09. // 25.10.
<b>Keramik*</b>	
<b>Mittwoch</b>	13:00 – 16:00 Uhr Termin im September fällt leider aus // 30.10.
<b>Fotogruppe</b>	
<b>Freitag</b>	11:00 – ca. 13:00 Uhr (Start um 11:00 Uhr im Café 13) 13.09. // 25.10.
<b>Entspannungsgruppe NEU (Weitere Infos bei uns im Café)</b>	
<b>Montag 23.09.</b>	14:30 – 15:00 Uhr
<b>Buchlesung im Café 13 (Infos siehe letzte Seite)</b>	
<b>Dienstag 29.10.</b>	14:45 Uhr
<b>Ausflug* mit dem Café 13</b>	
<b>Dienstag, der 17.09.</b>	
Weitere Infos sowie Anmeldung bei uns im Café	

## Diakonie-Garten

<b>Gartengruppe</b>	
<b>Mittwoch</b>	13:00 – 17:00 Uhr 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. // 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10.

## Einladung zu einer Buchlesung

Wir freuen uns sehr darüber, im Oktober die Autorin Andrea Teichmann zu Gast zu haben. Andrea ist selbst Besucherin des CAFÉ 13, kommt diesmal aber in die Begegnungsstätte, um uns aus ihrem Buch „Mia & Luna“ vorzulesen. Davor und danach wird es die Möglichkeit geben, sich in gemüthlicher Atmosphäre mit der Autorin über ihr Buch und dessen Inhalte auszutauschen.

**Die Buchlesung findet statt am:**  
Dienstag, den 29.10. um 14:45 Uhr.

Wir freuen uns!



### Schließstage

Freitag, der 20.09. (Feiertag)  
Donnerstag, der 03.10. (Feiertag)  
Freitag, der 04.10. (Brückentag)  
Donnerstag, der 31.10. (Feiertag)

\* Bitte vorher entweder zu den Öffnungszeiten, per Telefon oder per E-Mail anmelden.

m.braun@diako-thueringen.de

m.goerke@diako-thueringen.de

cafe13.zentrumseelischegesundheit.jena@diako-thueringen.de