

Gemeinsam gestaltete Erholungszeiten 2011

für Menschen mit seelischen Problemen oder psychischer Krankheit

Fassung vom 18.2.11

Weidenbau - sieben Tage Weidenkirchbau in Löbau

11.-14.4.11 Nachdem wir in den letzten Jahren kein passendes Weidenbauprojekt gefunden haben bietet sich uns jetzt der Bau einer Weidenkirche für die Landesgartenbauausstellung 2012 in Löbau an. Zusammen mit der Dresdner Gruppe können wir mit Naturmaterial an frischer Luft arbeiten und viel Freude tanken.

Mitarbeiter: aus Dresden und Gabriele Winger (einige Tage)

Kosten: noch offen

Anzahlung 10,-Euro

Rüstzeit-Nr: 3811/10641

Körnermühle - acht Tage Arbeit auf einem romantischen Mühlengrundstück

14.-20.4.11 Die Bewohner der Körnermühle freuen sich schon auf unser Kommen. Wir helfen mit beim Ausbau der Kapelle, sorgen für Holzvorräte, pflegen Wiesen und Gärten und kümmern uns um die Tiere.

Die alte Körnermühle wird vom „Christliches Leben e.V.“ zu einem Begegnungsort für Menschen ausgebaut. Wir helfen in fröhlicher Gemeinschaft dabei. Die verbleibende Zeit würzen wir mit Wanderungen.

Mitarbeiter: Gabriele Winger, Christiane Meyer

Kosten: ca. 55 Euro für Bahnfahrt, Quartier & Verpflegung, evtl. weniger, falls sich Sponsoren finden

Anzahlung 10,-Euro

Rüstzeit-Nr: 3811/10646

Radwanderrüstzeit Oberlausitz - neun Fahrradtage

7.-15.5.11 Wir radeln entlang der Flußläufe der schönen Oberlausitz in Deutschland, Polen und Tschechien: Spree, Neiße, Mandau, Lausur, Landwasser, Kamnitz und wie sie alle heißen. Weil wir täglich das selbe Rüstzeitenheim in Eibau ansteuern, können wir uns ohne großes Reisegepäck auch eine Kammeradwanderung auf den Höhen des Zittauer Gebirges wagen und genießen. Beim Radfahren, bei der Bewegung an frischer Luft inmitten duftender Wälder und Felder genesen Leib und Seele.

Mitarbeiter: Tobias Richter, Arnold Kuhnert

Kosten: ca. 190 Euro für Bahnfahrt, Quartier & Verpflegung

Bezahlung bis 15.4.10

Rüstzeit-Nr: 3811/10647

Hirschberger See - Zelt- und Erholungsrüstzeit in Zelt oder Hotel

2.-9.7.11 Weil es uns so gut gefiel... Die naturverbundene Zeltwoche und die Erholungszeit im komfortablen Quartier wollen wir in diesem Jahr gemeinsam erleben. Wie geht das? Eine Gruppe zeltet romantisch direkt am Strand und die andere Gruppe residiert im Hotel. Die Ausflüge (wahlweise große Wanderungen oder kleine Spaziergänge) machen wir gemeinsam. Der See liegt eingebettet in einer lieblichen Landschaft mit Wiesen, Wäldern, Burgen und vielen erloschenen Vulkanbergen aus alter Vorzeit. Hier fühlt man sich einfach wohl.

Mitarbeiter: Mathias Ebersbach, Arnold Kuhnert

Kosten: ca. 120 Euro im Zelt, ca. 225 Euro im Hotel für Bahnfahrt, Übernachtung und Verpflegung

Anzahlung 10,- Euro

Rüstzeit-Nr: 3811/10648

Pilgern - eine Woche mit Fahrrad und Wolfgang Richter

Juli oder August Mit leichtem Gepäck von Herberge zu Herberge dem Ziel geruhsam entgegenradeln, den Gedanken freien Lauf lassen, mit sich, Gott und der schönen Schöpfung allein sein und sich abends über das Erlebte austauschen, Menschen begegnen, Brettspiele am Tisch spielen. Es ist eine unbeschreibliche Erholung für den ganzen Menschen.

Termin nach Vereinbarung einfach anrufen: Wolfgang Richter Tel . 0371/515783

Kosten: ca. 60 Euro in einer Woche. Jeder zahlt selbst in den Herbergen und seine Selbstverpflegung.

Singewochenende - in Drehbach Erzgebirge

9.-11.9.11 Singen macht das Herz frei, ist Balsam für die Seele, fördert die Gemeinschaft, stärkt die Lunge, dient oft dem Gotteslob... Was könnte man nicht noch alles über die heilsame Wirkung des gemeinsamen Singes sagen. Im einfach eingerichteten Haus verpflegen wir uns selbst. Wir wollen auch die schöne Erzgebirgsumgebung erkunden.

Mitarbeiter: Gabriele Winger, Tobias Richter

Kosten: ca. 30 Euro

Bezahlung bis 1.9.11

Rüstzeit-Nr: 3811/10621

Adventsbesinnungswochenende - in Neudorf/Erzg.

9.-11.12.11 Hier können wir von der Hektik abschalten und uns auf Advent besinnen, gemeinsam singen, basteln, wandern, beten. Das christliche Erholungsheim Bethlehemstift lädt uns ins Herz des adventlich erleuchteten Erzgebirges ein.

Mitarbeiter: Stefanie Bunk, Christiane Meyer

Kosten: ca. 100 Euro für Quartier, Vollverpflegung & Fahrt

Anzahlung 10 Euro

Rüstzeit-Nr.: 3811/10626

Beihilfen sind in begründeten Fällen möglich

Erholung Rüstzeit Freizeit Urlaub 2011

Urlaub mit Herz

Auch 2011 bieten die Kontakt- und Beratungsstellen der Stadtmission in Chemnitz und Limbach-Oberfrohna gemeinsam gestaltete Erholungszeiten für Menschen mit seelischen Problemen oder psychischer Krankheit und auch für Angehörige an. Wie immer sind dabei auch neue Teilnehmer aus anderen Gegenden herzlich willkommen. Die Erholungszeiten sind mehr als nur Urlaub. Sie bieten Gemeinschaft dem Alleinlebenden, sie ermutigen den Betrübten, sie stärken die Hoffnung dem Verzagten und festigen den Glauben dem Zweifelnden. Auch manche vernachlässigte, eingerostete Fähigkeit wird wiederentdeckt und belebt. Rundherum bieten die gemeinsamen Tage ein **Auftanken für Körper, Seele und Geist** und erweisen sich in mancher Hinsicht als heilsam. Besonders die aktiven Reisen zum Weidenbau, Aufbau, Radwandern, Singen, Zelten und Pilgern zeigen eine geradezu therapeutische Wirkung. Es lohnt sich mitzufahren!

Wir haben uns auch dieses Jahr wieder um preiswerte Quartiere bemüht. Wenn es Ihnen trotzdem zu teuer ist, können Sie uns nach einer Beihilfe fragen. Einige wenige Spender ermöglichen diese Unterstützung. Wir meinen, **am Geld soll der Urlaub mit uns nicht scheitern!** Dennoch sind die Beihilfemittel begrenzt. Wenn Sie eine **Spende für Rüstzeitbeihilfen** einzahlen möchten, dann auf das nebenstehende Konto mit dem Verwendungszweck: 3811/ 10650

Die Quartiere erwarten zum Teil **Vorauszahlungen**. Deshalb ist es notwendig, daß Sie für einige Reisen im Voraus bezahlen. Eine **Reiserücktrittsversicherung schützt** Sie vor Verlusten im Krankheitsfall. Diese können Sie bei der Anmeldung für zusätzliche 8,10 Euro mit buchen.

Die **Reiseziele** auf der Rückseite sprechen für sich: Das Arbeiten beim Weidenbau und an der Körnermühle verbindet Natur und Mensch auf eine wohltuende Weise. Das Radwandern in der Oberlausitz macht Spaß und trägt zur Kräftigung von Leib und Seele bei. Die Zeltwoche und die Erholungszeit am Hirschberger See in Böhmen werden sicher wieder ein schöner die Beweglichkeit und Lebensfreude fördernder Kurzurlaub. Eine Woche Pilgern durch das sommerliche Land reinigt Leib und Seele. Das Singen in Drehbach im Erzgebirge erfrischt Herz und Verstand. Einen Höhepunkt bildet wieder das Adventsbesinnungswochenende, diesmal im

Änderungen bei Notwendigkeit vorbehalten

Bethlehemstift in Neudorf/Erzgebirge, das in dieser für viele gefühlsmäßig so schmerzlichen Zeit Halt und Hoffnung gibt.

Die Gemeinschaft mit den freundlichen, ähnlich betroffenen Menschen, die einen verstehen und zuhören, mit denen gemeinsam es Spaß macht zu wandern, zu reden, zu singen, zu ruhen, zu feiern oder zu werkeln, ist so hilfreich. Auch die Chance, nachzudenken, an sich zu arbeiten, mit den persönlichen Problemen im Gespräch ein Stück weiter zu kommen, sie aus einem anderen entspannteren Blickwinkel betrachten zu können, trägt zum Auftanken für den Alltag bei. Gott hat bisher unsere Erholungszeiten trotz mancher Klippen und Probleme gesegnet und so manchem den Glauben gefestigt und ihm neuen Halt für das Leben gegeben. Und auch wer nicht an Gott glaubt, war bisher sehr dankbar für den Urlaub in unserer Gemeinschaft.

Die Anmeldung:

Einfach uns schreiben oder anrufen.

Verbindlich wird die Anmeldung erst, wenn Sie bei Gelegenheit **für jede Fahrt den angegebene Anzahlung überwiesen haben.**

Bitte unter Angabe ihres Namens und der Rüstzeitnummer auf das Konto der Stadtmission Chemnitz e.V. überweisen:

Konto-Nr.1676200017

BLZ 35060190, KD-Bank

Verwendungszweck:

Ihr Name, Rüstzeitname und die Rüstzeitnummer.

Für ihre Zahlung erhalten Sie eine Quittung, die zugleich als **Anmeldebestätigung** gilt. Die Vorauszahlungen werden, wenn Sie es wünschen, durch eine Reiserücktrittsversicherung geschützt.

Etwa **2 Wochen vor der jeweiligen Fahrt** schicken wir Ihnen einen **Brief mit den Einzelheiten** zur Erholungszeit, Treffpunkt, was mitzubringen ist usw.

Zu **Rückfragen** stehen wir Ihnen gern zu den Sprechzeiten und Gruppenveranstaltungen zur Verfügung:

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der Stadtmission Chemnitz e.V.

Rembrandtstr. 13 b

09111 **Chemnitz**

Tel . 0371/6004848

E-mail: pskb.chemnitz@stadtmission.chemnitz.de

Sprechzeiten:

Mo 8.30-12 Uhr

Do 8.30-18 Uhr

oder

Pleißäer Str. 13 a

09212 **Limbach-Oberfrohna** Di 15-17 Uhr

Tel. 03722/7195116 Do 8-12 Uhr

E-mail: pskb.limbach-o@stadtmission.chemnitz.de

Herzliche Grüße auch im Namen der Mitarbeiter

gez. **Arnold Kuhnert & Mathias
Ebersbach**