

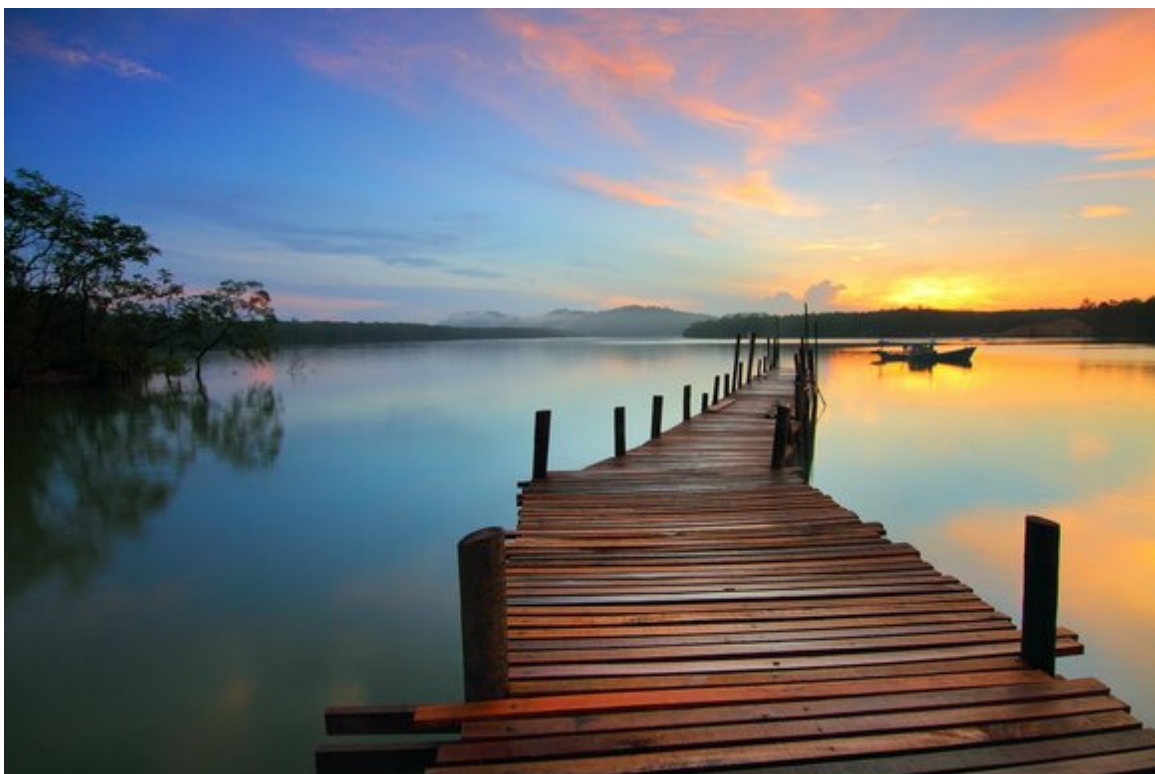
**Von:** Sozialpsychiatrischer Dienst Starnberg kontakt@spdi-starnberg.de  
**Betreff:** Gut verwurzelt - hoch hinaus  
**Datum:** 31. August 2022 um 11:36  
**An:** info@spdi-starnberg.de

SS

Web-Ansicht | webview | Aperçu web | Vista Web | Visualizzazione web



## Sozialpsychiatrischer Dienst Starnberg



Liebe Leser\*innen,  
wir freuen uns sehr Ihnen heute unseren ersten Newsletter zusenden zu können.  
Dieser wird 1-2 mal monatlich erscheinen und Sie über unsere aktuellen Angebote informieren.  
Wenn Sie daran nicht interessiert sind oder sich lieber auf unserer neu gestalteten [Webseite](#) auf dem Laufenden halten, bitten wir Sie den Newsletter [hier](#) abzustellen.  
Aktuell sind wir auf der Suche nach einer **Sozialpädagog\*in für 23 Stunden** für den Gerontopsychiatrischen Bereich. [Weitere Infos finden Sie hier...](#)

Diesen Sommer konnten wir mit unsere Klient\*innen inspirierende und nährnde Ausflüge zum Staffelsee, ins Bucheim Museum, zur Roseninsel und ins Open Air Kino Starnberg erleben. Es war eine Wohltat, wieder gemeinsam unterwegs zu sein und Natur und Kunst in Gemeinschaft zu erleben.  
Zur Zeit finden alle unsere Gruppen statt. Finen monatlichen Überblick finden Sie [hier](#)

... für den machen die andere Gruppen statt. Einen monatlichen. Ebenfalls machen die ...

Im September beginnen wir mit einer neuen **Recoverygruppe** und machen einen Ausflug in den **Hochseilgarten** am Ammersee.

Für alle die gerne ins Kino gehen, gibt es ein wunderbares Angebot vom **Seniorentreff in Starnberg**, die in jeden zweiten Montag eine Nachmittagsvorstellung im Breitwand Kino Starnberg anbieten.

Wir hoffen mit unserer Arbeit weiterhin sinnvolle Impulse zu setzen, in krisenhaften Zeiten die Verwurzelung zu stärken und mit Dankbarkeit auf all das zu schauen, was da ist.

Mit herzlichem Gruß  
Ihr Team vom SpDi Starnberg



## Recovery- Gruppe

*"Recovery ist ein Weg, um ein befriedigendes, hoffnungsvolles und konstruktives Leben, trotz der durch die psychische Krankheit verursachten Einschränkungen zu leben."*  
Anthony, W.A.

Es geht darum, sich zu stärken und mit neuem wohlwollenden Blick auf sich zu schauen.

### **Methoden:**

Impulse und Themenleitung von den Moderatoren, Themen erarbeiten durch Austausch in kleinen Gruppen und Diskussion, Reflexionsrunde zum Abschluss.

Dies ist eine geschlossene Gruppe, es entstehen für Sie keine Kosten.

**Termine (6 Treffen):**

**Termin & Uhrzeit:**

Dienstag, jeweils 16.30 - 18.00 Uhr

27.09./11.10./25.10./08.11./22.11./06.12.2022

**Anmeldung bis Montag, 26.09.2022 unter Tel.: 08151/78771 oder [kontakt@spdi-starnberg.de](mailto:kontakt@spdi-starnberg.de)**

**Veranstaltungsort:**

Evangelisches Gemeindehaus Starnberg - Gemeindesaal

Kaiser- Wilhelmstr. 18

**Moderation:**

Barbara Karl, Sozialpädagogin

Esther Dam, Genesungsbegleiterin

**Vorsicht: Diese Gruppe fördert ihre Eigenverantwortung und macht Sie etwas glücklicher!"**

---



**Es geht hoch hinaus!**

**Ausflug in den Hochseilgarten am Ammersee**

**Wann?:**

Am **Donnerstag, den 29.09.2022** um 14:00 Uhr

Abfahrt ist um 13:00 Uhr am SpDi in Starnberg.

Wir planen gegen 18:30 Uhr zurück in Starnberg zu sein.

**Wohin geht's?:**

Wir fahren mit unseren PKW's nach Ufting am Ammersee. Der Hochseilgarten befindet

... können mit anderen Kletterern Übung am Klettersteig im Hochseilgarten. Der Hochseilgarten befindet sich auf einem umgebauten Holzschiff und hat verschiedene Ebenen in unterschiedlichen Höhen. Vor Ort erhält die Gruppe Kletterausrüstung und eine Einweisung in den Umgang mit den Sicherungssystemen. Die mögliche Kletterzeit beträgt 3 Stunden und erfolgt in 2er Teams.

#### **Was kostet's?:**

Der Ausflug ist zu einem großen Teil durch Spendengelder finanziert. Wir bitten jedoch um einen Eigenanteil von 10,00 Euro. Sollte Ihnen dieser Anteil nicht möglich sein, sprechen Sie uns gerne an!

#### **Was brauche ich unterwegs?:**

Festes, geschlossenes Schuhwerk; bequeme und wetterangepasste Kleidung, ggf. Regensachen, Jacke; Sonnencreme; Medikamente; Getränk und Snack für unterwegs. Nach dem Klettern ist für eine kleine Stärkung gesorgt. Getränke können auch vor Ort gekauft werden.

#### **Warum Klettern?:**

Der Klettersport bringt eine Vielzahl von positiven Eigenschaften mit sich: So werden auf spielerische Art und Weise Kraft und Ausdauer trainiert, aber auch das Gleichgewichtsgefühl sowie die Koordination werden gefördert. Gleichzeitig werden mentale Fähigkeiten wie Konzentration und Selbstvertrauen gestärkt. Mutig sein lohnt sich also! :-)

Weitere Infos zum Klettern beim Podcast der Apk München (Angehörige psychisch Kranker)

[angehoeren-podcast.de/podcast/](http://angehoeren-podcast.de/podcast/)

#### **Was ist sonst noch wichtig?:**

Für den Besuch im Hochseilgarten ist keine besondere Klettererfahrung nötig. Sie sollten sich jedoch körperlich ausreichend fit fühlen, um bspw. eine normale Leiter besteigen zu können.

Bei stärkerem Regen oder Gewitter kann der Ausflug nicht stattfinden!

#### **Anmeldung beim SpDi:**

T.: 08151/ 78771 oder [kontakt@spdi-starnberg.de](mailto:kontakt@spdi-starnberg.de), es gibt eine begrenzte Teilnehmerzahl

Bitte unter Angabe einer Mailadresse anmelden für weitere Informationen

#### **Wer begleitet den Ausflug?:**

Daniela Padzikowski und Kollegin (Sozialpädagogen des SpDi)

---

**Sozialpsychiatrischer Dienst Starnberg** des Evang. Diakonievereins Starnberg e.V.  
Beratungsstelle für psychische Gesundheit im Landkreis Starnberg

Kaiser-Wilhelm-Str.18 - 82319 Starnberg  
Telefon: 08151 - 787 7 / Fax: 08151 - 798 07  
Email: [kontakt@spdi-starnberg.de](mailto:kontakt@spdi-starnberg.de)  
Internet: [www.spdi-starnberg.de](http://www.spdi-starnberg.de)

---

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)