

# Gesundheit durch Gemeinschaft

Willkommen in der Tagesstätte Quab!







Auf dem Quabben 14 a in Zeven: Eine Adresse mitten im Leben. leicht zu finden und nah der Innenstadt. Nach diesem Straßennamen ist unsere Tagesstätte Quab benannt.

ie lädt schon von außen zum Besuch ein: ein helles Haus mit großem Garten, wie gemacht für "Qultur", Arbeit und Begegnung. All das findet hier seinen Platz. Früher, auf Niederdeutsch, stand das Wort "Quabbe" für "schwankenden Moorboden". Unser Quab ist das Gegenteil: Seit über 20 Jahren bietet die Tagesstätte Quab festen Boden und sicheren Halt für Menschen mit seelischen Erkrankungen oder psychischen Beeinträchtigungen, die wieder Fuß fassen und mehr am Leben teilhaben möchten.

Quab, das ist ein geschützter sozialer Raum mit regelmäßigen Abläufen.

Eine verlässliche Struktur, die Halt gibt und doch Freiheit lässt. Ein betreuter Rahmen, um sich wiederzufinden und neue Wege zu mehr Selbstvertrauen und Eigenständigkeit zu entdecken. Diese Broschüre gibt einen Einblick in unser Angebot.

# Struktur den 7 für den Tag



#### KOMMEN UND GEHEN

Unser Fahrdienst holt alle ab, die einen zu weiten Weg haben, und diesen nicht alleine bewältigen können. Am frühen Nachmittag bringt er sie wieder nach Hause.

## MORGENS UND VORMITTAGS.

Jeder Tag im Quab beginnt von Montag bis Freitag mit einem gemeinsamen Frühstück um 9:30 Uhr. Danach geht es in die Arbeits- und Kreativbereiche, mit einer kurzen Kaffeepause zwischendurch.



#### MITTAGS.

Beim gemeinsamen Mittagessen kommen alle zusammen, tauschen sich aus und lassen es sich schmecken. Was es gibt? Das entscheiden wir gemeinsam, immer mittwochs beim Gruppengespräch. Wir kochen in Kleingruppen: Ein/e Mitarbeiter/in und maximal zwei Teilnehmer/ innen.





#### NACHMITTAGS.

Am Nachmittag können sich die Teilnehmer/innen selbstständig beschäftigen oder freiwillige Angebote wahrnehmen, zum Beispiel Spaziergänge oder auch Entspannungs- und Achtsamkeitstraining. Weitere Möglichkeiten: Mehr Kreativität im Atelier oder gemütliches Zusammensein bei Gesellschaftsspielen, Musik und Gesprächen.



**Vielfalt** für Alle

DAS ANGEBOT IM QUAB

nsere Teilnehmer/innen haben die Wahl zwischen den verschiedensten Beschäftigungsangeboten. Schließlich ist jeder Mensch anders. Und so sind auch Wege zu neuer Kraft, neuem Mut und mehr Eigenständigkeit individuell: Wer sich wiederfinden will, muss oft auch Neues entdecken.





#### **HOLZWERKSTATT**

#### Hämmern, Sägen, Schleifen, Schnitzen:

In unserer Werkstatt ist viel Platz, um den Werkstoff Holz zu verwandeln und durch das Tun Neues zu lernen – von der Produktion von Anmachholz aus Paletten bis zum Kunsthandwerk für Kreativmärkte und für zu Hause.

#### KÜCHE

#### "Das habt ihr gut gemacht!"

So ein Lob tut gut und stärkt das Selbstbewusstsein. Unser Küchenteam hört es oft: Jeden Tag kocht ein/e andere/r Mitarbeiter/in mit zwei Teilnehmer/innen. Beim Schnippeln, Brutzeln und Schmoren schmilzt manche Unsicherheit dahin und macht einer angenehmen Zufriedenheit Platz.









#### **ATELIER**

#### Staunen was in uns steckt, Kräfte wecken und Neues wagen:

In den Atelierräumen des Quab lernen Einzelne in angenehmer, kreativer Gruppenatmosphäre neue Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Handwerkliche Grundlagen und künstlerische Fertigkeiten werden vermittelt und geübt. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Unsere Kunst- und Ergotherapeuten begleiten und unterstützen alle Teilnehmer/innen entsprechend ihren individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen.







#### **MUSIKRAUM**

#### Kreatives "Krach" machen:

Wer lieber musiziert als malt oder einfach mal auf kreative Weise "Krach" machen möchte, findet im Musikraum alles, was das Herz begehrt – vom Schlagzeug übers Keyboard bis zur E-Gitarre.

#### COMPUTERRAUM

#### Bits, Bytes und Pixel:

In unserem Computerraum entsteht aus Bits, Bytes und Pixeln ein Fenster zur Welt – an modernen Rechnern mit schneller Internetanbindung. Sogar ein eigenes Quab-Forum für den Austausch außerhalb der Tagesstätte ist hier schon entstanden.







#### Lernen und rätseln:

Hier wird gerechnet, gerätselt und geschrieben. Wer Neues lernen oder Erlerntes vertiefen möchte, ist hier genau richtig.



#### **TIERSCHUTZGRUPPE**

#### Ein Herz für Tiere haben viele.

Darum stehen sie in unserer Tierschutzgruppe im Mittelpunkt. Ob Hund, Katze oder Wellensittich: Beim Austausch über Lieblingstiere und ihre Bedürfnisse lernen die Teilnehmer/innen sich auch selbst besser kennen. Beim einen oder anderen Besuch im Tierheim sammelt die Gruppe Praxiswissen.







#### Groß oder klein, schnell oder langsam?

Das spielt in unserer Bewegungsgruppe keine Rolle. Denn statt Leistungsdruck geht es hier um den Spaß am Aktivsein. Je nach Wetterlage auch draußen im Garten mit Musik.



#### GESELLSCHAFTSSPIELE-GRUPPE

#### "Mensch ärgere dich nicht"! Warum auch?

Spielen soll doch Spaß machen. Und gemeinsam in der Spielegruppe sind die richtigen Partner nicht schwer zu finden.







#### GEMEINSAME AUSFLÜGE

#### Erlebnisse teilen:

Die Einnahmen aus dem Verkauf von Atelierprojekten oder eigens produziertem Anmachholz gehen in unsere Arbeitskasse – und finanzieren gemeinsame Erlebnisse und Extras, vom Essen im Restaurant über besondere Fahrten bis hin zur Weihnachtsprämie für eigene Wünsche.

#### **BONSAIGRUPPE**

#### Wachsen und wachsen lassen

Mit Liebe, Sorgfalt und ergotherapeutischer Begleitung entstehen ganz besondere Baum-Miniaturen. Wachsen und wachsen lassen wird eins: Wie wird dieser Bonsai nächstes Jahr aussehen, wenn ich hier und jetzt einen vorsichtigen Schnitt setze? Und wohin verändere ich mich. wenn ich hier und jetzt etwas anders mache?









# **Der Weg** zum Quab

ie Tagesstätte Quab richtet sich an Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die sich einen festen Tages- und Wochenrhythmus wünschen – zum Beispiel für eine Neuorientierung nach länger andauernder Erkrankung oder die ersten Schritte zurück zu einer eigenständigen Lebensführung nach einem Klinikaufenthalt.

Der Weg zu uns umfasst drei Schritte:



KENNENLERNEN

ÜBER DIE TAGESSTÄTTE

QUAB WISSEN?

Dann vereinbaren Sie einen Termin für ein Informationsgespräch. Auch die Dienststellen des Sozialamts und die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) informieren Sie über Unterstützungs- und Hilfsangebote für Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen im Landkreis Rotenburg (Wümme).









### **ANTRAG STELLEN**

Der nächste Schritt ist ein formloser Antrag auf Teilhabe, in dem die eigenen Wünsche, Bedürfnisse oder auch Ziele formuliert werden. Wir beraten und unterstützen dabei gerne.

# **ANKOMMEN**

Ist der Antrag erfolgreich geprüft, vereinbaren wir eine Hospitationszeit. In diesem Zeitraum können Sie in Ruhe ausprobieren, ob die Tagesstätte Quab das Richtige ist. Passt alles? Dann schließt das Sozialamt die Antragsbearbeitung ab, und die Aufnahme erfolgt.

#### Herzlich willkommen!



# Das Team hinter der Tagesstätte

**IHRE ANSPRECHPARTNER IM QUAB:** 



#### So erreichen Sie uns:

Telefon: 04281 - 95 28 61 Fax: 04281 - 95 28 62

tages staette. quab@geso-hilfen. de

Auf dem Quabben 14 a

27404 Zeven

#### **RAMONA HACHTMEISTER**

Diplom-Pädagogin/ Teamleitung

**JOSEFA** JUNK

Diplom-Kunsttherapeutin

> **STEFAN WILLENBROCK**

Erzieher

**CHRISTOPH** JÜRS

Ergotherapeut



#### Tages- und Begegnungsstätte Quab

Auf dem Quabben 14 a 27404 Zeven Telefon: 04281 – 95 28 61

tagesstaette.quab@geso-hilfen.de

Ein Angebot der GESO gGmbH Nordstraße 3, 27356 Rotenburg (Wümme)

www.geso-hilfen.de