Außerdem bieten wir…

Café mit Offenem Treff von 14 – 19 Uhr

Einzeltermine für Beratungsgespräche

kostenlose psychosoziale Beratung

kostenlose PC- und Internetnutzung von 14 – 19 Uhr

freies W-Lan

kulturelle Veranstaltungen

Nutzung der Waschmaschine

Mitarbeiter_innen der KBS

Lou Mbarki
Esther Flechsig
David Janhuba

Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain

KommRum e.V.
Straßmannstraße 17 (Eckladen)
10249 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030 - 80 40 66 60
E-Mail: kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de

Weitere Infos und aktuelle Veranstaltungen unter:
www.kommrum.de

Öffnungszeiten

Dienstag	14.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 19.00 Uhr
Freitag	14.00 – 19.00 Uhr
Sa. – Mo.	geschlossen

KommRum e.V.

Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain

Wochenprogramm November 2022

Unsere Angebote sind, wenn nicht anders angegeben, kostenlos.

DIENSTAG

11.15 bzw. 12.00 Uhr | 15.11.2022
Ab in den Tierpark! | mit David & Silvan

Gemeinsam wollen wir die abenteuerliche Welt der Tiere erkunden. Im Tierpark Berlin könnt Ihr eure Lieblingstiere besuchen oder neue exotische Arten kennlernen. Alle Tierlustigen, bitten wir, sich hier bei KommRum anzumelden! Wir treffen und um 11:15 vor der KBS ODER um 12:00 am Eingang „Bärenschaufenster" (U5 Tierpark). Weitere Informationen können vor Ort in der KBS erfragt werden.

14.30 – 15.30 Uhr
PC-Reparatur & Beratung | mit Jörg

Tipps, Beratung, Fehlersuche und Reparatur bei Computer-problemen. Bei Fragen und Problemen rund um Windows-PCs (Software & Hardware) berät Euch Jörg. Bei Bedarf nehmt Ihr bitte direkt mit Jörg per E-Mail: jopex@gmx.de Kontakt auf.

15.30 – 17.00 Uhr
Darts | mit Esther

In geselliger Runde spielen wir am Dienstagnachmittag gemeinsam Darts.

17.00 – 19.00 Uhr | 15.11., 22.11., 29.11.2022
Malen mit Acryl | mit Evgenia

Hier könnt ihr die verschiedenen Techniken (spachteln, tupfen, nass in nass, pastös) beim Malen mit Acryl kennenlernen. Die Materialien werden von uns gestellt, bitte meldet Euch vorher zum Malkurs an.

17.00 – 18.30 Uhr
Ein Spiel für Schwert & Magie | mit David
Rollenbrettspielgruppe. Held_innen aufgepasst, wer verstärkt unsere Reihen?

MITTWOCH

14.30 – 18.00 Uhr
Mittagessen
Wir laden herzlich zu einem gemeinsamen Mittagsessen mit wechselnden Speisen ein. Die Kosten betragen pauschal 1,00 €. Nur, solang der Vorrat reicht.

17.00 – 18.00 Uhr
Singen | mit Ina Ruschinski

Wir laden ein zum gemeinsamen Singen von Mantren, Liedern des Herzens und leichten mehrstimmigen Liedern aus Afrika, Indien, Lieder, Irland und anderen Regionen der Welt.

17.00 – 18.30 Uhr
Freies Malen
Hier ist Raum für Kreatives! Weg von Perfektionismus und Schönheit. Hier wollen wir nicht etwas „Gutes" kreieren, sondern Spaß an Kreativität haben. Dafür werden wir gemeinsam auflockernde Mal- oder Zeichenübungen machen, teils lassen wir uns auch vom Zufall helfen. In der Gruppe ist aber auch Raum dafür, eigene Kunstprojekte mit unseren Materialien zu verwirklichen. Wir haben verschiedene Materialien, die genutzt werden können.

17.30 – 19.00 Uhr | alle 2 Wochen
Gesprächsgruppe | mit David

In der angeleiteten Gesprächsgruppe wollen wir den kleinen und großen Problemen des Alltags auf den Grund gehen und uns über Lösungswege austauschen. Ausgehend von konkreten Situationen/Erfahrungen sollen individuelle Handlungen versteh- und nachvollziehbar gemacht und in ihren jeweiligen lebensweltlichen Zusammenhängen reflektiert werden. Zusammen wollen wir der Ausgrenzung und Stigmatisierung entgegenwirken, die viele Menschen mit psychiatrischer Erfahrung täglich erleben. Bei Interesse wende Dich bitte an den Anleiter David.

DONNERSTAG

15.30 – 17.00 Uhr
Impro-Theater & Tanz-Impro | mit Uwe

Improtheater (in geraden Wochen) Spielfreude, Kreativität, Fantasie und Spaß - schult das schnelle Reaktionsvermögen - hält den Kopf fit! **Tanz-Impro** (in ungeraden Wochen) Bewegungsfreiheit und Lebensfreude durch Musik und Körperwahrnehmung - lerne deinen Körper besser kennen!

17.15 – 17.45 Uhr
Gemeinsames Trommeln | mit Besucher_innen der KBS

Die von Besucher_innen initiierte Gruppe trommelt ein Mal in der Woche gemeinsam und freut sich über alle Leute, die sich dazu gesellen möchten. Wir haben verschiedene Trommeln vor Ort.

17.15 – 18.45 Uhr | 10.11. & 24.11.2022
Gemeinsames Abendessen | mit Praktikant_innen

Wir bieten euch alle 2 Wochen donnerstags ein gemeinsames Abendessen an. Es wird um eine kleine Teilnahmegebühr in Höhe von 1,50 € gebeten. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

FREITAG

14.30 – 16.00 Uhr | 11.11.2022
Brunch

Wir laden herzlich zu einem späten Frühstück mit einer Auswahl an verschiedenen Speisen ein. Die Kosten betragen pauschal 2,50 €. Bitte meldet Euch vorher zum Brunch an.

14.30 – 15.30 Uhr | 25.11.2022
Foodsharing | mit Christine, Claudia & Kerstin

Bei uns werden aus verschiedenen Supermärkten gerettete, überschüssige Lebensmittel zur kostenlosen Mitnahme bereitgelegt. Nur solang der Vorrat reicht. Bitte eine eigene Tragetasche mitbringen.

15.30 – 17.30 Uhr | 25.11.2022
Karaoke | mit Marco

Unser Besucher Marco lädt alle herzlich zum Karaoke-Nachmittag ein. Jeder kann kommen, dabei sein, mitsingen und eigene Vorschläge machen.

15.45 – 19.00 Uhr | 18.11. & 25.11.2022
Repair-Café | mit unserem Repair-Café Team

Hier kannst du zusammen mit erfahrenen Helfer_innen an deinen defekten Elektronikgeräten selbst Hand anlegen.
Terminanmeldung nötig: terminland.de/repaircafefriedrichshain