

Ausstellung

Juli – September 2024 Kleine Geschichten und Malerei

Kleine Geschichten und Malerei, gestaltet für Leute 1-2-3. Ihr könnt schmuzzeln, sogar staunen, wie's Euch gefällt. Doch habt gute Laune, mit mir und der Welt. Geschichten geschrieben, gemalt mit viel Liebe, für Kleine und auch für Große, 1-2-3 wir sind dabei. Christa, u.a. ehemalige Fernsehballerintänzerin, lädt herzlich zu ihrer Ausstellungseröffnung am 3. Juli um 15:30 ein. In der üblichen gemütlichen Café-Atmosphäre könnt Ihr mit leckeren Häppchen und Kuchen ihre Zeichnungen und dazugehörigen selbst geschriebenen Geschichten auf Euch wirken lassen.



Peer- und Teilhabesprech-

Immer donnerstags und freitags 14.00 – 17.30 Uhr

Eli ist Genesungsbegleiterin und Pädagogin und bietet Beratung zu folgenden Themen an: Grad der Behinderung (GdB), Reha, Rente; Teilhabe an Arbeitsleben und (Aus-)Bildung; Peerberatung zum Umgang mit der eigenen Beeinträchtigung. Ihr könnt in dieser Zeit einfach vorbeikommen oder Euch in der KBS einen Termin geben lassen.

Repair-Café

Mit einem Repair-Café-Team. Hier kannst Du mit Unterstützung von erfahrenen Helfer_innen an deinen defekten Elektronikgeräten selbst Hand anlegen. Jeden 2. und 4. Freitag im Monat. **Termine und Anmeldung** unter: terminland.de/repaircafefriedrichshain



Tägliches Angebot

Telefonische Anfragen

Di-Fr von 14.30-19 Uhr ist das Telefon unter der Nummer 030/804 066 60 persönlich besetzt

Psychosoziale Einzelberatung

Terminvereinbarung telefonisch, per E-Mail oder vor Ort

Walk and talk

Gespräche bei einem Spaziergang (Praktikant_innenangebot). Terminvereinbarung telefonisch, per E-Mail oder vor Ort

Kostenlose PC- und Internetnutzung

Freies W-Lan

Kulturelle Veranstaltungen über Kulturleben e.V.

Nutzung der Waschmaschine

Terminabsprache telefonisch, per E-Mail oder vor Ort



KommRum e.V. psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Straßmannstr. 17 / 10249 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030/804 066 60

Mail: kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de

Web: <http://www.kommrum.de>



Wochenprogramm September 2024

KommRum
Friedrichshain

Öffnungszeiten

Dienstag - Freitag 14.00 – 19.00 Uhr



ASTRA-Disco

Donnerstag, 19.09., 18.00 Uhr



Gemeinsam in den Park

Dienstag, 17.09. ab 15.30 Uhr



Karaoke

Freitag, 13.09.24, 15.30-17 Uhr



Wochenprogramm



DIENSTAG | 14-19 Uhr | Offener Treff & Café

Am Dienstag, 03.09.24 bleibt die KBS geschlossen.

14.30-15.30 Uhr | PC-Reparatur & Beratung

Mit Jörg. Tipps, Beratung, Fehlersuche und Reparatur bei Computerproblemen. Bei Fragen und Problemen rund um Windows-PCs (Software & Hardware) berät Euch Jörg. Für die Terminvereinbarung könnt Ihr direkt mit Jörg per E-Mail: jopex@gmx.de Kontakt aufnehmen.

15.30-17.30 Uhr | 14-tägig in geraden Kalenderwochen | Parkspaziergang

Mit Olga. Treffpunkt in der KBS. Gemeinsam gehen wir in den Volkspark Friedrichshain. Mit Spazieren, Boule oder Federball und anderen Parkspielen machen wir uns eine gute Zeit unter freiem Himmel.

15.30-16.30 Uhr | ab 17.09.2024 | Darts

Mit Esther. In geselliger Runde spielen wir gemeinsam Darts.

17-18.30 Uhr | 14-tägig in ungeraden Kalenderwochen | Gesprächsgruppe

Mit David. In den angeleiteten Gesprächsgruppen wollen wir den Problemen des Alltags auf den Grund gehen und uns über Lösungswege austauschen. Konkrete Erfahrungen können miteinander besprochen und in ihren lebensweltlichen Zusammenhängen diskutiert werden. Geschlossene Gruppe. Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch nötig.



MITTWOCH | 14-19 Uhr | Offener Treff & Café

Ab 15.00 Uhr | Mittagessen (1,00 €)

Gemeinsames Mittagessen mit wechselnden Suppen. Nur, solange der Vorrat reicht.

15-18 Uhr | 11.09.24 | Bowling (4,00 € inkl. Schuhe)

Mit David. Eine schwingvolle Kugel schieben? Mit drei Fingern alle zehne von der Bahn werfen? Wir treffen

uns 15.00 Uhr vor der KBS und gehen zusammen zu Bowlero-Bowling in die Samariterstraße. Bitte bis zum 04.09.24 bei uns anmelden.

17-18 Uhr | Singen

Mit Ina. 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.

17-19 Uhr | Freies Malen

Mit Dani. Hier ist Raum für Kreatives! Weg von Perfektionismus und Schönheit. Hier wollen wir nicht etwas „Gutes“ kreieren, sondern Spaß an Kreativität haben. In der Gruppe ist auch Raum dafür, eigene Kunstprojekte zu verwirklichen. Wir haben verschiedene Materialien, die genutzt werden können.



DONNERSTAG | 14-19 Uhr | Offener Treff & Café

15.30-17 Uhr | Impro-Theater & Tanz-Impro

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

17.15-17.45 Uhr | Gemeinsames Trommeln

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 Uhr | 19.09.24 | Abendessen (1,50 €)

Mit Olga. Wir essen alle 2 Wochen donnerstags gemeinsam zu Abend. Es wird gekocht! Start ist 17.15 Uhr, bitte meldet euch vorher an.

18 Uhr | 19.09.2024 | ASTRA-Disco

Mit Lou. Hast du auch Lust mal wieder das Tanzbein zu schwingen? Gemeinsam erkunden wir das PIRATES BERLIN an der Oberbaumbrücke und bewegen uns auf der

Sonnen-Terrasse zu Charts, Dance, Klassiker und Pop. Der Eintritt ist frei, mit happy hour von 17-19 Uhr. Treffpunkt ist um 17:30 in der KBS Friedrichshain (Straßmannstr. 17) oder um 18:00 vor Ort (Mühlenstr. 78-80, 10243 Berlin). Ich freue mich auf Euch!



FREITAG | 14-19 Uhr | Offener Treff & Café

Ab 14.30 Uhr | 06.09.24 | Mittagessen

Mit David. „Und weil der Mensch ein Mensch ist, drum braucht er was zu essen, bitte sehr!“ (B. Brecht). Leckerer zum Sattwerden solange das Gekochte reicht. Ein deftig-einfacher Schmaus für 1,50 €.

14.30-15.30 Uhr | 27.09.24 | Foodsharing

Mit Christine, Claudia & Kerstin. Bei uns werden aus verschiedenen Supermärkten gerettete, überschüssige Lebensmittel zur kostenlosen Mitnahme verteilt. Nur so lang der Vorrat reicht, bitte eine eigene Tragetasche mitbringen.

15.30-17.00 Uhr | 13.09.24 | Karaoke

Mit Marco. Unser Besucher lädt alle zum Karaoke-Nachmittag ein. Jeder kann dabei sein und mitsingen! Alle Lieder, die den Werten unserer Hausordnung entsprechen, dürfen angestimmt werden.

ab 16.00 Uhr | 20.09.24 | Quasselstrippe

Unser für Alle offenes Sprachcafe bietet die Möglichkeit, spielerisch das Deutsch-Sprechen zu lernen. In entspannter Atmosphäre können Einsteiger_innen und Fortgeschrittene ihre Aussprache und ihr Sprachgefühl verbessern. Kontakt: connie.selent@freenet.de

17.30-19 Uhr | „Befreit ins Wochenende“

In der Selbsthilfegruppe finden alle Anliegen wie Beziehungen, Psychiatrie, Therapie und Alternativen, Alltagsbewältigung und Erfahrung mit Medikamenten Platz. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Kennenlerngespräch mit der Anleitung und der Gruppe. Moderiert wird die Gruppe von unserem Genesungsbegleiter.



kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de
www.kommrum.de
Tel. 030.804 066 60