

16.00 – 17.30 Uhr

**Lust auf Kreatives?** | Mit Kirsten Wahl

In der offenen Kreativgruppe ist der Raum zum Malen (z.B. mit Kreiden, Acryl- oder Wasserfarben), Basteln mit verschiedenen Materialien, Herstellen von Deko-Gegenständen, Anfertigen von Collagen...und und und.

**FREITAG** ▼

16.30 – 17.00 Uhr (jeden letzten Freitag im Monat)

**Klangreise** | Mit Chuy You

Chuy You lädt ein zu sich selbst zu finden und zu entspannen. Sie bietet allen Interessierten die Gelegenheit eine neue Art von Entspannung durch die Klangreise kennenzulernen.

16.30 – 19.30 Uhr (1-2x im Monat; 08.12.17)

**Repair-Café** | Mit unserem Repair-Café Team

Hier kannst du zusammen mit erfahrenen Helfer\_innen an deinen defekten Elektronikgeräten selbst Hand anlegen. Terminanmeldung nötig, unter: [terminland.de/repaircafefriedrichshain](http://terminland.de/repaircafefriedrichshain)

16.30 – 18.00 Uhr

**Literatur-Café** | Selbstorganisiert durch unsere Besucher\_innen

Unsere Besucher\_innen treffen sich einmal wöchentlich, um gemeinsam über ein aktuelles Buch im Speziellen, aber auch diverse Bücher im Allgemeinen zu sprechen. Die Gruppe ist offen und freut sich über neue Literaturbegeisterte.

18.15 – 19.45 Uhr

**Gemeinsam vorankommen!** | Mit Lou Mbarki

Im Mittelpunkt dieser Gruppe stehen das Teilen von Gefühlen und Erfahrungen, der emotionale Zusammenhalt in der Gruppe und das gemeinsame zwischenmenschliche Lernen. Durch gegenseitiges Feedback werden eigene Verhaltensweisen und neue Perspektiven erkennbar. Ziel ist die eigene Selbstwirksamkeit mit Hilfe der Gruppe zu fördern und so eigene Ziele zu erreichen. Die Teilnahme ist auf neun Monate begrenzt. Eine Anmeldung und ein Vorgespräch sind erforderlich.

**SAMSTAG** ▼

14.00 – 16.00 Uhr (jeden 1. Samstag im Monat)

**Spätes Frühstück** | Mit wechselnden Mitarbeiter\_innen

Wir laden herzlich zu einem entspannten, üppigen Frühstück ein. Die Kosten hierfür betragen pauschal 2,50 €. Achtung! Anmeldung zum Frühstück bis 14.15 Uhr.

16.00 – 17.30 Uhr

**Befreit ins Wochenende** | Mit Genesungsbegleiter Andreas

In dieser Selbsthilfegruppe finden alle Anliegen Platz. Es wird zugehört, beratschlagt und geholfen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

i.d.R. 15.00 – 17.00 Uhr

**Highlight am Samstag** | Mit unseren Praktikant\_innen

Für jeden Samstag überlegen wir uns eine gemeinsame Aktivität (z.B. Kuchenbacken, Spielenachmittag, basteln, kochen)

**Außerdem bieten wir:**

- Einzeltermine für Beratungsgespräche, z.B. Sozial- oder Psychotherapieberatung
- Kostenlose psychosoziale Beratung
- Mediation & Paarberatung
- Raum für Eigeninitiative
- kostenlose PC- und Internetnutzung
- Kulturelle Veranstaltungen, Ausflüge



# Kontakt- und Beratungsstelle

Café & Offener Treff Öffnungszeiten

dienstags	14.00 – 20.00 Uhr
mittwochs	14.00 – 20.00 Uhr
donnerstags	14.00 – 18.00 Uhr
freitags	14.00 – 20.00 Uhr
samstags	14.00 – 18.00 Uhr

Straßmannstraße 17  
10249 Berlin-Friedrichshain  
Tel. (030) 292 37 00  
E-Mail [kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de](mailto:kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de)  
[www.kommrum.de](http://www.kommrum.de)

Unsere Angebote sind, wenn nicht anders angegeben, kostenlos.

Mitarbeiter\_innen:  
Lou Mbarki  
Toralf Grimm  
Jonas Capell  
Esther Flechsig  
Anna Kramer

Januar 2018

## DIENSTAG ▼

15.30 – 16.30 Uhr

**Dart** | Mit Jonas Capell

In geselliger Runde spielen wir jeden Dienstagnachmittag gemeinsam Dart. Für die Extraportion Spaß gibt es bei jedem Mal kleine Preise zu gewinnen. Eingeladen sind alle, die Lust am Dartspiel haben

16.30 – 17.30 Uhr

**Let's talk about... English conversation** | Mit Roni Landau

In an easy-going atmosphere we can talk about any topics of your interests. Come by, practice your English and have fun.

16.30 – 18.00 Uhr

**Spiel dich frei! - Theatergruppe** | Mit Ruven Milde

Mit Theater- und Tanzübungen gibt es hier die Möglichkeit sich selber und sich gegenseitig besser kennen zu lernen. Es wird ein Raum zum kreativen Ausprobieren mit Körper, Raum und Sprache geschaffen, indem munter experimentiert werden kann. Alles kann, nichts muss. Erfahrungen in diesem Prozess werden in der Gruppe ausgetauscht und reflektiert. Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

18.00 – 19.00 Uhr

**Meditation für Anfänger\_innen** | Mit Lou Mbarki

In diesem einfachen Meditationstraining (z.B. nach Kabat-Zinn) lernen wir Schritt für Schritt durch ausgewählte Atemübungen und Meditationen achtsam zu werden, zu entspannen und auf diese Weise Stress, Schmerzen und Beschwerden abzubauen. Die Achtsamkeitsmeditation, regelmäßig und dauerhaft angewendet, verbessert nachweislich die Lebensqualität und stärkt die Gesundheit.

18.00 – 19.30 Uhr

**Frauengesprächsgruppe** | Mit Mathilde Schönemann

Die offene Gesprächsgruppe für Frauen soll ein sicherer Ort für Gespräche und Austausch in einer vertrauensvollen Atmosphäre sein. Im Fokus der Sitzungen steht

Selbstfürsorge, die Wahrnehmung der eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen und die gegenseitige Unterstützung innerhalb der Gruppe. Die Gruppe soll außerdem auch Raum für die Auseinandersetzung mit dem Thema Geschlechterrollen geben. Maximale Teilnehmerinnenzahl: 8, Anmeldung erforderlich.

19.15 – 20.00 Uhr

**Tai Chi – Qi Gong** | Mit unserem Besucher Stefan Geibel

Entspannung und Muskeldehnübungen. Hier lernt ihr Übungen wie „Wellen im Wasser“, „das Pferd striegeln“, „Paar Tai Chi“ und auch „die fünf Elemente des Qi Gongs“ mit ausgesuchter Musik untermalt, kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringt bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

## MITTWOCH ▼

14.00 – 15.30 Uhr

**Beratung Betreutes Wohnen** | Mit wechselnden Mitarbeiter\_innen vom Wohnverbund

Mittwochs findet eine allgemeine Wohnberatung zu den bezirklichen Angeboten des betreuten Wohnens für psychisch erkrankte Menschen statt. Selbstverständlich können Sie sich in diesem Rahmen auch über die betreuten Wohnangebote von KommRum e.V. informieren und sich bei Bedarf für eine passende Betreuungsform bewerben.

15.30 – 17.00 Uhr

**Gemeinsames Mittagessen** | Mit wechselnden Mitarbeiter\_innen

Wir laden herzlich zu einem gemeinsamen Mittagessen mit wechselnden Speisen ein. Die Kosten hierfür betragen pauschal 1,50 €.

17.00 – 18.00 Uhr

**Singen** | Mit Ina Ruschinski

Lieder aus Afrika, indianische Lieder, spirituelle Lieder und Mantras...Lieder aus aller Welt.

18.00 – 19.30 Uhr

**Rede dich frei – Gesprächsgruppe** | Mit Jonas Capell

Die Gesprächsgruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem Sie sich untereinander austauschen und Unterstützung und Rat finden können. Die Gruppe dient hierbei als Ort der Reflektion und dazu, neue Impulse und Ideen für eine positive Veränderung der eigenen Gefühle und Gedanken zu erhalten. Gesprächsthema kann

alles sein, was die Teilnehmer\_innen gerade beschäftigt. Voraussetzungen sind eine Anmeldung, ein Vorgespräch und eine verbindliche Teilnahme. An der Gruppe können maximal 8 Personen teilnehmen.

18.30 – 19.30 Uhr

**Yoga** | Mit Esther Flechsig

Mit einer Mischung aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung praktizieren wir Yoga in der Tradition des Hatha Yoga. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

## DONNERSTAG ▼

14.00 – 15.30 Uhr

**Sozialberatung** | Mit Esther Flechsig

Sie haben Fragen zum Umgang mit Behörden, zu Ihrer Wohnsituation oder ähnliches? Vielleicht möchten Sie genauer erfahren welche Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten Ihnen zustehen und wie Sie sich für sich und Ihre Rechte einsetzen können? Unsere Sozialberatung umfasst: sozialrechtliche Belange (z.B. ALG I & II, Krankengeld, einmalige Beihilfen, Erwerbsminderungsrente); Hilfe beim Ausfüllen von Formularen; Informationen über das Hilfesystem und andere Einrichtungen; ...und vermittelt gegebenenfalls an spezialisierte Beratungseinrichtungen weiter.

15.00 Uhr

**Kochgruppe** | Selbstorganisiert durch unsere Besucher\_innen

Alle 14 Tage (jede gerade Kalenderwoche im Monat), wird gemeinsam geplant, eingekauft, gekocht und gegessen. Treffpunkt ist immer zwischen 15.00 und 15.15 Uhr. Der Eigenanteil beträgt je nach Anzahl der Teilnehmer\_innen ca. 2-3 €.

15.00 Uhr (jeden 4. Donnerstag im Monat; 28.12)

**Probleme mit und Fragen zu Computer, Handy und Smartphone & co?** | Mit Frank Morawietz

Frank hilft z.B. beim Einrichten von E-Mail-Accounts, Virenschutz, beim Installieren von Soft-/Hardware, Fragen zu Word/Excel, Einführung ins Internet. Ihr dürft natürlich eure (tragbaren) Geräte gleich mitbringen!