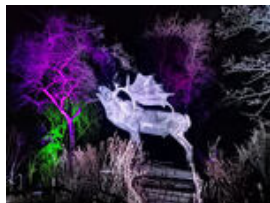
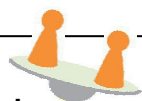


AUSSTELLUNG



Dez. 2021 & Jan. 2022 |
Sabrina Grahl:
 „Sabrinas surreale
 Welt“

Sabrina Grahl fotografiert seit 2012. Sie sagt: "Ich möchte schöne Momente festhalten und mich erinnern. Das Fotografieren erweitert meinen Blickwinkel und das wirkt sich auch auf meinen Alltag aus. Für diese Ausstellung habe ich geheimnisvolle Fotos ausgewählt, die ein besonderes Erlebnis versprechen." Die 3 Fotos mit Seifenblasen im Café sind von Jan Stössner.



Hilfe für Angehörige

von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Die Angehörigengruppe trifft sich jeweils donnerstags um 18.00 Uhr. Wegen der Hygieneauflagen können zurzeit leider nur 5 Personen teilnehmen. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Heidrun Pahl.

Einzelberatungen werden unabhängig von der Gruppe angeboten, bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 030.850 787 29 oder per E-Mail h.pahl@kommrum.de mit Heidrun Pahl.



KommRum e.V.

Schnackenburgstr. 4, 12159 Berlin-Friedenau
 Tel: 030 – 850 787 29 (Di-Sa von 14-18 Uhr ist das Telefon persönlich besetzt, ansonsten bitte auf den AB sprechen), www.kommrum.de

Aktuell bieten wir an

- **telefonische Beratung** Di-Do & Sa 14-18 Uhr (auch Anmeldungen, Gesprächsvereinbarungen, Anfragen etc.) Tel: 030.850 787 29
- **persönliche Einzelgespräche** nach Vereinbarung vor Ort, auch als "Walk & Talk"-Version, per Telefon oder Video möglich.
- **E-Mail/Anmeldung/Anfragen** für alle Angebote unter:
kbs-friedenau@kommrum.de
Technikberatung für PC, Smartphone & Co nach Vereinbarung unter Tel. 030 - 850 787 29 oder per mail an Friederike Schubert f.schubert@kommrum.de

Im KommRum gelten die üblichen **Hygienebestimmungen**: Anmeldung wegen begrenzter Platzkapazitäten, Kontaktdaten hinterlassen, Händedesinfektion, Abstand halten von mindestens 1,5 m und aktuell FFP2-Mund-Nasen Schutzmaske im Haus. Trotz dieser erschwerten Bedingungen freuen wir uns darauf Euch wieder zu begrüßen!

Die Fahrradwerkstatt

Herr Wimmer ist leidenschaftlicher Fahrradbastler. Materialkosten fallen gegebenenfalls an und tatkräftige Unterstützung bei der Reparatur ist erwünscht.



Bitte anmelden:
 Stefan Wimmer Tel. 0173 65 90 102



Unser Angebot ist leider zurzeit wegen Covid-19 noch leicht eingeschränkt.

Wochenprogramm

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle und Café KommRum Friedenau

Dieser Flyer informiert Sie über unser aktuelles Sonderprogramm. Ausführliche und immer aktuelle Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.kommrum.de. Dort gibt es auch einen kleinen Film zu sehen „KommRum kickt Corona“. Und eine **Schatzkiste** mit vielen Geschenken und ein **Gästebuch** (Foto unten).



NEU! Dienstag | 14 & 15 Uhr | Offener Treff im



Café

Bitte anmelden für die erste oder zweite Zeit unter Tel: 030.850 787 29 oder per Mail unter:

kbs-friedenau@kommrum.de. Die Teilnahme ist im Café auf 5 Personen pro Stunde beschränkt.

Dienstag | 14-15.30 Uhr | Literaturgruppe

Wir lesen gemeinsam ein von euch gewähltes Buch während wir gemütlich einen Kaffee genießen. Lesen und Lauschen macht Spaß! Bitte anmelden. Kontakt: Nina Frings (bis Ende Februar 2022)

Dienstag | 15 Uhr & 16.30 Uhr | Ki- Aikido

Achtung: bitte Impf-oder Testnachweis für das Dojo mitbringen, Schnelltests sind auch vor Ort möglich, dafür ggf. 15 min früher kommen. Details auf unserer Homepage.

Nach Voranmeldung mit Namen und Telefon-Nr. und Rückbestätigung möglich. Tel. 030-85078729 oder per Mail an Matthias Fernow:

m.fernow@kommrum.de

Dienstag | 15.30-17.30 Uhr | Kochgruppe

Gemeinsam bestimmen wir den Inhalt dieses Kurses und kochen ausgewählte und ausgefallene Gerichte. Bitte wie üblich anmelden.



Kontakt: Timo Bulgaropoulos (bis Ende März 2022)

Mittwoch | 14-16 Uhr | Kunsttreff

Ich biete verschiedene Materialien und Inspirationen an. Gerne können auch eigene Ideen und Utensilien mitgebracht werden. Bitte anmelden unter: 030.850 787 29 oder per Mail unter kbs-friedenau@kommrum.de. Kontakt: Nina Frings (bis Ende Februar 2022)

Mittwoch | 16 & 17 Uhr | Offener Treff im Café

Bitte anmelden für die erste oder zweite Zeit unter Tel: 030.850 787 29 oder per Mail unter: kbs-friedenau@kommrum.de.

friedenau@kommrum.de. Die Teilnahme ist auf 5 Personen pro Stunde beschränkt.

Donnerstag | 14 & 15 Uhr | Offener Treff im Café mit dem Suppenkasper

Michael Riemer kocht für Euch! Bitte anmelden für die erste oder zweite Zeit unter Tel: 030.850 787 29 oder per Mail: kbs-friedenau@kommrum.de

Donnerstag | 16.00 Uhr | Qi Gong - Ruhe in der Bewegung finden

Qi Gong ist die Bewegungslehre der traditionellen Chinesischen Medizin. Treffpunkt KommRum, je nach Wetter im Park oder im Raum (3G-Regel). Anmeldung über Tel. 030.850 787 29 oder über: kbs-friedenau@kommrum.de.

Leitung: Carsten Reuter (Qi Gong Lehrer) Zeitraum: bis Ende Januar 2022

Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton

Materialkosten: 1,50 Euro pro Termin. Wegen der Platzbeschränkung nur mit 6 Teilnehmern. Tel. 030.850 787 29 oder per Mail an kbs-friedenau@kommrum.de.

Ab Januar 2022 findet wegen der Sparmaßnahmen die Gruppe nur in Eigenregie und gegenseitiger Hilfestellung statt.

NEU! Freitag | Diesmal hat uns der Weihnachtsmann was WEGGENOMMEN!

Wegen heftiger Sparmaßnahmen ab Januar 2022 müssen wir den Freitag vorläufig schließen! Der Offene Treff 14-16 Uhr ist auf Dienstag verlegt, die Telefonsprechzeit entfällt.

Freitag | 18 Uhr | Musik- Rondell

Bitte anmelden unter s.just@kommrum.de. Im Raum muss eine FFP2-Maske getragen werden. Leitung: Sophie Just (Musikerin, Psychologie B.Sc.)

NEU! Samstags mit Nina & Timo

Bitte immer vorher anmelden unter 030.850 787 29 oder kbs-friedenau@kommrum.de.

Samstag | 08. & 29. Jan 2022 | Ausflug mit Nina & Timo > Wir treffen uns um 12 Uhr vor dem KommRum. Bitte denke ggf. an wetterfeste Kleidung, Fahrkarte und Verpflegung.

Samstag | 15. Jan 2022 | Gesprächsgruppe mit Nina > Um 14 Uhr Treffen wir uns im KommRum und plaudern über dies und das bei einer Tasse Kaffee. 5 Teilnehmer

Samstag | 22. Jan. 2022 | Gesprächsgruppe mit Timo > Um 14 Uhr Treffen wir uns im KommRum und plaudern über dies und das bei einer Tasse Kaffee. 5 Teilnehmer

NEU! Kreative VerSchreibung erbaulicher Worte

Die virtuelle Schreibwerkstatt auf unserer Homepage www.kommrum.de.

Was machst du so in diesen sonderbaren Zeiten? Schreib es auf! Ich sammle deine Geschichten und Gedanken. Schick sie mir per Mail an h.pahl@kommrum.de oder per Post an Heidrun Pahl, KommRum, Schnackenburgstr. 4, 12159 Berlin. Lass dich inspirieren von den wechselnden Schreibübungen auf unserer Homepage oder als Flyer im KommRum, wenn du magst.

Schreiben wirkt!

Lust auf eine GRUPPE "Kreatives Schreiben"? Dann melde dich bei mir.

14. Übung Kreatives Schreiben: "Die Welt für einen Blinden beschreiben"

Such dir eine Stelle in deiner Wohnung und beschreibe sie ganz genau, so dass ein Blinder eine klare Vorstellung davon bekäme. Z.B.: Welche Form hat der Schreibtisch? Wie sehen die Tischbeine aus? Ist der Holzlack noch ganz neu oder schon an einigen Stellen abgesplittert? Was hast du darauf liegen? Und wie sind deine Gefühle zu diesem Möbelstück? Oder willst du lieber beim Spaziergehen deinen Weg beschreiben? Du wirst sehen: Jede Beschreibung könnte noch detaillierter ein und wird damit noch lebhafter.