

AUSSTELLUNG

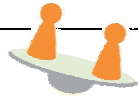
Februar - Mai 2023 | Sonja Halbfass
„Gärten der Geborgenheit“



"Die Bilder, die ich male, sind der Ausdruck meines Unterbewusstseins. Sie sind Traumszenen, die ich aufgefangen und verewigt habe. Sie sind

ein Loslassen von der Vergangenheit und Ausdruck meiner beflügelten Fantasie."

Hilfe für Angehörige



von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Die Angehörigengruppe trifft sich jeweils donnerstags um 18.00 Uhr. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Heidrun Pahl für ein Vorgespräch an.

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



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 oder eine Nachricht per E-Mail schicken: kbs-friedenau@kommrum.de, www.kommrum.de

Außerdem bieten wir an

- **Telefonische Anfragen** Di-Sa 14-18 Uhr Tel: 030.850 787 29, **E-Mail:** kbs-friedenau@kommrum.de
- **Psychosoziale Einzelberatung** zu (fast) allen Lebensfragen: Di-Sa 14-18 Uhr. Terminvereinbarung über Tel. oder E-Mail oder direkt vor Ort. Kontakt: Team der KBS
- **Technikberatung** für PC, Smartphone & Co nach Vereinbarung unter Tel. oder per E-Mail an Anke Lauke, a.lauke@kommrum.de.
- **Samstags | 15-16 Uhr | Peer-Beratung** Beratung mit Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin)
- **NEU! Beratung zu diversen Unterstützungsformen** (z.B. Beantragung Behindertenausweis, Reha, betreutes Wohnen usw.) bei Eleonore Vanoli, Terminvereinbarung unter E-Mail e.vanoli@kommrum.de

NEU! Sie benötigen Unterstützung auf Farsi oder Dari?

فارسی یا دری؟

Unsere Kollegin Katayoun Rashidian

ist für Sie da: mobil: 0157 855 06314

E-Mail: k.rashidian@kommrum.de

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

Di, Mi, Do 15-18 Uhr



Unser Café/Offener Treff ist geöffnet:
Di, Fr & Sa 14-18 Uhr, Mi & Do 14-20 Uhr

Wochenprogramm

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle KommRum Friedenau

Dieser Flyer informiert Sie über unser aktuelles Wochenprogramm. 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** finden Sie dort.



WOCHENPROGRAMM



DIENSTAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

Dienstag | 15-16 Uhr | Entspannungstraining & 16.15-17.30 Uhr | Aikido

Ankommen um 14.30 Uhr bzw. 16 Uhr zum Umziehen. Die Einheiten können unabhängig voneinander besucht werden. Ort: Schule für Bewegung und Meditation, Rheinstr. 45, 12161 Berlin (2. Hinterhof, Fahrstuhl rechts, Aufgang 7, 6. Etage)

Leitung: Matthias Fernow, m.fernow@kommrum.de

Dienstag | 16.15-17.45 Uhr | Sprach-Café

Verschiedene Kulturen treffen sich und üben spielerisch die deutsche Sprache. Leitung: Heidrun Pahl: h.pahl@kommrum.de oder Katayoun Rashidian: k.rashidian@kommrum.de (für Farsi oder Dari) oder per Tel. 030-85078729.



MITTWOCH | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

Mittwoch | 14-15.30 Uhr | Handarbeitsgruppe

Wir plaudern gemütlich beim Tässchen Tee und handarbeiten drauflos. Kontakt: Andrea Berner

Mittwoch | 15-17 Uhr | Kreative Schreibgruppe (ab 12.04.)

In kreativen Schreibspielen spüren wir unseren sinnlichen Eindrücken nach und lassen die Worte tanzen. Leitung: Claudia Ziegler (Genesungsbegleiterin & Literaturwissenschaftlerin), Termine: 10. & 24. Mai, 07. & 21. Juni, 05. Juli 2023 (Ende des Angebotes)

NEU! Mittwoch alle 2 Wochen | 17 Uhr | Vegane Kochgruppe

An unserem ersten Termin kochen wir vegane Burger aus Roter Bete. Kosten ca. 2,50 (je nach Einkauf). Bitte für die Einkaufsplanung anmelden im Café oder Tel. 030-85078729. Leitung: Aliya Binder
Nächste Termine: 03., 17. & 31. Mai, 14. & 28. Juni, 12. & 26. Juli 2023 (weitere bis Mitte Sept.)

Mittwoch 1x im Monat | 17:30 -19:30 Uhr | Ex-In Stammtisch

Komm, wenn du in der Ausbildung warst, bist oder daran interessiert bist. Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin), Nächste Termine: 17. Mai

NEU! Mittwoch | 16-18 Uhr | Tischtennis im Hof

Hier könnt Ihr Euch austoben und im Anschluss gibt es 2x im Monat Abendessen im Café.

Leitung: Helena Knese

Mittwoch 2x im Monat | ab 18 Uhr | Abendessen

Schmalzstulle oder Pizza, Brot oder Backofen, lasst Euch überraschen. Kosten ca. 2 € je nach Angebot.

· 10. Mai | Linsensuppe mit Brot

· 24. Mai | mediterraner Pastasalat



DONNERSTAG | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

Donnerstag | 14-16 Uhr | Der Suppenkasper

Michael Riemer & Co kochen für Euch! Angebote siehe Flyer im Café oder Homepage (2 €)

· 04. Mai | Cremesuppe vom Brokkoli mit Blauschimmelkäse, vegetarisch

· 11. Mai | Spargelcremesuppe

[18. Mai entfällt wegen Himmelfahrt]

· 25. Mai | Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit Currypute

NEU! Donnerstag | 16.30-17.30 Uhr | Hatha Yoga

Wir üben einfache Körperhaltungen (asana) mit dem entsprechenden Atemrhythmus (karana), Atemübungen (pranayama) und Tiefenentspannung. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Leitung: Fedor Mingram (Mitglied im BDY/EYU Berufsverband der Yogalehrenden...), Termine: 25. Mai - 27. Juli 2023 (10-mal)

Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton

Materialkosten: 1,50 Euro pro Termin.

Die Gruppe findet zurzeit in Eigenregie und gegenseitiger Hilfestellung statt.



FREITAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

NEU! Freitag 12. Mai | KunstTour_77 | Futurium

Treffen 14 Uhr KommRum-Friedenau oder 15 Uhr Futurium, Alexanderufer 2, 10117 Berlin-Mitte. Anmeldung unter: Heidrun Pahl, Tel: 030-85078729 oder h.pahl@kommrum.de



Freitag 12. Mai | 14.30-15.30 Uhr | Workshop: Entspannen mit Klangschalen und Düften

Genieße die Klänge der verschiedenen Klangschalen in dieser Wohlfühlstunde. Leitung: Patricia Sanders. Bitte anmelden: kbs-friedenau@kommrum.de oder Tel. 030.85078729

Freitag 1x im Monat | 15-16 Uhr | Kleiner Workshop in „Die Strichmännchen-Technik“

Für emotionale Selbstheilung, Lösung aus Verstrickungen und Abhängigkeiten. Leitung: Heidrun Pahl. Nächste Termine: 26. Mai, 23. Juni, 21. Juli

Freitag 14-tägig | 16-17 Uhr | Lebenskunst - Was ist ein gutes Leben?

Gesprächgruppe: was macht für uns das Leben lebenswert und sinnvoll? Leitung: Anke Lauke (Bitte kleines Vorgespräch vereinbaren unter Tel. 030.850 787 29 oder Mail: a.lauke@kommrum.de. Nächste Termine: 12. & 26. Mai 2023

Freitag | 17 Uhr | Musik-Rondell

Bitte anmelden unter Mail: s.just@kommrum.de. Im Raum muss eine FFP2-Maske getragen werden.

Leitung: Sophie Just (Musikerin, Psychologie B.Sc.)



SAMSTAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

Samstags 1. & 3. im Monat | 14.30 - 17.30 Uhr | Offenes Malatelier

Materialkostenbeitrag: 1 € pro Termin. Leitung: Birgit Groß, Nächste Termine: 06. & 20. Mai, 03. Juni (Verzinsung der Gruppenausstellung)

Samstag 2. & 4. im Monat | 15-17 Uhr | Seelenmusik

Gemeinsam singen für die Seele. Leitung: Andreas Ferdinand Hänsch (Genesungsbegleiter). Nächste Termine: 13. & 27. Mai

Samstag | 12.30-14 Uhr | FrauenCafétreff

Wir treffen uns in gemütlicher Runde bei Kaffee, Kuchen & Co. Leitung: Claudia Legner
Nächste Termine: 13. Mai & 17. Juni

Samstag ca. 1x/ Monat | 16-18 Uhr | Spiele-Treff

Nächster Termin: 06. Mai 2023