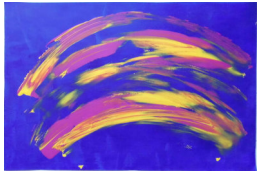


AUSSTELLUNG

Juni & Juli 2022 | Ausstellung Inés Machá | Colorflash. Different. Out of the ordinary. Hand-made.



Ich male, weil es meiner Seele guttut. Ich war immer auf der Suche nach Farben, Farbwirkung und Farbkontrasten. Ich habe mit kleinen Bildern auf Papier angefangen, und male jetzt viel auf großen Leinwänden. Irgendwann entdeckte ich Fingerfarben für mich. Und dann ging der Spaß und die Arbeit erst richtig los. In einer Versuchsreihe experimentierte ich mit verschiedenen Maltechniken, bis ich schließlich meine eigene fand.

Außerdem 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 Anke Lauke, a.lauke@kommrum.de.

Unserer Angebote sind ab 1.6.22 wieder frei besuchbar ohne Anmeldung und ohne Corona-Auflagen. Das freiwillige Tragen einer FFP2-Maske wird empfohlen.

Aufgrund von massiven Kürzungen haben wir ab Januar 2022 den Freitag schließen müssen.

Die Fahrradwerkstatt

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

Di, Mi, Do 15-18 Uhr

Bitte anmelden:

Stefan Wimmer Tel. 0173 65 90 102



Unsere Angebot sind wieder frei besuchbar ohne Anmeldung. Alle Corona-Auflagen entfallen.

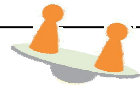
Wochenprogramm

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**.



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 DEUTSCHLAND BERLIN-FRIEDENAU
Tel: 030 – 850 787 29 (Di-Do & 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

WOCHENPROGRAMM

Dienstag | 14-16 Uhr | Offener Treff

Unsere Zuverdiener_innen freuen sich Euch mit Kaffee/Tee und meistens frisch gebackenem Kuchen zu bewirten. Bei schönem Wetter treffen wir uns im Hof.



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

Die Einheiten können unabhängig voneinander besucht werden. Ort: Schule für Bewegung und Meditation, Rheinstr. 45, 12161 Berlin (II. Hinterhof, Fahrstuhl rechts, 6 Etage).

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

Dienstag | 16-18 Uhr | Tischtennis im Hof

Wir bauen gemeinsam die Tischtennisplatte im Hof auf und spielen und schnacken. Egal, ob du die Kelle das erste Mal in die Hand nimmst oder geübt im Schmetterln bist – komm vorbei!

Leitung: Anke Lauke

Dienstag | 16.15-17.45 Uhr | SprachCafé

Verschiedene Kulturen treffen sich und üben spielerisch die deutsche Sprache. Teilnahme nur nach Absprache möglich: Heidrun Pahl, Tel. 030-85078729 oder Mail: h.pahl@kommrum.de



Mittwoch | 14-15.30 Uhr | Handarbeitsgruppe

Zu diesem geselligen Zusammensein vorwiegend im Hof mit Wolldecken und Tee zum Wärmen handarbeiten wir fröhlich drauf los. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen und Wolle haben wir noch reichlich auf Lager.

Kontakt: Andrea

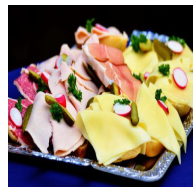
NEU! Mittwoch 08. & 22.06.22 | 15-16 Uhr | Kleiner Workshop in „Die Strichmännchen-Technik“

Für emotionale Selbstheilung, Lösung aus Verstrickungen und Abhängigkeiten. Eine einfache Selbsthilfemethode nach Jacques Martel. Leitung: Heidrun Pahl, h.pahl@kommrum.de.



Mittwoch | 16-18 Uhr | Offener Treff

Unsere Zuverdiener_innen freuen sich Euch mit Kaffee/Tee und meistens frisch gebackenem Kuchen zu bewirten. Bei schönem Wetter treffen wir uns im Hof.



NEU! Mittwoch 08. & 15. Juni | 18-20 Uhr | verlängerter Offener Treff mit Abendessen!

Ab 18 Uhr bieten wir an: Schmalzstulle oder Pizza, Brot oder Backofen, lasst Euch überraschen. Kosten ca. 2 € je nach Angebot. Bei schönem Wetter treffen wir uns im Hof.

Donnerstag | 14-16 Uhr | Offener Treff mit dem Suppenkasper

Michael Riemer kocht für Euch!

- 02.06. Überraschungssuppe (Andrea kocht)
- 09.06. Überraschungssuppe (Andrea kocht)
- 16. Juni Chinesische Wantan-Suppe
- 23. Juni Kalte Guacamole Suppe
- 30. Juni Fenchel Tomaten Suppe mit Krabben

Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton

Materialkosten: 1,50 Euro pro Termin. Die Gruppe findet in Eigenregie und gegenseitiger Hilfestellung statt.

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 25.06.2022 | 14.30-16.30 Uhr | Frauen-Kaffeeklatsch

Die drei Ks der Frauen: Kaffee, Kuchen und Klatsch treffen hier aufeinander. Kontakt: Claudia Legner

NEU! Samstag 04.06. & 02.07.2022 | 16-18 Uhr | Spiele-Treff

Ca. 1x im Monat spielen wir Brett- und Kartenspiele aus der großen Sammlung im KommRum – oder ihr bringt selbst euer Lieblingsspiel mit. Gespielt wird in wechselnden Gruppen, je nach Termin und Laune. Leitung: Anke Lauke

Kreative VerSchreibung erbaulicher Worte

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

Was machst du so in diesen sonderbaren Zeiten? Schreib es auf! Und wenn du möchtest, dann setze ich es auf unsere Homepage. Schick es mir per Mail an Heidrun Pahl: h.pahl@kommrum.de oder direkt im KommRum abgeben. Lass dich gern inspirieren von den monatlich wechselnden Schreibübungen. **Schreiben wirkt!**

19. Übung Kreatives Schreiben: "Postkarten-Geschichten"

Ein Bild kann tausend Geschichten erzählen. Nimm dir eine Postkarte, die dir jemand geschickt hat oder die dir mal über den Weg gelaufen ist und du hast sie mitgenommen, weil sie dir besonders gefiel. Erzähle in wenigen Minuten, wie dieses Bild entstanden ist, wer dabei war und was vorher und nachher geschah. Erfinde eine fiktive Geschichte rund um das Postkartenmotiv.