

## AUSSTELLUNG



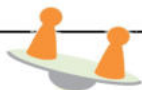
**August & September 2022 | Nadereh Majdpour "Ausstellung im Exil"**

Nadereh ist in Teheran/Iran geboren und im Jahr 1994 mit ihrer Tochter nach Deutschland geflüchtet. Sie lebt seit 28 Jahren in Berlin. Ihre Kunst begann als

Selbsttherapie, die ihr half, eine große Krise in ihrem Leben zu bearbeiten. Mit dieser Ausstellung möchte sie anderen Menschen Mut machen, ihren eigenen Weg zu gehen und inneren Frieden zu finden.

Die **Vernissage** findet statt am Samstag 27. August um 15 Uhr.

### 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](mailto:h.pahl@kommrum.de).



KommRum e.V.

### KommRum e.V.

Schnackenburgstr. 4, 12159 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), E-Mail: [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de), [www.kommrum.de](http://www.kommrum.de)

## 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](mailto: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](mailto: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 weiterhin geschlossen.

### 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



**KommRum e.V.**

psychosoziales  
Kommunikationszentrum  
Berlin

*Unser Café ist geöffnet  
Di & Sa 14-18 Uhr  
Mi & Do 14-20 Uhr*

## Wochenprogramm

**Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle  
und Café / Offener Treff**

**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](http://www.kommrum.de). Dort gibt es auch einen kleinen Film zu sehen „**KommRum kickt Corona**“. Und eine **Schatzkiste** mit vielen Geschenken und ein **Gästebuch**.



## WOCHENPROGRAMM

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

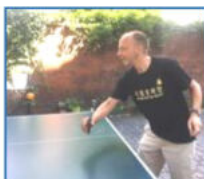
Die Einheiten können unabhängig voneinander besucht werden. Ort: Schule für Bewegung und Meditation, Rheinstr. 45, 12161 Berlin (II. Hinterhof, Fahrstuhl rechts, 6 Etage).

Leitung: Matthias Fernow, [m.fernnow@kommrum.de](mailto: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 Schmettern 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 per Mail: [h.pahl@kommrum.de](mailto:h.pahl@kommrum.de)



► **Am Mittwoch 10. Aug. haben wir geschlossen wg. einer internen Veranstaltung.** ▼▼▼

### 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 Berner



### Mittwoch 24. Aug. 2022 | 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](mailto:h.pahl@kommrum.de).



### Mittwoch 06. & 13 Juli | ab 18 Uhr | Gemeinsames 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 essen wir im Hof.

\* 03. Aug. Kräuterquark, Schnittlauch- Leinöl, Gemüsesticks, gutes Brot

\* 17. Aug. Tomatenbrot mit Süsrahmbutter, Linsen-Salat



### Donnerstag | 14-16 Uhr | Der Suppenkasper

Michael Riemer kocht für Euch!

\* 04. Aug. Hack-, Käse- und Lauchsüppchen

\* 11. Aug. Gekühlter Borschtsch ( kalt)

\* 18. Aug. Französische Zwiebelsuppe

\* 25. Aug. Bohnensuppe mit Gemüse

### NEU! Donnerstag | 16-17 Uhr | Lebenskunst - Was ist ein gutes Leben?

Welche Rolle spielen für mich Freundschaft, Spiel oder Vertrauen? In dieser Gruppe gehen wir darüber ins Gespräch, was für uns das Leben lebenswert und sinnvoll macht (und auch, was wir dafür vermissen). Als Inspirationsquelle nutzen wir Bilder, Geschichten, Gedichte, Gegenstände oder Musik. Bitte anmelden unter Tel. 030.850 787 29 oder per Mail: [a.lauke@kommrum.de](mailto:a.lauke@kommrum.de). Leitung: Anke Lauke  
**Nächste Termine: 11. & 18. Aug., 15. & 22. Sept.**

**Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton**  
Es kann getöpft werden. Materialkosten: 1,50 Euro pro Termin. Die Gruppe findet in Eigenregie und gegenseitiger Hilfestellung statt.  
► **Aufräumaktion:** Demnächst werden rumstehende Überbleibsel entsorgt. Also schnell abholen!

### Freitag | 17 Uhr | Musik- Rondell

Bitte anmelden unter Mail: [s.just@kommrum.de](mailto:s.just@kommrum.de). Im Raum muss weiterhin eine FFP2-Maske getragen werden.

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

### Samstag jeweils 1. & 3. im Monat | 14.30 - 17.30 Uhr | Offenes Malatelier

Die eigene Kreativität entwickeln und ihr Raum geben. Ich arbeite seit 30 Jahren als Kunstlehrerin und biete Unterstützung und Begleitung im Schaffensprozess an. Materialkostenbeitrag: 1 € pro Termin  
**Nächste Termine: 06. & 20. Aug. 2022**

Leitung: Birgit Groß

### Samstag 20. Aug. 2022 | 12.30-14 Uhr | Frauen-Kaffeeklatsch

Die drei Ks der Frauen: Kaffee, Kuchen und Kontakte treffen hier aufeinander.

Leitung: Claudia Legner

### Samstag 13. Aug. 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

Unserer Café ist geöffnet:

Di & Sa 14-18 Uhr

Mi & Do 14-20 Uhr



Ausschank bis 30 Min. vor Schluss.