

AUSSTELLUNG

August & September 2020 | Ausstellung „Gezeichnete Transformation“



Die Zeichner_innen der Gruppe "Kreatives, transformatives Zeichnen" zeigen ihre „Früh-Werke“ und springen damit in eine unverhofft entstandene Ausstellungslücke. Vielleicht macht das Lust aufs Mitmachen, kreative Transformation, die Spaß.

Siehe freitags im umseitigen Programm.

Hilfe für Angehörige



von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Die Angehörigengruppe findet wieder vor Ort statt donnerstags um 18.30 Uhr. Bitte melden Sie sich dafür an.

Für Einzelberatungen vereinbaren Sie bitte einen Termin unter 030.850 787 29 oder per eMail: h.pahl@kommrum.de. Beratungen können auch telefonisch oder per Videochat stattfinden. Heidrun Pahl

KommRum e.V.

Schnackenburgstr. 4, 12159 Berlin-Friedenau
Tel: 030 – 850 787 29 (Di-Sa von 14:30-15:30 Uhr ist das Telefon persönlich besetzt, ansonsten bitte auf den AB sprechen)
kbs-friedenau@kommrum.de, www.kommrum.de



Aktuell bieten wir auch an

(Änderung gilt vorläufig bis Ende Oktober)

- **Café & Treffpunkt** mittwochs 16-18 Uhr, donnerstags & freitags 14-16 Uhr (bitte anmelden, der Raum ist auf 7 Personen begrenzt, es gelten die üblichen Hygieneregeln) Bei schönem Wetter im Hof.
- **telefonische Bereitschaft** Di-Sa 14-15 Uhr (Anmeldungen, Gesprächsvereinbarungen, Anfragen etc.) Tel: 030.850 787 29
- persönliche **Einzelgespräche** nach Vereinbarung, auch als "Walk & Talk"-Version, per Telefon oder Video möglich.
- E-Mail Beratung/Anmeldung/Anfragen unter: kbs-friedenau@kommrum.de

Im KommRum gelten die üblichen **Hygienebestimmungen**: Anmeldung wegen begrenzter Platzkapazitäten, Kontaktdaten hinterlassen, Händedesinfektion, Abstand halten von mindestens 1,5 m, Mundschutz oder Schutzvisier tragen.

Trotz dieser erschwerten Bedingungen freuen wir uns darauf, Euch wieder zu begrüßen!

Auch die Fahrradwerkstatt ist geöffnet

Bitte anmelden: Stefan Wimmer (Tel. 0173 65 90 102)

08.09.-01.10.2020 | Klick für uns !

Unsere Fahrradwerkstatt möchte den Zukunftspreis gewinnen! Zwei wetterfeste Pavillons für unseren Innenhof würden wir von dem Preisgeld kaufen. Jede Stimme zählt! Infos hier: <https://zukunftspreis.psd-bb.de/profile/kommrum-e-v/>



Unser Angebot ist leider auch im September wegen Covid-19 noch eingeschränkt.

Sonderprogramm

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 ein **Gästebuch**, vielleicht möchten Sie etwas hineinschreiben...



DIENSTAG

15-17.45 Uhr | Ki- Aikido

Ki-Aikido (Atemübungen, Gymnastikübungen, Meditation, Entspannungs- und Konzentrationsübungen, Schwert & Stock) wird in 2 Modulen angeboten. Beide Module können zusammen oder getrennt belegt werden.

1. Einheit: 15-15.15 Uhr Ankommen- und Umkleidezeit, 15.15-16.15 Uhr (Atemübungen, Gymnastikübungen, Meditation, Entspannungs- und Konzentrationsübungen (16.15h- 16.30h, Gruppe verlässt das Dojo)

2. Einheit: 16.30-16.45 Uhr Ankommen- und Umkleidezeit, 16.45-17.45 Uhr Ki-Aikido (Atemübungen, Konzentrationsübungen, Waffentraining: Schwert & Stock)

Anmeldung: Die Teilnahme ist begrenzt und nur nach Voranmeldung mit Namen und Telefon-Nr. und Rückbestätigung möglich. Tel. 030-85078729 oder per mail an: m.fernnow@kommrum.de

Ort: Das Dojo befindet sich fußläufig in der Rheinstr. 45, 12161 Berlin. Bitte Info-Flyer beachten. Leitung: Matthias Fernow, 3. Dan Aikido (3. schwarzer Gürtel)

16-18 Uhr | Tischtennis

Anmeldung: Tel. 030.850 787 29 oder per Mail an: tischtennis-kommrum@web.de, ansonsten Besuch auf gut Glück und Risiko. Zeitraum: 07.07. - 29.09.2020, Leitung: Ruby Wisdom (Praktikantin)



MITTWOCH

16-18 Uhr | Café & Treffpunkt

Bitte anmelden unter Tel: 030.850 787 29 auf AB oder während der Telefonbereitschaft Di-Sa 14-15 Uhr. Bei schönem Wetter Treffpunkt im Hof.

18-20 Uhr | Spielegruppe

Geplant sind verschiedene Spiele, die unter den aktuell geltenden Hygienebestimmungen gut umgesetzt werden können (z.B. Tabu, Scharade, Bingo, etc.). Was jeweils gespielt wird, entscheidet die Gruppe gemeinsam – gern dürfen auch eigene Ideen eingebracht werden!

Anmeldung: Die Teilnahme ist begrenzt und nur nach Voranmeldung möglich unter Tel. 030-85078729 oder per mail an: f.schubert@kommrum.de, Friederike Schubert



Mittwoch 16. Sept. 2020 | KunsTour_74 | "Revolutions of Choice" im Haus am Waldsee

In den gezeigten Arbeiten des deutsch-amerikanischen Architektenteams Barkow & Leibinger stehen das Experimentelle und das Skulpturale im Vordergrund. Wir erhalten eine Führung durch die Ausstellung. Bei schönem Wetter können wir uns auf den Skulpturenpark am Waldsee und das dazugehörige Café freuen.

Treffen: 14 Uhr KommRum-Friedenau (oder 15 Uhr vor dem Eingang): Haus am Waldsee, Argentinische Allee 30, 14163 Berlin-Zehlendorf, 2 € für die Führung. Es gelten die üblichen Hygienevorschriften wie Abstand und Mund-Nasenschutz im Haus.

Nur mit Anmeldung: Tel: 030.8519025 oder e-Mail: h.pahl@kommrum.de, Heidrun Pahl.



DONNERSTAG

17-19 Uhr | Probleme im Kontext

Leider sind im Moment alle Gruppenplätze belegt! Leitung: Johann Herfort

Donnerstag | 17. Sept. um 16:30 Uhr | Workshop 3: Schutzvisier bauen

Das Material wird gestellt. Anmeldung: Tel. 030-85078729 oder per mail an: h.pahl@kommrum.de. Heidrun Pahl

14-16 Uhr | Café & Treffpunkt

Bitte anmelden unter Tel: 030.850 787 29 auf AB oder während der Telefonbereitschaft Di-Sa 14-15 Uhr. Bei schönem Wetter Treffpunkt im Hof.



FREITAG

14-16 Uhr | Café & Treffpunkt

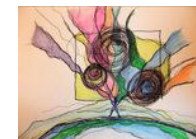
Bitte anmelden unter Tel: 030.850 787 29 auf AB oder während der Telefonbereitschaft Di-Sa 14-15 Uhr. Bei schönem Wetter Treffpunkt im Hof.

16-17.30 Uhr | Neurographik

Die nächsten Termine: 11. & 25. Sept., 09. Okt. 2020 (weitere folgen)

Materialien: Die Grundmaterialien (Din A 3 Block und diverse schwarze Fineliner und Eddings) werden wir vorrätig haben. Um die Bilder anschließend zu colorieren kannst du dir Buntstifte, Textmarker oder einen Tuschkasten (mit Glas und Pinsel) mitbringen. (Auf Wunsch kann es weitere Termine geben)

Anmeldung: Die Teilnahme ist aus Platzgründen auf 7 Personen begrenzt, bitte anmelden unter Tel. 030-85078729 oder per mail an: h.pahl@kommrum.de Leitung: Heidrun Pahl



16-17.30 Uhr | Musik- Rondell

Leider sind im Moment alle Gruppenplätze belegt! Leitung: Sophie Just (Musikerin, Psychologie B.Sc.)