

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.

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 DEHN-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

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.

Die Corona-Auflagen sind aufgehoben. Das freiwillige Tragen einer FFP2-Maske wird empfohlen.

Aufgrund von Kürzungen haben wir vorläufig weiterhin den Freitag 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/Offener Treff ist geöffnet:
Di & 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.



Sa 17.09.2022 um 16 Uhr liest Detlef Jablonski aus seinem Buch „Einer von Tausend“

WOCHENPROGRAMM

Dienstag | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

NEU! Energiegeladene Trommel-Improvisation

Der Klang der Trommel ist ein schwingender Rhythmus. Er verbindet, fördert und stärkt uns. Gemeinsam trommeln wird so ein unvergessliches Erlebnis.

Termine Dienstag 14.30-16 Uhr:

06.09., 04.10 2022

Termine Mittwoch 16-17.30 Uhr:

14.09., 21.09., 28.09. 2022

Leitung: Birsen Karadas (Musikpädagogin, bis 04. Oktober 2022)

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 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 Leitung: Heidrun Pahl, Tel. 030-85078729 oder Mail: h.pahl@kommrum.de

Mittwoch | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

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 Fortge-

schriftene sind willkommen und Wolle haben wir noch reichlich auf Lager. Kontakt: Andrea Berner

Mittwoch 21. Sept. & 19. Okt. 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.



Mittwoch 07. & 28. Sept. | 18-20 Uhr |

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 | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

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

Michael Riemer & Andrea Berner kochen für Euch!

- 01. Sept. Brotsuppe mit Käse
- 08. Sept. Blumenkohlsuppe
- 15. Sept. Scharfe Kartoffelsuppe mit Kichererbsen
- 22. Sept. Forellen-Sellerie-Suppe
- 29. Sept. Weiße Bohnensuppe mit Tapenade (vegan)

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

Als Inspirationsquelle nutzen wir Bilder, Geschichten, Gedichte, Gegenstände oder Musik. Bitte anmelden unter Tel. 030.85078729 oder per Mail: a.lauke@kommrum.de, Nächste Termine: 15. & 22. Sept., Leitung: Anke Lauke

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 | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

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

Die eigene Kreativität entwickeln und ihr Raum geben. Materialkostenbeitrag: 1 € pro Termin
Nächste Termine: 03 & 24. (!) Sept., 01. & 15. Okt. 2022. Leitung: Birgit Groß

Samstag 01. & 20. Okt. 2022 | 12.30-14 Uhr | Frauen-Kaffeeklatsch

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

Kontakt: Claudia Legner

Samstag 01. Okt. 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

**Samstag 17.09.2022 | 16 Uhr | Autorenlesung
Detlef Jablonski mit Gitarrenbegleitung
"Einer von Tausend" (Foto siehe umseitig)**

Mittwoch 14.09.2022 | 15-18 Uhr | GRILLFEST

& Impro-Percussion zum Mitmachen

Auch an die Vegetarier wird gedacht, es gibt Würstchen mit und ohne Fleisch, gegrillte Gemüsetaschen mit Schafskäse, Salate & Kuchen.

