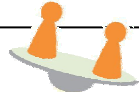


## AUSSTELLUNG



### August & September Daniel Schneider: "Daniel's sehenswerte Kunst"

Ich bin 37 Jahre alt und lebe in Marzahn-Hellersdorf und besuche gern die Kontakt- und Begegnungsstätte Lebensnähe. Die Kunst ist für mich Beschäftigung und nimmt einen großen Teil meiner Woche ein. Ich möchte so oft wie möglich an verschiedenen Kunstprojekten arbeiten und Leinwände, mit Spraydosen, Acrylfarben oder mit dem Edding farbenfroh gestalten. Es macht mir so viel Spaß andere Menschen mit den bunten Farben glücklich zu machen und sie zu beschenken.



### 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.

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](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de), [www.kommrum.de](http://www.kommrum.de)

## Diverse Beratungen

- **Telefonische Anfragen** Di-Sa 14-18 Uhr Tel: 030.850 787 29, [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto: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](mailto:a.lauke@kommrum.de).
- **Samstags | 15-16 Uhr | Peer-Beratung** Beratung mit Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin), einfach vorbeikommen.
- **Freitag | 14-18 Uhr | Beratung zu behördlichen Angelegenheiten** (z.B. Beantragung Behindertenausweis, Reha, betreutes Wohnen usw.) Eleonore Vanoli ([e.vanoli@kommrum.de](mailto:e.vanoli@kommrum.de)) einfach vorbeikommen.

Sie benötigen Unterstützung  
auf Farsi oder Dari?

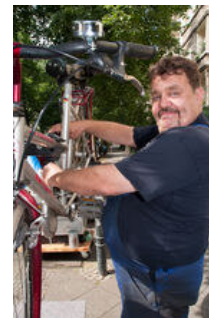
فارسی یا دری؟

**Unsere Kollegin Katayoun Rashidian**  
ist für Sie da: mobil: 0157 855 06314  
E-Mail: [k.rashidian@kommrum.de](mailto: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**



**KommRum e.V.**  
psychosoziales  
Kommunikationszentrum  
Berlin

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](http://www.kommrum.de). Dort finden Sie auch eine **Schatzkiste** mit vielen Geschenken und ein **Gästebuch** für Ihre Rückmeldungen.



► Saturday-5-DISCO am Sa 30. Sept 18-22 Uhr

# WOCHENPROGRAMM

**Achtung: am Dienstag 05. Sept. fliegt der Betrieb aus und darum ist der Tag geschlossen!**



[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](mailto:m.fernow@kommrum.de)

**Dienstag | 16-17.45 Uhr | Sprach-Café**

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

**NEU!** Jetzt auch mit Kinderbetreuung ab 3 Jahren!



[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 13. Sept. 2023 | Kunst-Tour\_81 | Isa Gensken & Gerhard Richter | Neue Nationalgalerie**  
Anmeldung erbeten bei Heidrun Pahl, eMail: [h.pahl@kommrum.de](mailto:h.pahl@kommrum.de) oder

Tel. 030.85078729. Treffen: 14 Uhr KommRum-Friedenau oder 15 Uhr vor der Tür des Museums: Neue Nationalgalerie, Potsdamer Str. 50, 10785 Berlin. Der Eintritt ist für unsere Gruppe frei. Bitte pünktlich sein, da wir ein Zeitfenster haben.

**NEU! Mittwoch alle 2 Wochen | 15-16.30 Uhr |**

**Intuitives Schreiben**

Jede\*r kann schreiben! Schreiben tut der Seele gut!  
Leitung: Eléonore Vanoli (Eli). Anmeldung: mit kleinem telefonischen Vorgespräch mit der Leitung unter:

[e.vanoli@kommrum.de](mailto:e.vanoli@kommrum.de) oder Tel. 0176 13338622 (AB)  
Nächste Termine: 30. Aug., 13. Sept. 2023 usw.

**Mittwoch | 16-18 Uhr | Tischtennis im Hof**

Kontakt: Helena Knese

**Mittwoch 06. Sept. | 17 Uhr | Vegane Kochgruppe**

Kosten ca. 2,50 (je nach Einkauf). Bitte für die Einkaufsplanung anmelden im Café oder Tel. 030-85078729. Leitung: Aliya Binder (letzter Termin)

**Mittwoch 1x im Monat | 17:30 -19:30 Uhr |**

**Ex-In Stammtisch**

Für Interessenten vor, während und nach der Ex-In-Ausbildung. Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbeleiterin). Nächste Termine: 13. Sept., 11. Okt. usw.

**Mittwoch 2x im Monat | ab 18 Uhr | Abendessen**

Kosten ca. 2 € je nach Angebot.

- 13.09. | Italienischer Salat mit Roggenbrot/Sheabutter

- 27.09. | Vegane Linsensuppe mit Brot



[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 €)

- 31. Aug. | Istrische Minestrone mit Perlgrauen (veg.)

- 07. Sept. | Chinesische Hühnersuppe mit schwarzem Reis

- 14. Sept. | Miso Suppe mit Pilzen und gr. Bohnen (vegan)

- 21. Sept. | Käse-Birnen-Sellerie-Suppe mit Walnüssen

- 28. Sept. | Suppenkasper's Idee (vegetarisch)

**Donnerstag | 16.30-17.30 Uhr | Hatha Yoga**

Wir üben einfache Körperhaltungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Leitung: Fedor Mingram, Anmeldung: Tel. 030.85078729 oder Mail: [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de).

Termine: ab 07. Sept. startet ein neuer 10er-Block

**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](#)

**Freitag | 14.30-15.30 Uhr | Workshop:**

**Entspannen mit Klangschalen und Düften**

Genieße die Klänge der verschiedenen Klangschalen. Leitung: Patricia Sanders. Bitte anmelden: [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de) oder Tel. 030.85078729. Nächste Termine: 15. Sept., 20. Okt. (neu!) usw.

**Freitag | 14.30-16 Uhr | Kleiner Workshop in**

**„Die Strichmännchen-Technik“**

Für emotionale Selbstheilung, Lösung aus Verstrickungen und Abhängigkeiten. Leitung: Heidrun Pahl. Nächste Termine: 29. Sept., 13. Okt. (um 15 Uhr!)

**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](mailto:a.lauke@kommrum.de). Nächste Termine: 15. & 22. Sept.

**Freitag | 16-18 Uhr | Spiele Treff für junge Leute zwischen 18 - 35**

Leitung: Helena Knese und Aliya Binder.

**Freitag | 17 Uhr | Musik- Rondell**

Bitte anmelden unter Mail: [s.just@kommrum.de](mailto:s.just@kommrum.de) oder Telefon unter 0163.4950050 (AB).

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: 02. & 16. Sept.

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

Gemeinsam singen für die Seele. Leitung: Andreas Ferdinand Hänsch (Genesungsbegleiter).

Nächste Termine: 09. & 23. Sept.

**Samstag 23. Sept. | 12.30-14 Uhr | FrauenCafétreff**

Wir treffen uns in gemütlicher Runde bei Kaffee, Kuchen & Co. Leitung: Anke Lauke

**Samstag 23. Sept. | 16-18 Uhr | Spiele-Treff**

Leitung: Anke Lauke