

AUSSTELLUNG

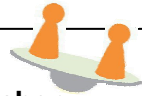


Oktober & November 2021 | Ausstellung Regina Pác "Kleine Paradiese"

Wir brauchen sie, diese kleinen Momente, in denen plötzlich alles zu stimmen scheint. Die Ausstellung widmet sich diesen besonderen Momenten des kleinen Glücks. Farbenfrohe Acrylbilder und Zeichnungen erzählen kleine Geschichten und erinnern uns daran, was uns guttut.

Kontakt: Regina.Pac@mail.de

Hilfe für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung



Die Angehörigengruppe startet wieder neu jeweils donnerstags um 18.00 Uhr! Bitte melden Sie sich für ein Vorgespräch bei Heidrun Pahl an.

NEU! Start 11. November 2021

Für Einzelberatungen vereinbaren Sie bitte einen Termin unter 030.850 787 29 oder per eMail: h.pahl@kommrum.de. Beratungen finden jederzeit wieder vor Ort statt. Heidrun Pahl



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), www.kommrum.de

Aktuell bieten wir an

(Änderung gilt vorläufig bis Ende Juli 2021)

- **telefonische Beratung** Di-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 Tel. 030.850 787 29 oder per Mail unter: kbs-friedenau@kommrum.de
- **Technikberatung** für PC, Smartphone & Co nach Vereinbarung unter Tel. 030 - 850 787 29 oder per mail an Friederike Schubert f.schubert@kommrum.de

Im KommRum gelten die üblichen **Hygienebestimmungen**: Anmeldung wegen begrenzter Platzkapazitäten, Kontaktdaten hinterlassen, Händedesinfektion, Abstand halten von mindestens 1,5 m und aktuell FFP2-Mund-Nasen Schutzmaske im Haus.

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

Die Fahrradwerkstatt

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



**Mo, Di & Do 09-15 Uhr,
Mi & Fr 13-19 Uhr**

Bitte anmelden:

Stefan Wimmer Tel. 0173 65 90 102



KommRum e.V.
psychosoziales
Kommunikationszentrum
Berlin

*Unser Angebot ist leider zurzeit wegen
Covid-19 noch leicht eingeschränkt.*

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!**



Märchenabend am Donnerstag 04.11.2021

Dienstag | 14-15.30 Uhr | Literaturgruppe

Wir lesen gemeinsam ein von euch gewähltes Buch während wir gemütlich einen Kaffee genießen. Lesen und Lauschen macht Spaß! Bitte anmelden. Kontakt: Nina Frings (bis Februar 22)

Dienstag | 15 Uhr & 16.30 Uhr | Ki- Aikido

Achtung: bitte Impf-oder Testnachweis für das Dojo mitbringen, Schnelltests sind auch vor Ort möglich, dafür ggf. 15 min früher kommen. Details auf unserer Homepage.

Nach Voranmeldung mit Namen und Telefon-Nr. und Rückbestätigung möglich. Tel. 030-85078729 oder per Mail an Matthias Fernow: m.fernow@kommrum.de

NEU! Dienstag | 15.30-17.30 Uhr | Kochgruppe

Gemeinsam bestimmen wir den Inhalt dieses Kurses und kochen ausgewählte und ausgefallene Gerichte. Bitte wie üblich anmelden.

Kontakt: Timo Bulgaropulos (bis Mitte Jan. '22)

Mittwoch | 14-16 Uhr | Kunsttreff

Ich biete verschiedene Materialien und Inspirationen an. Gerne können auch eigene Ideen und Utensilien mitgebracht werden. Bitte anmelden unter: 030.850 787 29 oder per Mail unter kbs-friedenau@kommrum.de. Kontakt: Nina Frings (bis Februar 2022)



Mittwoch | 16 & 17 Uhr | Offener Treff im Café oder im Hof

Bitte anmelden für die erste oder zweite Zeit unter Tel: 030.850 787 29 oder per Mail unter: kbs-friedenau@kommrum.de. Die Teilnahme ist im Café auf 5 Personen pro Stunde beschränkt, bei schönem Wetter im Hof können mehr teilnehmen.

Donnerstag | 14 & 15 Uhr | Offener Treff im Café oder im Hof mit dem Suppenkasper

(entfällt am 04.11.) Michael Riemer kocht für Euch! Bitte anmelden für die erste oder zweite Zeit unter

Tel: 030.850 787 29 oder per Mail: kbs-friedenau@kommrum.de

Donnerstag | 16.00 Uhr | Qi Gong - Ruhe in der Bewegung finden

(entfällt am 04.11.)

Qi Gong ist die Bewegungslehre der traditionellen Chinesischen Medizin. Treffpunkt KommRum, je nach Wetter im Park oder im Raum (3G-Regel). Anmeldung über Tel. 030.850 787 29 oder über: kbs-friedenau@kommrum.de.

Leitung: Carsten Reuter (Qi Gong Lehrer) Zeitraum: bis Dezember 2021

Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton

(entfällt am 04.11., Ersatztermin Sa 30.10.)

Materialkosten: 1,50 Euro pro Termin. Wegen der Platzbeschränkung starten wir allerdings nur mit 6 Teilnehmern. Tel. 030.850 787 29 oder per Mail an kbs-friedenau@kommrum.de. Leitung: Sven Wiesner (bildender Künstler)



NEU! Donnerstag 04. Nov. 18 Uhr | Märchenabend

„Der Preis meiner Liebe ist eine rote Rose“. Viele Liebesgeschichten dieser Welt schrieb die Rose, die in sich das Wesen der Liebe trägt.

Doris Rauschert erzählt und Markus Zink & Klaus Neubert begleiten den Abend musikalisch. Eine Veranstaltung im Rahmen der 32. Berliner Märchentage.

Verbindliche Anmeldung erforderlich! Es gilt die 3G-Regel. Einlass ab 17 Uhr.



Freitag | 14 & 15 Uhr | Offener Treff im Café oder im Hof

Die Teilnahme ist im Café auf 5 Personen pro Stunde beschränkt, bei schönem Wetter im Hof können mehr teilnehmen. Bitte anmelden für die erste oder

zweite Zeit unter Tel: 030.850 787 29 oder per Mail unter: kbs-friedenau@kommrum.de.

Freitag | 16-17.30 Uhr | Kreatives, transformatives Zeichnen

Nächste Termine: 12. & 26. Nov., 10. Dez. (letztes Mal) 2021

Die zeichnerische Arbeit beeinflusst die Denkstrukturen und Muster der Informationsverarbeitung und ermöglicht auf spielerische Weise den eigenen Lebensweg in die gewünschte Richtung zu lenken. Anmeldung per Tel. 030.85078729 oder per Mail an Heidrun Pahl: h.pahl@kommrum.de



Freitag | 18 Uhr | Musik- Rondell

Beim Musizieren öffnen wir die Sinne – für uns selbst und das Miteinander.

Anmeldung: per Mail unter s.just@kommrum.de, es gibt 5 Plätze. Im Raum muss eine FFP2-Maske getragen werden.

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

Samstag 27. Nov. | 14.30 & 15.30 Uhr | Frauen-Kaffeeklatsch

1x im Monat treffen wir uns zum gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen. Bitte anmelden zur ersten oder zweiten Zeit unter Tel: 030.850 787 29 oder per Mail an Claudia Legner: kbs-friedenau@kommrum.de.

NEU! Samstag 06. & 20. Nov., 04. & 11. Dez. 2021 | 14-18 Uhr | Malatelier mit Andi Hoßfeldt

Andi ist wieder da! Es sind 6 Plätze zu vergeben, bitte anmelden wie üblich unter: kbs-friedenau@kommrum.de oder Tel: 030.850 787 29

NEU! Samstagsausflüge mit Nina & Timo

Treffen jeweils 12 Uhr im KommRum am 13.11. und 11.12.2021. Bitte wie üblich anmelden.