

## AUSSTELLUNG



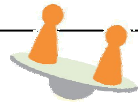
**Ausstellung: Regina Pác |  
“Wundersame Geschöpfe” |  
Oktober & November 2023**

Meine Bilder zeigen Fantasiegestalten von niedlich bis schräg, teils menschliche, teils tierische Mischwesen, die mal wild und entschlossen, mal detailgetreu portraitiert wurden.

Ich freue mich, meine Werke im KommRum präsentieren zu dürfen und lade alle Interessierten ein, sich von einem Raum voller Wunderwesen begeistern zu lassen.

Regina Pác ([regina.pac@mail.de](mailto:regina.pac@mail.de))

### 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)  
E-Mail: [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 oder E-Mail: [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.
- **NEU! Mittwoch 14-tägig | 16.30-18 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. Termine: 08. & 22. Nov., 06. & 20. Dez.
- **Sie benötigen Unterstützung auf Farsi oder Dari?** Katayoun Rashidian ist für Sie da: [k.rashidian@kommrum.de](mailto:k.rashidian@kommrum.de) oder Tel. 0157 855 06314

\*\*\*

### 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**



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.



**Märchenabend am Fr 10.11.2023 um 18 Uhr**  
(wir öffnen erst um 17 Uhr)

# WOCHENPROGRAMM



**DIENSTAG** | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

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

Ort: Schule für Bewegung und Meditation, Rheinstr. 45, 12161 Berlin (2. Hinterhof, Fahrstuhl rechts, Aufgang 7, 6. Etage), Leitung: Matthias Fernow, [m.fernnow@kommrum.de](mailto:m.fernnow@kommrum.de)

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

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.

Jetzt auch mit Kinderbetreuung ab 3 Jahren!



**MITTWOCH** | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

**Mittwoch | 14-15.30 Uhr | Handarbeitsgruppe**

Kontakt: Andrea Berner

**NEU! Mittwoch 15. Nov. | KunsTour\_83 | Hamburger Bahnhof | Eva Fábregas ...**

& die Sammlung des Hamburger Bahnhofs. Anmeldung Heidrun Pahl, E-Mail: [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: Hamburger Bahnhof, Invalidenstraße 50-51, 10557 Berlin-Mitte. Eintritt für uns frei.

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

**Intuitives Schreiben**

Leitung: Eléonore Vanoli (Eli). Anmeldung: mit telef. Vorgespräch unter: 0176.13338622 (AB) Nächste Termine: 08. & 22. Nov., 06. & 20. Dez. 2023

**NEU! Mittwoch 15. Nov. | Kino-Abend: „Der Glanz der Unsichtbaren“**

Treffen: 16 Uhr KommRum. Ort: CineMotion Kino, Wartenberger Straße 174, 13051 Berlin-Hohenschönhausen. Filmstart: 17.30 Uhr, Eintritt frei. Anmeldung: bei Özgür oder Lina im Café oder Tel. 030.85078729

**NEU! Mittwoch 14-tägig | 16.30 Uhr | Vegane Kochgruppe**

Anmeldung Tel: 030.85078729 oder per E-Mail: [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de). Kostenbeteiligung 2€, Lei-

tung: Özgür Sahin und Lina Bähr, Termine: 08. & 22. Nov.

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

Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin). Nächste Termine: 08. Nov., 06. Dez. 2023

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

Kosten ca. 2 € je nach Angebot. Termine bitte erfragen



**DONNERSTAG** | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

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

Michael Riemer & Co kochen für Euch! (2 €)

**NEU! Donnerstag 14-tägig | 14.30-16 Uhr | Männer-Gesprächsgruppe: Wann ist ein Mann ein Mann?**

Anmeldung mit Vorgespräch. Leitung: Jonas Capell

([j.capell@kommrum.de](mailto:j.capell@kommrum.de)) & Matthias Fernow

([m.fernow@kommrum.de](mailto:m.fernow@kommrum.de)), oder Tel.: 030-85078729.

Termine: 16. & 30. Nov., 14. Dez. 2023, 11. & 25. Jan., 08. & 22. Feb. 2024 usw. (10 Einheiten)

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

Leitung: Fedor Mingram, Anmeldung: E-Mail:

[kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de) oder Tel. 030.85078729.

Termine: bis 09.11.2023

**Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton**

Materialkosten: 1,50 Euro pro Termin. Fachliche Anleitung von Gabi Döwe

**NEU! Donnerstag 09. Nov. | 16-18 Uhr | Gedenk-Spaziergang an die Opfer des deutschen Antisemitismus und Rassismus**

Leitung: Lina Bähr, Anmeldung: Tel. 030-85078729 oder

E-mail: [lina.baehr@stu.eh-berlin.de](mailto:lina.baehr@stu.eh-berlin.de)



**FREITAG** | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

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

**Entspannen mit Klangschalen und Düften**

Leitung: Patricia Sanders. Bitte anmelden: [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de) oder Tel. 030.85078729. Nächste Termine: 17. Nov. & 15. Dez. 2023

**Freitag 08. Dez. | 15 Uhr | Keiner Workshop in „Die Strichmännchen-Technik“**

Für emotionale Selbstheilung, Lösung aus Verstrickungen und Abhängigkeiten. Leitung: Heidrun Pahl  
Letzter Termin: 08. Dez.!

**Freitag 14-tägig | 16-17 Uhr | Lebenskunst - Was ist ein gutes Leben?**

Leitung: Anke Lauke, Kleines Vorgespräch vereinbaren unter Tel. 030.850 787 29 oder E-Mail: [a.lauke@kommrum.de](mailto:a.lauke@kommrum.de). Termine: 03. & 24. Nov.

**NEU! Freitag 14-tägig | 16-17:30 Uhr | SpielRaum**

Wir spielen Theater. Anmeldung: bei Lina oder Anke unter Tel. 030.85078729 oder E-mail: [lina.baehr@stu.eh-berlin.de](mailto:lina.baehr@stu.eh-berlin.de), Termine: 17. Nov., 08. Dez. 2023

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

Leitung: Helena Knese

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

Anmeldung: [s.just@kommrum.de](mailto:s.just@kommrum.de) oder Telefon unter 0163.4950050 (AB). Leitung: Sophie Just



**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, Termine: 04. & 18. Nov., 02. & 16. Dez. 2023

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

Leitung: Andreas Ferdinand Hänsch (Genesungsbegleiter). Nächste Termine: 11. & 25. Nov., 09. Dez. 2023

**Samstag 21. Okt. | 12.30-14 Uhr | FrauenCafétreff**

Leitung: Claudia Legner, Termine: 18. Nov., 16. Dez.

**Samstag | 16-18 Uhr | Spiele-Treff**

Nächste Termine: 11. Nov., Leitung: Anke Lauke

**NEU! Samstag | 17-18 Uhr | Einfach mal entspannen**

Leitung: Özgür Sahin, Termine: 04. & 11. & 18. Nov.,

**TIPP MÄRCHENABEND | Freitag 10. Nov.**

**2023 | 18 Uhr | Wen die Liebe überwältigt**

Märchen über Frust und Lust erzählt von Doris Rauschert, sie wird auf der Gitarre begleitet von Christof Schill.

**Achtung: wir öffnen erst um 17 Uhr!**