

Ausstellung



Nina Frings | "Die Suche nach dem anderen Ich" | Februar & März 2024

Die Ausstellung "Die Suche nach dem anderen Ich" versucht Stimmungen und Gefühle einzufangen und setzt sich mit der Frage auseinander, was das eigene Ich bedeutet und ausmacht. Zu den Themen zählen Trennung, Aufbruch, Neuanfang und die Suche nach sich selbst. Auch die Stadt Berlin hatte einen großen Einfluss auf den Schaffensprozess. Die Bilder wurden auf dem iPad gemalt und sind zwischen 2021 und 2023 entstanden.
Vernissage: Freitag 09. Februar um 16 Uhr

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. Persönliche Einzelberatungen werden auch unabhängig von der Gruppenteilnahme angeboten, bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 030.850 787 29 oder per E-Mail mit Heidrun Pahl, h.pahl@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



Diverse Beratungen

Telefonische Anfragen | Di-Sa 14-18 Uhr
Tel: 030.850 787 29, 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.

Peer-Beratung | Samstag | 15-16 Uhr
Beratung mit Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin), einfach vorbeikommen.

Beratung zu behördlichen Angelegenheiten | Mittwoch 14-tägig | 16.30 -18 Uhr (z.B. Beantragung Behindertenausweis, Reha, betreutes Wohnen usw.)
Eleonore Vanoli (e.vanoli@kommrum.de)
einfach vorbeikommen. Termine: 31. Jan., 14. & 28. Feb. 2024

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



KommRum e.V.
psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Schnackenburgstr. 4 / 12159 Berlin-Friedenau
Tel. 030.850 787 29 (Di-Sa von 14-18 Uhr ist das Telefon persönlich besetzt, sonst AB)
kbs-friedenau@kommrum.de
www.kommrum.de



Unser Café | Offener Treff sind geöffnet:
Di | Fr | Sa 14-18 Uhr
Mi | Do 14-20 Uhr

TIPPS



Samstag 10. Februar | 15h
Der 13. Wunsch



Mittwoch | ab 21.02.
English Teatime and Conversation



Freitag 01. März |
14.30-17.30 Uhr
Kleidertauschparty

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

Dienstag | 16-17.45 Uhr | Sprach-Café

Geflüchtete und andere Migranten lernen spielerisch die Deutsche Sprache. Leitung: Heidrun Pahl: h.pahl@kommrum.de oder Katayoun Rashidian: k.rashidian@kommrum.de (für Farsi oder Dari) oder per Tel. 030-85078729.



MITTWOCH | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

Mittwoch | 14-15.30 Uhr | Handarbeitsgruppe

Kontakt: Andrea Berner

**NEU Mittwoch 21. Feb. 2024 | KunsTour_86 | Kleist-
eck | Banksy - A Vandal turned Idol**

Anmeldung bei Heidrun Pahl,
E-Mail: h.pahl@kommrum.de oder Tel. 030.85078729.
Treffen: 14 Uhr KommRum-Friedenau oder 15 Uhr vor
der Tür: Kleist-Steck, Martin-Luther-Str. 1A (gegenüber der
Urania), 10777 Berlin-Wilmersdorf
Euro: Eintritt 8€ für uns (ermäßigt 3 €)

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

Leitung: Eléonore Vanoli (Eli). Anmeldung: e.vanoli@kommrum.de oder Tel. 0176 13338622 (AB)
Termine: 31. Jan., 14. & 28. Feb. 2024

**NEU Mittwoch alle 2 Wochen | 15-16.30 Uhr | English
Teatime and Conversation**

Together we enjoy a cosy tea time and talk about exciting topics in English.
Zusammen genießen wir eine gemütliche Teezeit und sprechen über spannende Themen auf Englisch.
Leitung: Angelina Krüger
Termin: ab 21. Feb., 06. & 20. März, 03. & 17. April
(Ende)

Mittwoch 14-tägig | 16.30 Uhr | Vegane Kochgruppe
Kostenbeteiligung ca. 2€. Anmeldung: im Café oder Tel. 030-85078729 oder kbs-friedenau@kommrum.de.

Leitung: Lina Bähr & Angelina Krüger
Termine: 31. Jan., 14. & 28. Feb., 13. März 2024

**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 (Genesungsbegleiterin). Termine: 07. Feb., 06. März, 03. April

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

Wir bieten ca. 2x im Monat ein leckeres Abendessen an, Schmalzstulle oder Pizza, Salat oder Backofen, lasst Euch überraschen. Termine bitte erfragen



DONNERSTAG | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

Donnerstag | 14-16 Uhr | Der Suppenkasper

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

Donnerstag | 16.30-17.30 Uhr | Hatha Yoga

Leitung: Sabine Straube (geprüfte Yogalehrerin BDY, Berufsverband der Yogalehrenden, ab März 2024)
Termine: neuer 10er-Block vom 11. Jan - 21. März 2024
(08. Febr. entfällt, Einstieg jederzeit möglich)
Bitte anmelden wegen Platzreservierung unter
030.85078729 oder E-Mail: kbs-friedenau@kommrum.de

Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton

Material und Ofen sind vorhanden, Materialkosten: 1,50 € pro Termin. Fachliche Anleitung: Gabi Döwe



FREITAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

**NEU Freitag 01. März | 14.30-17.30 Uhr | Kleider-
tauschparty**

Die Themen sind diesmal: Winter, Übergang und Frühling – wer mag: Faschingskostüme. Bring was mit und hol dir was Schönes.

Kontakt: Claudia Legner, Helena Knese, Nina Hirsch

**Freitag | 14.30-15.30 Uhr | Workshop:
Entspannen mit Klangschalen und Düften**

Leitung: Patricia Sanders. Bitte anmelden: kbs-friedenau@kommrum.de oder Tel. 030.85078729.

Nächste Termin: 16. Feb., 15. März, 19. April, 17. Mai, 21. Juni 2024

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

Leitung: Helena Knese

Freitag | 16-17.30 Uhr | SpielRaum

Leitung: Lina Bähr & Anke Lauke
Termine: 02. & 09. & 16. & 23. Feb., 01. & 15. März 2024
Anmeldung: Tel. 030.85078729 oder E-Mail: kbs-friedenau@kommrum.de

Freitag | 17 Uhr | Musik- Rondell

Bitte anmelden unter Mail: s.just@kommrum.de oder
Telefon unter 0163.4950050 (AB). Sophie Just

NEU Samstag 10. Februar | 15 Uhr | Der 13. Wunsch

Dieses Treffen ist für alle, die das Raunächte-Ritual am 29. Dez. mitgemacht haben und nun vor der Aufgabe stehen, dieses Jahr ihren 13. Wunsch zu verwirklichen.
Leitung: Heidrun Pahl



SAMSTAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

Samstag 1x /Monat | 12.30-14 Uhr | FrauenCafétreff

Wir treffen uns in gemütlicher Runde bei Kaffee, Kuchen & Co. Leitung: Claudia Legner & Co
Nächste Termine: 17. Feb., 23. März 2024

Am Samstag 03.02. haben wir geschlossen! DEMO!

**Samstags 1. & 3. im Monat | 14.30-17.30 Uhr |
Offenes Malatelier**

Materialkostenbeitrag: 1 € pro Termin. Leitung: Birgit Groß, Termine: 03. (entfällt) & 17. Feb., 02. & 16. März

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

Leitung: Andreas Hänsch (Genesungsbegleiter)
Termine: 10. & 24. Feb., 09. & 23. März

Samstag | 16-18 Uhr | Spiele-Treff

Termin 10. & 24. Feb. 2024 (mit Sabine Gericke)

Samstag | 17-18 Uhr | Einfach mal entspannen

Leitung: Özgür Sahin, Termine: 03.02. (entfällt)



kbs-friedenau@kommrum.de | www.kommrum.de