

## Ausstellung



Claudia Philipp | Bunt und knallig - von der Ente zum Pop-Star | April & Mai 2024

Wenn's im Kopf langweilig wird, kommt die gute Laune auf das Papier.

2018 entdeckte ich - während eines Lebenskrise - durch Zufall beim Experimentieren die Wirkung

der der knallig-bunten Acrylfarben. Dies kam mir wie gelegen und ich malte eine lustige Eule. Begeistert von der Wirkung des Bildes auf mich und meine Stimmung, legte ich los und malte ein Bild nach dem anderen... (Claudia Philipp)

## 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](mailto: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](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de)

Psychosoziale Einzelberatung zu (fast) allen Lebensfragen auf Deutsch, Englisch, Farsi oder Dari | Di-Sa 14-18 Uhr. Terminvereinbarung über E-Mail, Telefon oder direkt vor Ort. Kontakt: Team der KBS, E-Mail: [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de) oder Tel. 030.850 787 29

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).

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](mailto:e.vanoli@kommrum.de))  
einfach vorbeikommen. Termine: 27. März, 10. & 24. April 2024 (weitere folgen)

Sie benötigen Unterstützung auf Farsi oder Dari?

فارسی یا دری؟

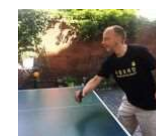
Tel. 0173 65 90 102  
Di, Mi, Do 15-18 Uhr  
Unsere Kollegin Katayoun Rashidian ist für Sie da:  
mobil: 0157 855 06314 / E-Mail: [k.rashidian@kommrum.de](mailto:k.rashidian@kommrum.de)



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



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



TIPPS

Mittwochs ab April |  
ab 16 Uhr  
**Tischtennis im Hof**



Mittwoch 17. April |  
14 Uhr | **KunsTour\_88**  
**Kurt Mühlenhaupt**  
**Museum**



Donnerstags | ab 11.  
April | neuer 10er Block  
**Hatha Yoga**

## 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**

Geflüchtete und andere Fremdsprachler/innen lernen 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.

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

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

Kontakt: Andrea Berner

**NEU Mittwoch 17. April | 14 Uhr | KunsTour \_88 | Kurt Mühlenhaupt Museum**

Kurt Mühlenhaupt war der Maler der Liebe und der kleinen Leute, ein echter Kreuzberger. Bitte anmelden 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 dem Eingang Kurt Mühlenhaupt Museum, Fedicinstr. 40 (im Hof), 10965 Berlin-Kreuzberg, kostenlos.

**Intuitives Schreiben**

Leitung: Eléonore Vanoli (Eli).

**Anmeldung:** die Gruppe ist zurzeit voll und vorerst geschlossen.

**Termine:** 27. März, 10. & 24. April 2024 (weitere folgen)

**Mittwoch | 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

**Termine:** 17. April (Ende)

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

Ab April steht die Tischtennisplatte mittwochs wieder im Hof und wartet auf Eure Spielfreude.

Kontakt: Helena Knese

**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:** 03. April, 08. Mai, 05. Juni 2024 usw.

**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. Kosten 2 €.

> 03.04. | Bunter Couscoussalat mit Landbrot

> 10.04. | fruchtiger Kichererbsensalat mit Landbrot

> 17.04. | Oliven / Rucolasalat mit Landbrot

> 24.04. (entfällt)

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

**Donnerstag | 14 Uhr | Der Suppenkasper kommt**

Michael Riemer & Co kochen für Euch ein leckeres Söppchen. Zugreifen, bis der Topf leer ist. (2 €)

> 04. April | Schweizer Hüttensuppe (veget.)

> 11. April | Petersilienwurzelcremesuppe (veget.)

> 18. April | Zucchini-cremesuppe mit Eiern (veget.)

> 25. April | Orientalische Kichererbsensuppe (veget.)

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

Leitung: Sabine Straube (geprüfte Yogalehrerin BDY, Berufsverband der Yogalehrenden)

**Termine:** neuer 10er-Block vom 11. April - 27. Juni 2024

(02. & 09. Mai fallen aus) (Einstieg jederzeit möglich)

**Bitte anmelden** wegen Platzreservierung unter 030.85078729 oder E-Mail: [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto: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

**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.  
**Termine:** 19. April, 17. Mai, 21. Juni usw.

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

Leitung: Helena Knese

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

Beim Musizieren öffnen wir die Sinne – für uns selbst und das Miteinander. Bitte anmelden unter Mail: [s.just@kommrum.de](mailto:s.just@kommrum.de) oder Telefon unter 0163.4950050 (AB). Sophie Just

 **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

**Termine:** bitte erfragen

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

Materialkostenbeitrag: 1 € pro Termin.

Leitung: Birgit Groß,

**Termine:** 06. & 20. April usw.

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

Gemeinsam singen mit Andreas Hänsch (Genesungsbegleiter).

**Termine:** 13. & 27. April usw.

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

Wir spielen Brett- und Kartenspiele aus der großen Sammlung im KommRum oder mitgebrachte.

Kontakt: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin)

**Termine:** 06. & 27. April, 11. & 25. Mai, 08. & 22. Juni 2024



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

Tel. 030.850 787 29