

## Ausstellung



**Beate Dietz | Starke Frauen | Dezember 2024 & Januar 2025**

Das Motiv der "starken Frauen" hat sich im Verlauf meines Lebens entwickelt. Mit meiner Kunst möchte ich versuchen, die Vielfältigkeit von Frauen, ihres einzigartigen inneren Charakters und ihrer inneren Stärke durch das Motiv der Aura und

Körperhaltung auszudrücken. Ich lasse mich gerne von Kreationen von Modedesignern, Modezeitschriften, Models und dem bunten Streetstyle in Berlin inspirieren. (Beate Dietz)

## 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).

## Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt

**Achtung: Die Fahrradwerkstatt kann zurzeit keine Aufträge annehmen und hat vorläufig geschlossen.**



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

## 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, Dari, Spanisch, Niederländisch, Französisch (bei weiterem Bedarf können Sprachmittler hinzugezogen werden) | 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).

**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)). Bitte einfach vorbeikommen. **Termine:** 04. & 18. Dez. 2024

**NEU! Donnerstag | 14-16 Uhr | Begleitende Gespräche zur Unterstützung des Genesungsprozesses**

Zeitraum: 07.11.2024 bis 16.01.2025

Kontakt: Julia Puschmann (Genesungsbegleiterin i.A.)

**Sie benötigen Unterstützung auf Farsi oder Dari?**

فارسی یا دری؟

Mi, Do 15-18 Uhr: Tel. 0173 65 90 102

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**

(Zwischen den Jahren gibt es geänderte Zeiten, siehe Sonderprogramm)

TIPPS



\* Fr 13.12. | **Weihnachtssterne basteln** 15-16.30 Uhr

\* Do 19.12. | 15-19 Uhr | **Große Weihnachtsfeier**

\* Fr 20.12. | 14-16 Uhr | **Restessen vom Weihnachtsbuffet** (kostenlos)

\* Di 24.12. | 12-14 Uhr | **Weihnachtliches Beisammensein**

\* Fr 27.12. | Treffen 12 Uhr | **Weihnachtsspaziergang**

\* Di 31.12. | 12-14 Uhr | **Snacks und Silvester-Orakelei**



Für weitere Angebote rund um Weihnachten siehe unseren Extra-Flyer.

# Wochenprogramm

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

### Dienstag | 14-16 Uhr | Herbstliches Backen

Anmeldung erwünscht, Tel.: 030 850 787 29,  
Termine: 05.11.-17.12.2024 & 07.-14.01.2025

Leitung: Julia Puschnann (Genesungsbegleiterin i. A.)

### Dienstag | 16-17 Uhr | English Conversation

Termine: 05.11.-17.12.2024 & 07.-14.01.2025, Leitung:  
Julia Puschnann (Genesungsbegleiterin i. A.)

### Dienstag | 15-16 Uhr | Entspannungstraining | 16.15-17.30 Uhr | Aikido

Ort: Schule für Bewegung und Meditation, Rheinstr. 45,  
12161 Berlin (2. Hinterhof, Ausgang 5, hinten links neben  
dem Fahrstuhl, 1. Stock).

Leitung: Matthias Fernow, [m.fernnow@kommrum.de](mailto:m.fernnow@kommrum.de)

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

#### » Interkulturelles Angebot «

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).

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

### Mittwoch | 14-15.30 Uhr | Handarbeitsgruppe

Kontakt: Andrea Berner

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

Leitung: Eléonore Vanoli (Eli). Termine: 04. & 18. Dez.  
2024, Anmeldung: [e.vanoli@kommrum.de](mailto:e.vanoli@kommrum.de)

### Mittwoch jeweils der 1. & 3. im Monat | 17-19.30 Uhr | Internationales Kochen

#### » Interkulturelles Angebot «

Kostenbeitrag 2 €. Leitung: Charlotte Riemer und Kati  
Rashidian, Anmeldung: Kati: 0157 855 06314, oder E-  
Mail: [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de) oder direkt im Café,  
Siehe extra-Flyer.

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

Für Interessenten vor, während und nach der Ex-In-Aus-  
bildung. Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleite-  
rin). Termine: 04. Dez. 2024

### Mittwoch ca. 2x im Monat | 18 Uhr | Gemeinsames Abendessen

Kosten 2 €. (im Wechsel mit dem Internat. Kochen)  
\* 11. Dez. | Maultaschensalat

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

### Donnerstag | 14 Uhr | Der Suppenkasper kommt

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

\* 05. Dez. | Gemüse - Nudelsuppe mit Curry, veg.

\* 12. Dez. | Jamaikanische Kürbis - Kokos - Suppe, veg.

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

Voraussichtlich wird die Gruppe am 09.01.2025 neu  
starten.

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

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

### **NEU!** Donnerstag | 16.30-17.30 Uhr | 3x meditieren mit Julia

Leitung: Julia Puschnann (Genesungsbegleiterin im  
Praktikum) Termine: 05. & 12.12. 2024 & 02.01. 2025

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

### **NEU!** Freitag 06. Dez. | KunsTour\_96 |

#### Sigmar Polke im Schinkel Pavillon

Bitte anmelden bei Heidrun

Pahl, E-Mail: [h.pahl@kommrum.de](mailto:h.pahl@kommrum.de)

oder Tel.030.85078729 oder direkt im

KommRum. Treffen: 14 Uhr KommRum oder 15 Uhr  
vor dem Eingang zu dem Schinkel Pavillon, Ober-  
wallstraße 32, 10117 Berlin-Mitte, Eintritt frei für  
uns.



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

Leitung: Patricia Sanders. Anmeldung bitte unter:  
[kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de) oder Tel. 030.85078729.

Termine: 13. Dez. 2024, 17. Jan. 2025

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

Leitung: Helena Knese

### Freitag | 16.30-17.30 Uhr | Lesegruppe für Deutsch- Lernende

#### » Interkulturelles Angebot «

Termine: 29. Nov. ist der letzte Termin 2024, Dezember  
entfällt, weiter geht es am 10. Jan 2025

### Freitag | 17 Uhr | Musik- Rondell

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

Leitung: Claudia Legner & Co, Termine: 14.12.

### 1x im Monat | Ausflüge - Berlin und Umgebung ken- nenlernen

#### » Interkulturelles Angebot «

Kontakt: Kati Rashidian 015.7 85506314 und Charlotte  
Riemer 0163.4950074 (Mobiles Team),

**NEU!** Freitag 06. Dez. | 16.30 Uhr | Weihnachtsmarkt  
am Gutshof zu Schloss Britz, Anmeldung bis 04.12.

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

Materialkostenbeitrag: 1 € pro Termin. Leitung: Birgit  
Groß / Vertretung Sarah Elkin, Termine: 07. & 21. Dez.  
2024, weiter geht es am 04. & 18. Jan 2025

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

Gemeinsam singen mit Andreas Hänsch (Genesungsbe-  
gleiter). Termine: 14. & 28. Dez. 2024, weiter geht es am  
11. & 25. Jan. 2025

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

Kontakt: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin) Ter-  
mine: 07. & 21. Dez.

### **NEU!** Do 19.12. | 15-19 Uhr | GROSSE WEIH- NACHTSFEIER

(mit Buffet & Konzert, 5€ bei Anmeldung ab Dez.  
direkt im KommRum).

Für weitere Angebote rund um Weihnachten bitte  
den **Extra-Weihnachtsflyer** beachten.