

## 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.

## Diese Beratungen

**Telefonische Anfragen** | Di-Sa 14-18 Uhr  
Tel: 030.850 787 29, [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de)

**Psychosoziale Einzelberatung** Di-Sa 14-18 Uhr zu (fast) allen Lebensfragen auf Deutsch und bei Anmeldung auch auf Englisch, Farsi, Dari, Spanisch, Niederländisch, Französisch (bei weiterem Bedarf können Sprachmittler hinzugezogen werden). 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).  
Termininfo: entfällt am 25.01.2025

**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:** 08. & 22. Jan., 05. & 19. Februar,

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

**Zeitraum:** 09.01. bis (...) 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



**Dienstags | 14-16 Uhr | Winterliches Backen**

Sich schmecken lassen mit Julia



**Freitag 17. Jan. | 14.30-15.30 Uhr Entspannen mit Klangschalen und Düften**

Sich verwöhnen lassen von Patricia



**Mittwoch 22. Jan. | KunstTour\_97 | Das Pergamon-Panorama Kunst genießen mit Heidrun**

# Wochenprogramm

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

**Dienstag | 14-16 Uhr | Winterliches Backen**

Anmeldung erwünscht, Tel.: 030 850 787 29,  
Zeitraum: 07.01. bis (...) 2025

Leitung: Julia Puschnann (Genesungsbegleiterin i. A.)

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

Zeitraum: 07.01. bis (...) 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

**NEU! Mittwoch 22. Jan. | KunsTour\_97**

**Das Pergamon-Panorama**

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 des Pergamon-Panorama, Am  
Kupfergraben 2, 10117 Berlin-Mitte.  
Der Eintritt ist frei für uns.

**K U N S T  
K o m m R u m  
K U L T U R**

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

Kontakt: Andrea Berner (wieder ab 08.01.)

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

Leitung: Eléonore Vanoli, Anmeldung: [e.vanoli@kommrum.de](mailto:e.vanoli@kommrum.de),  
Termine: 08. & 22. Jan. 2025. Neuer Gruppen-  
start 05. & 19. Februar, 09. & 19. März 2025

**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,  
Termininfo: weiter geht es am 15. Jan. 2025

**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: 08. Jan., 05. Feb., 05. März 2025

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

Kosten 2 €. (im Wechsel mit dem Internat. Kochen)

\* 08. Jan | fröhlicher Kichererbsensalat mit Brot

\* 22. Jan. | mediterraner Nudelsalat mit Brot

\* 29. Jan. | Italienischer Salat mit Brot

 **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 €)

\* 02. Jan. | Chili con Carne

\* 09. Jan. | Kartoffelsuppe mit Lauch und Meerrettich

(wahlweise mit Fleischwurst)

\* 16. Jan. | Steckrübensuppe mit Räucherlachs und Dill

\* 23. Jan. | Rote Bete Creme mit Meerrettich-Quark-No-  
ckerl, vegetarisch

\* 30. Jan. | Linsensuppe mit Fenchel und Bratwurst

**Donnerstag | 15-16 Uhr | Meditieren mit Julia**

Leitung: Julia Puschnann (Genesungsbegleiterin im  
Praktikum) Zeitraum: 09.01. bis (...) 2025

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

Leitung: Vivian Partyka, Anmeldung: Tel. 030.850 787 29  
oder [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de) oder direkt im  
KommRum, Termine: ein neuer 10er-Block startet am  
09. Januar 2025

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

Material und Ofen sind vorhanden, Materialkosten: 1,50  
€ pro Termin. Leitung: Gabi Döwe  
Termininfos: weiter geht es am 09. Jan. 2025.

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

**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: 17. Jan., 15. Feb., 15. März, 19. April, 17. Mai,  
21. Juni 2025

**Freitag | 16-18 Uhr | Spiele Treff für alle**

Leitung: Sabine Gericke

Termine: 10. & 31. Jan., 07. & 21. Feb., 07. & 21. März

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

» Interkulturelles Angebot «

Leitung: Charlotte Riemer

Termin: weiter geht es am 10. Jan 2025

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

Leitung ab Januar 2025 Helena Knese. Bitte anmelden  
unter E-Mail: [h.knese@kommrum.de](mailto:h.knese@kommrum.de) oder Telefon  
030.84078729 oder direkt im Café

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

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

Leitung: Claudia Legner & Co, Termine: 18. Jan., 22. Feb.,  
15. März. (weitere folgen)

**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!** Samstag, 11. Jan. | 14-16 Uhr | Gewächshäuser  
im Botanischer Garten. Anmeldung beim Mobilien  
Team (Kati: 0157 8550 5314/ Charlotte: 0163 495 0074)

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

Materialkostenbeitrag: 1 € pro Termin. Leitung: Birgit  
Groß / Vertretung Sarah Elkin, Termine: 04. & 18. Jan

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

Gemeinsam singen mit Andreas Hänsch (Genesungsbe-  
gleiter). Termine: 11. & 25. Jan., 08. & 22. Feb. 2025