

Ausstellung

Chrissi Schwager | Spiralen im Farbfluss | Februar & März 2025



Chrissi Schwager ist Hobbykünstlerin und auf abstrakte Motive spezialisiert. Der Acryluntergrund der meisten Werke entstand mit ähnlichen Techniken wie bei der Erstellung von Rohrschachtelstests.

Diese hat die Künstlerin mit abstrakten Spiralen und Motiven überarbeitet (mit Gel und Acryl Stiften). Es handelt sich um insgesamt 40 Bilder bestehend aus Acryl, Lack und Gelfarben im DIN A4 Format. Materialkosten-Verkauf: jedes Bild 5 Euro. Die **Vernissage** findet am Freitag 07.02. um 16 Uhr statt.

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.



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

Diverse Beratungen

Telefonische Anfragen | Di-Sa 14-18 Uhr
Tel: 030.850 787 29, kbs-friedenau@kommrum.de

Psychosoziale Einzelberatung

Während unserer Öffnungszeiten bieten wir Einzelberatungen zu (fast) allen Lebensfragen an: Di, Fr, Sa 14-18 Uhr & Mi, Do 14-20 Uhr. Die Vereinbarung eines Termins kann unter Tel. 030.850 787 29 oder per Mail unter kbs-friedenau@kommrum.de oder direkt vor Ort erfolgen. Bei spontanen Gesprächsanliegen ohne Vereinbarung muss ggf. mit einer Wartezeit gerechnet werden. Unser Team ist psychologisch ausgebildet, berufserfahren und hat berufsentsprechende Weiterbildungen: Heidrun Pahl, Claudia Legner, Matthias Fernow, Anke Lauke, Katayoun Rashidian, Helena Knese, Charlotte Riemer. Ergänzt wird das Team durch Praktikant*innen aus psychosozialen Studiengängen oder in Ausbildung zur Genesungsbegleitung (EX-IN).

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). 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). Bitte einfach vorbeikommen. Termine: 05. & 19. Februar,

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

Zeitraum: 09.01. bis 13.2.2025
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 aus unserem mobilen Team für Geflüchtete ist für Sie da: mobil: 0157 855 06314, E-Mail: k.rashidian@kommrum.de



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



Freitag 14. Februar | 14:30 - 17:30 Uhr | Kleidertauschparty



Mittwoch 19. Feb. | Brücke-Museum: Lise Gujer. Eine neue Art zu malen



Freitag 21. Feb. | 14.30-15.30 Uhr Entspannen mit Klangschalen und Düften

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 11.02.2025

Leitung: Julia Puschmann (Genesungsbegleiterin i. A.)

Dienstag | 16-17 Uhr | English Conversation

Zeitraum: 07.01. bis 11.02.2025

Leitung: Julia Puschmann (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

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 oder Katayoun Rashidian: k.rashidian@kommrum.de (für Farsi oder Dari).

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

NEU! Mittwoch 19. Feb. | KunsTour_98

Brücke-Museum

Lise Gujer - Wandteppiche

Bitte anmelden bei Heidrun Pahl,

E-Mail: h.pahl@kommrum.de

oder Tel.030.85078729 oder direkt im KommRum.

Treffen: 14 Uhr KommRum oder 15 Uhr vor dem
Eingang des Brücke-Museum, Bussardsteig 9, 14195
Berlin- Dahlem (Kosten 4 €)

**KUNST
KommRum
KULTUR**

Mittwoch | 14-15.30 Uhr | Handarbeitsgruppe

Kontakt: Andrea Berner

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

Leitung: Eléonore Vanoli, Anmeldung: e.vanoli@kommrum.de, Termine: 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 oder direkt im Café, Termininfo: 05. & 19. Feb., 05. & 19. März

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: 08. Jan., 05. Feb., 05. März 2025

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

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

* 29. Jan. | Italienischer Salat mit Brot

* 12. Feb. | Bunter Ruccolasalat mit Brot

* 26. Feb. | Curry-Rosinen-Reissalat

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

Donnerstag | 14 Uhr | Der Suppenkasper kommt

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

* 30. Jan. | Linsensuppe mit Fenchel und Bratwurst

* 06. Feb. | Roquefortsuppe mit Nüssen u. Birnen, veg.

* 13. Feb. | Zwiebelsuppe mit Käse-Croûtons

* 20. Feb. | Winterminestrone mit Parmesan, veg.

* 27. Feb. | Möhrensuppe mit Orange, Ingwer, veg.

Donnerstag | 15-16 Uhr | Meditieren mit Julia

Leitung: Julia Puschmann (Genesungsbegleiterin im Praktikum) Zeitraum: 09.01. bis 13.02.2025

Donnerstag | 16.30-17.30 Uhr | Hatha Yoga

Leitung: Vivian Partyka, Anmeldung: Tel. 030.850 787 29 oder kbs-friedenau@kommrum.de oder direkt im KommRum, Termine: 10er-Block vom 09.01-13.03.2025 (weitere folgen)

NEU! Freitag 14. Februar | 14:30 - 17:30 Uhr | Kleidertauschparty

Und so geht's: maximal 5 gut erhaltene, saubere saisonale Kleidungsstücke und gut funktionierende Accessoires (z.B. Taschen, Tücher, Gürtel, Hüte...) mitbringen und schöne Sachen mitnehmen. Das Thema heißt diesmal: Fasching & Frühling!

Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton

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

 **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 oder Tel. 030.85078729.

Termine: 21. Feb., 21. März, 25. April, 16. Mai, 20. Juni

Freitag | 16-18 Uhr | Spiele Treff für alle

Leitung: Sabine Gericke

Termine: 07. & 21. Feb., 07. & 21. März

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

» Interkulturelles Angebot «

Leitung: Charlotte Riemer

Freitag | 17 Uhr | Musik- Rondell

Leitung: Helena Knese. Bitte anmelden unter E-Mail: 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: 22. Feb., 15. März. (weitere folgen)

1x im Monat | Ausflüge - Berlin und Umgebung kennenlernen

» Interkulturelles Angebot «

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

Nächster Termin: bitte erfragen

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: Sarah Elkin, Termine: 01. & 15. Feb. 2025

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

Gemeinsam singen mit Andreas Hänsch (Genesungsbegleiter). Termine: 08. & 22. Feb. 2025