

Außerdem bieten wir...

Café mit Offenem Treff von 14 – 19 Uhr
Einzeltermine für Beratungsgespräche
kostenlose psychosoziale Beratung
kostenlose PC- und Internetnutzung von 14 – 19 Uhr
freies W-Lan
kulturelle Veranstaltungen
Nutzung der Waschmaschine

Mitarbeiter_innen der KBS

Lou Mbarki
Esther Flechsig
David Janhuba

Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain

KommRum e.V.
Straßmannstraße 17 (Eckladen)
10249 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030 - 80 40 66 60
E-Mail: kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de

Weitere Infos und aktuelle Veranstaltungen unter:
www.kommrum.de

Öffnungszeiten

01.12. – 23.12.2022

Dienstag - Freitag 14.00 – 19.00 Uhr
Sa. – Mo. geschlossen

27.12. – 30.12.2022

Dienstag - Freitag 14.00 – 18.00 Uhr
Sa. – Mo. geschlossen



Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain

Wochenprogramm Dezember 2022

Unsere Angebote sind, wenn nicht anders angegeben, kostenlos.



AUSSTELLUNG ▼

Nick zeigt in der Ausstellung seine Arbeiten zum Thema „Dämmerung“. Es wird Berlin in der Dämmerung gezeigt, wobei man den Himmel über Berlin oft in den Bildern betrachten kann. Eine Augenweide für das Berliner und für das nicht-Berliner Herz!

DIENSTAG ▼

14.30 – 15.30 Uhr

PC-Reparatur & Beratung | mit Jörg

Tipps, Beratung, Fehlersuche und Reparatur bei Computerproblemen. Bei Fragen und Problemen rund um Windows-PCs (Software & Hardware) berät Euch Jörg. Bei Bedarf nehmt Ihr bitte direkt mit Jörg per E-Mail: jopex@gmx.de Kontakt auf.

15.30 – 17.00 Uhr

Darts | mit Esther

In geselliger Runde spielen wir am Dienstagnachmittag gemeinsam Darts.

17.00 – 19.00 Uhr | 06.12., 13.12., 20.12.2022

Malen mit Acryl | mit Evgenia

Hier könnt ihr die verschiedenen Techniken (spachteln, tupfen, nass in nass, pastös) beim Malen mit Acryl kennenlernen. Die Materialien werden von uns gestellt, bitte meldet Euch vorher zum Malkurs an.

17.00 – 18.30 Uhr

Ein Spiel für Schwert & Magie | mit David

Rollenbrettspielgruppe. Held_innen aufgepasst, wer verstärkt unsere Reihen?

MITTWOCH ▼

14.30 – 18.00 Uhr

Mittagessen

Wir laden herzlich zu einem gemeinsamen Mittagessen mit wechselnden Speisen ein. Die Kosten betragen pauschal 1,00 €. Nur, solange der Vorrat reicht.

17.00 – 18.00 Uhr

Singen | mit Ina Ruschinski

Wir laden ein zum gemeinsamen Singen von Mantrien, Liedern des Herzens und leichten mehrstimmigen Liedern aus Afrika, Indien, Lieder, Irland und anderen Regionen der Welt.

17.00 – 18.30 Uhr

Freies Malen

Hier ist Raum für Kreatives! Weg von Perfektionismus und Schönheit. Hier wollen wir nicht etwas „Gutes“ kreieren, sondern Spaß an Kreativität haben. In der Gruppe ist aber auch Raum dafür, eigene Kunstprojekte mit unseren Materialien zu verwirklichen. Wir haben verschiedene Materialien, die genutzt werden können.

17.30 – 19.00 Uhr | alle 2 Wochen

Gesprächsgruppe | mit David

In der angeleiteten Gesprächsgruppe wollen wir den kleinen und großen Problemen des Alltags auf den Grund gehen und uns über Lösungswege austauschen. Ausgehend von konkreten Situationen/Erfahrungen sollen individuelle Handlungen verstanden und nachvollziehbar gemacht und in ihren jeweiligen lebensweltlichen Zusammenhängen reflektiert werden. Zusammen wollen wir der Ausgrenzung und Stigmatisierung entgegenwirken, die viele Menschen mit psychiatrischer Erfahrung täglich erleben. Bei Interesse wende Dich bitte an den Anleiter David.

DONNERSTAG ▼

15.30 – 17.00 Uhr

Impro-Theater & Tanz-Impro | mit Uwe

Improtheater (in geraden Wochen) Spielfreude, Kreativität, Fantasie und Spaß - schult das schnelle Reaktionsvermögen - hält den Kopf fit! **Tanz-Impro** (in ungeraden Wochen) Bewegungsfreiheit und Lebensfreude durch Musik und Körperwahrnehmung - lerne deinen Körper besser kennen!

17.15 – 17.45 Uhr

Gemeinsames Trommeln | mit Besucher_innen der KBS

Die von Besucher_innen initiierte Gruppe trommelt ein Mal in der Woche gemeinsam und freut sich über alle Leute, die sich dazu gesellen möchten. Wir haben verschiedene Trommeln vor Ort.

17.15 – 18.45 Uhr | 08.12. & 22.12.2022

Gemeinsames Abendessen | mit Praktikant_innen

Wir essen alle 2 Wochen donnerstags gemeinsam zu Abend. Es wird für Euch gekocht! Für das Angebot nehmen wir eine kleine Teilnahmegebühr in Höhe von 1,50 €. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

FREITAG ▼

14.30 – 15.30 Uhr | 16.12.2022

Foodsharing | mit Christine, Claudia & Kerstin

Bei uns werden aus verschiedenen Supermärkten gerettete, überschüssige Lebensmittel zur kostenlosen Mitnahme bereitgelegt. Nur so lang der Vorrat reicht. Bitte eine eigene Tragetasche mitbringen.

15.45 – 19.00 Uhr | 02.12.2022

Repair-Café | mit unserem Repair-Café Team

Hier kannst du zusammen mit erfahrenen Helfer_innen an deinen defekten Elektronikgeräten selbst Hand anlegen.

Terminanmeldung nötig: terminland.de/repaircafefriedrichshain

16.00 – 17.15 Uhr

Lesegruppe | mit Dörte

Ihr lest gerne oder wollt neue Bücher kennenlernen? Oder Gedichte mit uns lesen? Dann freuen wir uns, euch freitags zu sehen! Bringt gerne eure Lieblingsbücher oder eure Lieblingsgedichte mit.

Weihnachtszeit 2022 ▼

Wir freuen uns, dieses Jahr wieder alle KommRum-Besucher_innen zu unserer Weihnachtsfeier am 15.12.2022 in die KBS einladen zu können. In der Vorweihnachtszeit wollen wir mit unserem Programm bei leckerem Essen und guter Gesellschaft gemeinsam die besinnliche Zeit genießen. Wir wünschen allen Besucher_innen eine schöne Weihnachtszeit und alles Gute fürs neue Jahr! Weitere Informationen findet Ihr im separaten Weihnachtsprogramm und auf dem Weihnachtsaushang in der KBS.