

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

Dienstag	14.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 19.00 Uhr
Freitag	14.00 – 19.00 Uhr
Sa. – Mo.	geschlossen

Am Donnerstag, den 18. Mai 2023 bleibt die KBS wegen des Feiertages geschlossen.



Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain

Wochenprogramm Mai 2023

Unsere Angebote sind, wenn nicht anders angegeben, kostenlos.



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 gemeinsam Darts.

17.00 – 18.45 Uhr | ab 02. Mai 2023 alle 2 Wochen

Selbsthilfegruppe Frauenkraftkreis | mit Lou

Der Frauenkraftkreis ist eine angeleitete Selbsthilfegruppe, in der es vor allem um Gemeinschaft und Selbstermächtigung geht. Der Fokus der Gruppe ist es die Ressourcen und Stärken zu fördern und sich immer wieder an die eigene Kraft zu erinnern. Mithilfe von Erfahrungsaustausch und kleinen Übungen wollen wir Lebendigkeit, Kreativität und Selbstwirksamkeit wachsen lassen.

MITTWOCH ▼

Ab 14.00 Uhr | 31.05.2023

Schwarzlichtminigolf | mit David

Die in Schwarzlicht getauchte Spielhalle lädt mit den künstlerisch gestalteten Golfbahnen nicht nur zur sportlichen Aktivität ein, sondern ist auch etwas zum Hingucken. Bitte meldet Euch bis zum 26.05.23 bei uns an. Treffpunkt ist 14.00 Uhr vor der KBS; Kosten für Euch betragen 5,00 €.

Ab 14.30 Uhr

Mittagessen

Gemeinsames Mittagessen mit wechselnden Suppen für 1,00 €. Nur, solange der Vorrat reicht.

17.00 – 18.00 Uhr

Singen | mit Ina Ruschinski

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

17.00 – 19.00 Uhr

Freies Malen | mit Evgenia

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 zu verwirklichen. Wir haben verschiedene Materialien, die genutzt werden können.

17.00 – 18.30 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 versteh- 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 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 | 11.05. & 25.05.2023

Gemeinsames Abendessen | mit Ada & Franka

Wir essen alle 2 Wochen donnerstags gemeinsam zu Abend. Es wird für Euch gekocht! Der Eigenanteil liegt pauschal bei 1,50 €. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

16.45 – 18.45 Uhr | 04.05.2023

Filmabend | mit Friederike, Celine & Isabelle

Gezeigt wird der Film „Der Kobold in der Höhle“. Im Anschluss seid Ihr gefragt: Was fandet Ihr gut dargestellt und was nicht?

FREITAG ▼

14.00 – 16.00 Uhr | 12.05.2023

Brunch | mit Esther

Wir laden herzlich zu einem späten Frühstück mit einer Auswahl an verschiedenen Speisen ein. Die Kosten betragen pauschal 2,50 €. Bitte meldet Euch vorher zum Brunch an.

Ab 14.30 Uhr | 19.05.2023

Mittagessen | mit David

„Und weil der Mensch ein Mensch ist, drum braucht er was zu essen, bitte sehr!“ (B.Brecht). Leckerer zum Sattwerden solange das Gekochte reicht. Ein deftig-einfacher Schmaus für 1,50 €.

14.30 – 15.30 Uhr | 26.05.2023

Foodsharing | mit Christine, Claudia & Kerstin

Bei uns werden gerettete, überschüssige Lebensmittel verteilt. Bitte eine eigene Tragetasche mitbringen.

15.30 – 17.30 Uhr | 26.05.2023

Karaoke | mit Marco

Unser Besucher Marco lädt alle herzlich zum Karaoke-Nachmittag ein. Jeder kann kommen, dabei sein und mitsingen!

15.45 – 18.45 Uhr | 12.05. & 26.05.2023

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

17.00 Uhr | 05.05. & 19.05.2023

Quasselstrippe | mit Cornelia Selent

Unser für Alle offenes Sprachcafé bietet die Möglichkeit, spielerisch das Deutsch-Sprechen zu lernen. In entspannter Atmosphäre können Einsteiger_innen und Fortgeschrittene ihre Aussprache und ihr Sprachgefühl verbessern. Kontakt für Nachfragen und Anmeldung: connie.selent@freenet.de