

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



Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain

Wochenprogramm September 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 könnt Ihr direkt mit Jörg per E-Mail: jopex@gmx.de Kontakt aufnehmen.

15.30 – 17.00 Uhr

Darts | mit Esther

In geselliger Runde spielen wir gemeinsam Darts.

17.00 – 18.45 Uhr | in geraden Kalenderwochen

Selbsthilfegruppe Frauenkraftkreis | mit Lou

Eine angeleitete Selbsthilfegruppe, in der es v.a. um Gemeinschaft und Selbstermächtigung geht, mit dem Fokus auf Ressourcen, Erfahrungsaustausch und kleinen Übungen für mehr Lebendigkeit, Kreativität und Selbstwirksamkeit.

17.30 – 18.45 Uhr | in ungeraden Kalenderwochen

Bauchtanz für Frauen | mit Leyla

Leyla tanzt seit ihrer Kindheit Bauchtanz. Sie möchte ihre Erfahrung und den Spaß an diesem Tanz weitergeben. Es sind keine Vorkenntnisse und Anmeldung notwendig; lediglich ein eigenes Tuch, das man sich zum Tanzen um die Hüfte bindet.

MITTWOCH ▼

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. 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 | in ungeraden Kalenderwochen

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. Bei Interesse wende Dich bitte an David.

DONNERSTAG ▼

14.00 – 18.30 Uhr

Peerberatung & Teilhabe-Sprechstunde | mit Eli

Eli ist Genesungsbegleiterin und Pädagogin und bietet Beratung zu folgenden Themen an: Grad der Behinderung (GdB), Reha, Rente; Teilhabe an Arbeitsleben und (Aus-)Bildung; Peerberatung zum Umgang mit der eigenen Beeinträchtigung. Ihr könnt donnerstags zwischen 14 und 18 Uhr vorbeikommen oder Euch in der KBS einen Termin geben lassen.

15.30 – 17.00 Uhr

Impro-Theater & Tanz-Impro | mit Uwe

Improtheater (in geraden Kalenderwochen) Spielfreude, Kreativität, Fantasie und Spaß - schult das schnelle Reaktionsvermögen - hält den Kopf fit! **Tanz-Impro** (in ungeraden Kalenderwochen) 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 | 14.09. & 28.09.2023

Gemeinsames Abendessen | mit Ada & Dani

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, Start ist um 17:15 Uhr.

FREITAG ▼

14.00 – 16.00 Uhr | 15.09.2023

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 | 01.09.2023

Mittagessen | mit David

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

14.30 – 15.30 Uhr | 22.09.2023

Foodsharing | mit Christine, Claudia & Kerstin

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

15.30 – 17.30 Uhr | 22.09.2023

Karaoke | mit Marco

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

17.00 Uhr | 01.09. & 15.09.2023

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

17.30 – 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe "Befreit ins Wochenende"

Hier finden alle Anliegen Platz, wie Beziehungen, Psychiatrie, Therapie und Alternativen, Alltagsbewältigung und Erfahrung mit Medikamenten. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Kennenlerngespräch mit der Anleitung und der Gruppe. Moderiert wird die Gruppe von unserem Genesungsbegleiter.