

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

*Die KBS bleibt am Mittwoch, den 8.11.2023
geschlossen. Wir gehen gemeinsam zur Demo
„Wichtiger als du denkst - Gemeinsam für ein soziales
Berlin.“*



Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain

Wochenprogramm November 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.

17.15 – 18.45 Uhr | in ungeraden Kalenderwochen

Gesprächsgruppe | mit David

Die Gesprächsgruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem Sie sich untereinander austauschen und Unterstützung und Rat finden können. Gesprächsthema kann alles sein, was die Teilnehmer_innen gerade beschäftigt. Es handelt sich um eine geschlossene Gruppe, Voraussetzung für die Teilnahme sind eine Anmeldung und ein Vorgespräch.

MITTWOCH ▼ *Die KBS bleibt am 08.11.23 geschlossen*

Ab 14.30 Uhr

Mittagessen

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

Ab 15.00 Uhr | 22.11.2023

Bowling

Eine schwungvolle Kugel schieben? Mit drei Fingern alle zehne von der Bahn werfen? Zusammen wollen wir sportlich den Nachmittag beim Bowling verbringen. Wir treffen uns 15.00 Uhr vor der KBS und gehen zusammen zu Bowlero-Bowling in die Samariterstraße. Kosten pro Person 4 € (Schuhe inklusive). Bitte bis zum 15.11.23 bei uns anmelden.

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.

DONNERSTAG ▼

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!

17.00 – 18.00 Uhr | 16.11.2023

Geschichten am Samowar | mit Christine

Wir laden herzlich ein, einen tristen Novemberabend bei und in wärmender Atmosphäre mit Tee aus dem Samowar, Gebäck und einer lauschig erzählten Geschichte zu verbringen.

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.

PEER- UND TEILHABESPRECHSTUNDE

Immer donnerstags und freitags 14.00 – 17.30 Uhr

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 in dieser Zeit einfach vorbeikommen oder Euch in der KBS einen Termin geben lassen.

17.15 – 18.45 Uhr | 09.11. & 23.11.2023

Gemeinsames Abendessen | mit Anne & Rahel

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 | 17.11.2023

Brunch | mit Esther

Wir laden herzlich zu einem späten Frühstück ein. Die Kosten betragen pauschal 2,50 €. Bitte meldet Euch zum Brunch an.

Ab 14.30 Uhr | 03.11. & 24.11.2023

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 | 24.11.2023

Foodsharing | mit Christine, Claudia & Kerstin

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

15.30 – 17.30 Uhr | 24.11.2023

Karaoke | mit Marco

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

17.00 Uhr | 03.11. & 17.11.2023

Quasselstrippe | mit Cornelia Selent

Unser für Alle offenes Sprachcafe bietet die Möglichkeit, spielerisch das Deutsch-Sprechen zu lernen. In entspannter Atmosphäre können Einsteiger_innen und Fortgeschrittene ihre Aussprache und ihr Sprachgefühl verbessern. Kontakt: 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.