

Ausstellung



Januar – März 2025

Bastian Borstell - die frühen Jahre“

Wir laden herzlich zu Bastians Ausstellung im KommRum Fhain ein: 2019 begann der Künstler in einer schwierigen Lebensphase seine Impressionen künstlerisch zu verarbeiten. Seine Werke halfen ihm, den Blick auf die Schönheit der Welt zu richten – auf Tiere, Landschaften und andere berührende Motive. Experimentierfreudig arbeitet er mit Materialien wie Öl, Gouache und Acryl auf Papier, MDF-Platten und Leinwand sowie mit Drucktechniken. Eine Einladung, die Welt durch seine Augen neu zu entdecken!

Peer- und Teilhabesprech-

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.

Repair-Café

Mit einem Repair-Café-Team. Hier kannst Du mit Unterstützung von erfahrenen Helfer_innen an deinen defekten Elektronikgeräten selbst Hand anlegen. Jeden 2. und 4. Freitag im Monat. **Termine und Anmeldung** unter: <https://repaircafefriedrichshain.simplybook.it/>

Wegwerfen? Denkst!  Repair Café

Tägliches Angebot

Telefonische Anfragen

Di-Fr von 14.30-19 Uhr ist das Telefon unter der Nummer 030/804 066 60 persönlich besetzt

Psychosoziale Einzelberatung

Terminvereinbarung telefonisch, per E-Mail oder vor Ort

Walk and talk

Gespräche bei einem Spaziergang (Praktikant_innenangebot). Terminvereinbarung telefonisch, per E-Mail oder vor Ort

Kostenlose PC- und Internetnutzung

Freies W-Lan

Kulturelle Veranstaltungen über Kulturleben e.V.

Nutzung der Waschmaschine

Terminabsprache telefonisch, per E-Mail oder vor Ort



KommRum e.V.
psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Straßmannstr. 17 / 10249 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030/804 066 60

Mail: kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de

Web: <http://www.kommrum.de>



Öffnungszeiten

Dienstag - Freitag 14.00 – 19.00 Uhr

TIPPS



Neujahrs-Disco

Freitag, 03.01., 19-22 Uhr



Karaoke

Freitag, 10.01.25, 15.30-17 Uhr



Ausflug Naturkundemuseum

Mittwoch, 22.01., 14-17 Uhr

Wochenprogramm

DIENSTAG | 14-19 Uhr | Offener Treff & Café

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. Für die Terminvereinbarung könnt Ihr direkt mit Jörg per E-Mail: jopex@gmx.de Kontakt aufnehmen.

15.30-16.30 Uhr | Darts

Mit Esther. In geselliger Runde spielen wir Darts.

17-18.30 Uhr | 14-tägig in ungeraden Kalenderwochen | Gesprächsgruppe

Mit David. In den angeleiteten Gesprächsgruppen wollen wir den Problemen des Alltags auf den Grund gehen und uns über Lösungswege austauschen. Konkrete Erfahrungen können miteinander besprochen und in ihren lebensweltlichen Zusammenhängen diskutiert werden. Geschlossene Gruppe. Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch nötig.

MITTWOCH | 14-19 Uhr | Offener Treff & Café

14-17 Uhr | 22.01.25 | Ausflug Naturkundemuseum

Mit Hannah. Komm mit ins Naturkundemuseum und entdecke Flusspferd, Eisbär oder Tyrannosaurus rex mit dem Audioguide „Queering the Nature“. Wir schauen uns an, wie Forscher_innen das Geschlecht von Sauriern bestimmen, was Kolonialismus mit Botanik zu tun hat und welche (versteckten) Geschichten im Museum erzählt werden – und welche nicht! Treffpunkt ist um 14:00 Uhr vor der KBS. Bitte vorher anmelden.

15-18 Uhr | 15.01.25 | Bowling (4 € inkl. Schuhe)

Mit David. Eine schwungvolle Kugel schieben? Mit drei Fingern alle Zehne von der Bahn werfen? Wir treffen uns 15.00 Uhr vor der KBS und gehen zusammen zu Bowlero-Bowling in die Samariterstraße. Bitte bis zum 08.01.25 bei uns anmelden.

Ab 15.00 Uhr | Mittagessen (1,00 €)

Gemeinsames Mittagessen mit wechselnden Suppen. Nur, solange der Vorrat reicht.

17-18 Uhr | Singen

Mit Ina. 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.

17-19 Uhr | Freies Malen

Mit Dani. 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 auch Raum dafür, eigene Kunstprojekte zu verwirklichen. Wir haben verschiedene Materialien, die genutzt werden können.

DONNERSTAG | 14-19 Uhr | Offener Treff & Café

15-16 Uhr | 09.01.25 | Achtsamer Spaziergang im neuen Jahr

Mit Hannah. Starte achtsam ins neue Jahr! Höre den Vögeln zu, fühle den Wind auf der Haut oder sieh die Welt mit neuen Augen. Gemeinsam gehen wir eine Runde durch den Volkspark Friedrichshain und tauschen uns im Anschluss über die achtsamen Eindrücke aus. Es wird bestimmt kühl – also zieh dich warm an und erlebe die frische Winterluft bewusst. Treffpunkt: 15:00 Uhr in der KBS. Gerne mit Anmeldung.

15.30-17 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

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.

FREITAG | 14-19 Uhr | Offener Treff & Café

Ab 14.30 Uhr | 10.01.25 | 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 | 24.01.25 | Foodsharing

Mit Christine, Claudia & Kerstin. Bei uns werden aus verschiedenen Supermärkten gerettete, überschüssige Lebensmittel zur kostenlosen Mitnahme verteilt. Nur so lang der Vorrat reicht, bitte eine eigene Tragetasche mitbringen.

15.30-17.00 Uhr | 10.01.25 | Karaoke

Mit Marco. Unser Besucher lädt alle zum Karaoke-Nachmittag ein. Jeder kann dabei sein und mitsingen! Alle Lieder, die den Werten unserer Hausordnung entsprechen, dürfen angestimmt werden.

ab 17.00 Uhr | 03.01. & 17.01.25 | Quasselstrippe

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: connie.selent@freenet.de

17.30-19 Uhr | „Befreit ins Wochenende“

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

19-22 Uhr | 03.01.2025 | Disco mit Lou

Wir starten das neue Jahr mit unserer KBS-Discoreihe und tanzen uns ab 19:00 den Winter warm ☺ Wir spielen wieder eine Playlist aus Partyhits, Klassikern und Pop. Der Eintritt ist frei, aber um Anmeldung wird unbedingt gebeten! Auch stehen kleine Snacks und Getränke zur Verfügung, jedoch bitten wir drum sich eigene Getränke und Speisen selbst mitzubringen. Komm rum und tanz mit uns!