

## Außerdem bieten wir...

---

Einzeltermine für Beratungsgespräche,  
z.B. Sozial- oder Psychotherapieberatung

kostenlose psychosoziale Beratung

kostenlose PC- und Internetnutzung, Freies W-Lan

kulturelle Veranstaltungen

Nutzung der Waschmaschine

## Mitarbeiter\_innen der KBS

---

Lou Mbarki

Esther Flechsig

Anika Fischer

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](mailto:kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de)

Weitere Infos und aktuelle Veranstaltungen unter:  
[www.kommrum.de](http://www.kommrum.de)

## Öffnungszeiten

---

Dienstag	14.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr
Freitag	14.00 – 20.00 Uhr
Samstag	14.00 – 18.00 Uhr

*Das Café und die Gruppen derzeit nicht frei besuchbar. Wir bitten deshalb um vorherige Anmeldung und um die Berücksichtigung unserer **Hygienebestimmungen**. Bitte erscheint erst zu Beginn der jeweiligen Veranstaltung oder des Termins, der Aufenthalt in den KBS-Räumen ist derzeit nicht möglich.*

---

*Auch für uns gelten die üblichen **Hygienebestimmungen**: vorherige **Anmeldung** wegen begrenzter Platzkapazitäten, **Kontakt**daten hinterlassen, **Händedesinfektion**, **Mindestabstand** von mindestens 1,5 m, das Tragen einer **Mund-Nasen-Bedeckung** ist in unseren Räumen verpflichtend. Wir freuen uns darauf, Euch zu begrüßen!*

*Wenn nicht anders angegeben bitten wir um **Anmeldung** entweder persönlich vor Ort, per Telefon unter 030 - 80 40 66 60 oder [kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de](mailto:kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de)*

---



## Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain

### Corona-Sonderwochenprogramm

Januar 2021

---

Unsere Angebote sind, wenn nicht anders angegeben, kostenlos. Dabei gelten jeweils die aktuellen Hygienebestimmungen.

---



## DIENSTAG ▼

15.30 – 17.30 Uhr

### **Kommt wieder rein!**

Der Offene Treff und das Café können besucht werden. Aufgrund der aktuellen Bestimmungen begrenzen wir die Zahl der Besucher\_innen. Bitte meldet Euch vorher an.

18.00 – 19.30 Uhr

### **Gemeinsames Abendessen** | mit Michal

Wir bieten Euch alle ein gemeinsames Abendessen in entspannter Atmosphäre an. In der Zeit freuen wir uns über eine gemeinsame Mahlzeit, sowie nette Gespräche mit dem Tischnachbar\_innen. Es wird um einen Beitrag von 1,50€ gebeten, diesen Betrag bitte passend mitbringen. Das Angebot ist begrenzt, daher bitten wir um vorherige Anmeldung.

## MITTWOCH ▼

15.30 – 17.30 Uhr

### **Kommt wieder rein!**

Der Offene Treff und das Café können besucht werden. Aufgrund der aktuellen Bestimmungen begrenzen wir die Zahl der Besucher\_innen. Bitte meldet Euch vorher an.

18.00 – 19.30 Uhr

### **Gesprächsgruppe** | mit David

Die Gesprächsgruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem Sie sich untereinander austauschen und Unterstützung und Rat finden können. Die Gruppe dient hierbei als Ort der Reflexion und dazu, neue Impulse und Ideen für eine positive Veränderung der eigenen Gefühle und Gedanken zu erhalten. Gesprächsthema kann alles sein, was die Teilnehmer\_innen gerade beschäftigt. Es handelt sich um eine geschlossene Gruppe, Teilnahmevoraussetzung sind eine Anmeldung und ein Vorgespräch.

## DONNERSTAG ▼

Donnerstags oder nach individueller Terminabsprache

*Derzeit nur online oder telefonisch.*

### **Probleme mit und Fragen zu Computer, Handy, Smartphone & co?** | mit Frank

Frank unterstützt Euch in einer Einzelberatung bei Problemen mit Eurem Computer, Handy und ähnlichen Geräten und hat für Eure Fragen ein offenes Ohr. Ihr könnt Eure tragbaren Geräte gleich mitbringen. Ebenso Papier & Stift für Notizen. Für die Anmeldung könnt Ihr Frank unter [der-technikmensch@gmx.de](mailto:der-technikmensch@gmx.de) oder 030 - 60 98 34 45 erreichen.

15.30 – 17.00 Uhr

### **Improtheater im Sitzen** | mit Uwe

Uwe lädt Euch ein, Eurer Spielfreude, Kreativität, Fantasie und Spaß freien Lauf zu lassen. Die Gruppen mit bis zu zwei Teilnehmenden finden jeweils donnerstags von 15.30 – 16.15 und 16.15 – 17.00 Uhr statt. Bringt bitte ein Handtuch, Papier und einen Stift mit. Die Gruppengröße ist begrenzt, wir bitten um vorherige Anmeldung.

15.45 – 17.45 Uhr

### **Artefaks Kunstgruppe** | mit Cate

Hier findest Du die Möglichkeit, Deine gestalterischen Fähigkeiten wiederzuentdecken und umzusetzen. Du hast die Wahl ein von Dir gewünschtes Thema zu bearbeiten oder eine vorgegebene Anregung aufzugreifen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, wir bitten um vorherige Anmeldung.

## Sonderveranstaltung Januar 2021 ▼

Freitag, 29.01.2021 | 17.30 Uhr

### **Filmabend zum Thema Feminismus**

Es gibt viele verschiedene feministische Ansätze. Gemeinsam ist ihnen, dass sie die Selbstbestimmung, Freiheit und Gleichheit aller Menschen anstreben. Gemeinsam wollen wir uns einen Dokumentarfilm ansehen, der uns die verschiedenen Richtungen näherbringt. Anschließend kann offen über das Thema diskutiert werden. Dazu werden Snacks gereicht.

## FREITAG ▼

15.30 – 17.30 Uhr

### **Kommt wieder rein!**

Der Offene Treff und das Café können besucht werden. Aufgrund der aktuellen Bestimmungen begrenzen wir die Zahl der Besucher\_innen. Bitte meldet Euch vorher an.

16.00 – 18.00 Uhr | 15.01.2021

### **Klangreise mit selbstgebauter Tao-Leier** | mit Chuy You

Chuy You (Kreativtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie) lädt Euch ein, sich zu entspannen und zu sich selbst zu finden. Die Gruppen finden von 16.00 – 16.30 Uhr, 16.40-17.10 Uhr und 17.20 – 17:50 Uhr statt. Bringt bitte aus hygienischen Gründen für die Matte ein eigenes Handtuch mit. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

## SAMSTAG ▼

15.30 – 17.30 Uhr

### **Kommt wieder rein!**

Der Offene Treff und das Café können besucht werden. Aufgrund der aktuellen Bestimmungen begrenzen wir die Zahl der Besucher\_innen. Bitte meldet Euch vorher an.

14.30 Uhr | 23.01.2021

### **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 vorher anmelden und eine eigene Tragetasche mitbringen.