

Wie erreiche ich einen Ansprechpartner?

Tel.: 030 / 54 35 10 2

Fax: 030 / 54 70 88 21

kbs@lebensnaehe.de

Außerdem bieten wir:

- Tagesstätte
- Betreutes Wohnen
- Zuverdienst
- Freizeitaktivitäten

Geschäftsstelle:

Allee der Kosmonauten 67/69 1.OG

12681 Berlin

Tel.: 030 / 54 36 98 2

Fax: 030 / 54 39 66 30

www.lebensnaehe.de

Im Krisenfall

außerhalb unserer Öffnungszeiten:

Berliner Krisendienst - Ost

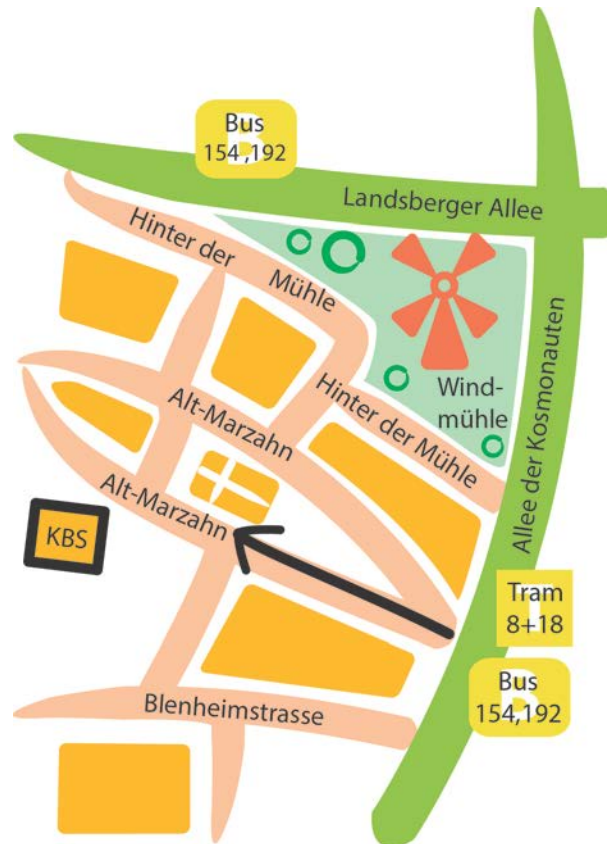
Täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr

Tel.: 030 / 3 90 63 70

Wie finde ich hin?

Alt-Marzahn 30a

12685 Berlin



Lebensnähe

Kontakt - und Begegnungsstätte
KBS "Das Ufer"



Unsere Angebote:

Montag

- 10:00 – 12:00 Uhr Brunch
- 11:00 – 15:00 Uhr Sportfactory
- 12:00 – 16:00 Uhr Offener Treff/Beratung
- 12:00 – 12:45 Uhr Bewegung mit Hund
- 12:45 – 13:15 Uhr Entspannungsgruppe
- 13:30 – 14:30 Uhr Gedächtnistraining
- 13:00 – 15:00 Uhr Handarbeitstreff
- 15:00 – 17:00 Uhr Schwimmgruppe
(im Freizeitforum Marzahn)
- 16:00 – 17:00 Uhr Line Dance in der **Toleranz**
(nach Anmeldung)

Dienstag

- 09:00 – 15:00 Uhr Hundekeksfabrik im **WZ**
- 10:30 – 16:00 Uhr Offener Treff/Imbiss/Beratung
- 11:00 – 12:30 Uhr Tanz und Bewegung
- 13:30 – 14:30 Uhr Gesprächsgruppe
- 14:00 – 17:00 Uhr Offener Treff im **KC**
- 14:15 – 15:45 Uhr Malgruppe
- 14:30 – 16:30 Uhr Keramikwerkstatt in der **TS**

Mittwoch

- Ausflüge (siehe Aushang)
- 14:00 – 16:30 Uhr Offener Treff und Spiele
- 14:00 – 16:00 Uhr Selbsthilfegruppe
„Stimmenhören“ (14täglich)
- 14:00 – 16:00 Uhr Skatrunde/Schach-AG
- 14:00 – 17:00 Uhr Offener Treff in der **Toleranz**

Lotsenprojekt Psychosoziale Beratung für geflüchtete Menschen

Mit Terminvereinbarung über die
Telefonnummer: 030 / 54 35 102

Donnerstag

- 10:30 – 11:30 Uhr Rückenfit
- 10:30 – 16:00 Uhr Offener Treff/Imbiss/Beratung
- 11:30 – 12:30 Uhr Hundespaziergang
- 11:30 – 12:30 Uhr Singgruppe
- 13:00 – 15:00 Uhr Kreativwerkstatt
- 13:30 – 15:30 Uhr Backgruppe
- 14:00 – 18:00 Uhr Holzwerkstatt in der **TS**

Freitag

- 10:00 – 14:00 Uhr Sportfactory
- 10:15 – 14:00 Uhr Kochgruppe
- 13:00 – 14:30 Uhr PC- Kurs
- 13:30 – 14:30 Uhr Redaktionsgruppe Newsletter
- 13:00 – 14:00 Uhr Englischgruppe
(mit Anmeldung)
- 14:00 – 17:00 Uhr Offener Treff/Spiele/Beratung
- 15:00 – 16:00 Uhr Gesprächsgruppe
- 15:00 – 17:00 Uhr Fotogruppe

Samstag

- 11:00 – 14:00 Uhr Offener Treff/Kochen/Beratung

Sonntag

- 14:00 – 17:00 Uhr Offener Treff/Beratung
in der **TS**
- 14:00 – 17:00 Uhr Tauschbörse im **KC**
(1x monatlich)

“Das Ufer“ ist eine Kontakt- und Begegnungsstätte (KBS) für erwachsene psychisch kranke Menschen und Angehörige

Was bietet die KBS?

Neue Kontakte, Austausch mit Betroffenen, Beratung für Freunde und Angehörige, gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten, Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, Gruppengespräche und Tagesstruktur.

Ein Team von Sozialarbeitern und Psychologen steht zur Beratung bei Alltagsproblemen und in psychosozialen Notlagen zur Verfügung. Die Beratung ist anonym, kostenfrei und ohne Antrag (auch telefonisch oder per E-Mail) möglich.

**Besuchen Sie auch
unsere Freizeitstätte „Toleranz“
(Mo. bis Fr. 13:00 – 18:00 Uhr)
und informieren Sie sich über
weitere Angebote:
www.lebensnaehe.de**



KC: Kontaktcafé/Toleranz - Allee der Kosmonauten 69
TS: Tagesstätte - Allee der Kosmonauten 67
Holzwerkstatt - Allee der Kosmonauten 69
WZ: Wohnzentrum - Brebacher Weg 15
Sportfactory - Blumberger Damm 130

Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

Veranstaltungen der KBS im Oktober 2017:

Mittwoch, 04.10.2017
12:00 – 14:00 Uhr Bowling

Freitag, 06.10.2017
14:30 Uhr Besucherversammlung

Mittwoch, 11.10.2017
10:00 – 14:00 Uhr Kochworkshop
zur 11. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit



Freitag, 13.10.2017
13:00 – 17:00 Uhr Grillnachmittag

Mittwoch, 18.10.2017
Besuch einer Oldtimer-Ausstellung

Mittwoch, 25.10.2017
Öffentlicher Vortrag zum Thema: „Umgang mit Demenz“
im Kontaktcafé

Treffpunkte & weitere Informationen entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen in der KBS!

Bei Ausflügen der begrenzten Teilnehmerzahl wegen, bitte anmelden!

Für einige Aktivitäten wird ein Eigenanteil erhoben.

Bitte denken Sie daran, soweit vorhanden, Ihren Renten- o. Schwerbehindertenausweis
u. die BVG-Sozialkarte / Monatskarte mitzunehmen!



Programmänderungen vorbehalten

Tauschbörse und Flohmarkt



Wer kennt das nicht? Sie haben Zuhause Dinge, die Ihnen Platz wegnehmen, die Sie nicht mehr brauchen, die aber viel zu schade zum Wegwerfen sind.

Oder Sie benötigen etwas Bestimmtes, ohne dafür viel Geld ausgeben zu wollen.

Dann kommen Sie doch einfach vorbei ...



Die nächsten Termine:

Sonntag, 08.01.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 05.02.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 05.03.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 02.04.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 07.05.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 11.06.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 02.07.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 06.08.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 03.09.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 01.10.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 05.11.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 03.12.2017	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*

* Allee der Kosmonauten 69, 12681 Berlin – am Helene-Weigel-Platz

Psychoseseminar



M. Kleist, 2011

Veranstaltungsort:
Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf
von Berlin
Rathaus/Rathaussaal

Alice-Salomon-Platz 3
12627 Berlin

Anfahrt:
Bus: X 54, 195 - Haltestelle: U Hellersdorf
Tram: M 6, 18 - Haltestelle: U Hellersdorf
U-Bahn: U5 - Hellersdorf

Einmal im Monat treffen sich montags krisenerfahrene Menschen, Angehörige und Freunde, Nachbarn, hauptberufliche Helfer, bürgerschaftlich Engagierte und Studierende zum gleichberechtigten, dialogischen Erfahrungsaustausch. Eine 15-minütige Pause ist jeweils eingeplant.

Themen

11.09.2017, 17.30 – 19.15 Uhr

Hilfen für Angehörige – Gibt es ein psychosoziales Netzwerk zur Unterstützung?

09.10.2017, 17.30 – 19.15 Uhr

Digitale Medien – Einflüsse auf die seelische Gesundheit?

13.11.2017, 17.30 – 19.15 Uhr

Biografische Wurzeln – Entscheidungsträger für meinen Lebensweg?

11.12.2017, 17.30 – 19.15 Uhr – Bitte den Veranstaltungsort beachten!

Janusz-Korczak-Str.32, 12627 Berlin, Raum 103 (Anfahrt s. o.)

**Stigmatisierung – Wie werde ich wahrgenommen?
(Themensammlung für das 1. Halbjahr 2018)**

08.01.2018, 17.30 – 19.15 Uhr – Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben!

Psychoseseminar – Rückblick und Zukunft

Bei Rückfragen:

Anja Thomsen, Lebensnähe gGmbH: 030/5436982 o. thomsen@lebensnaehe.de

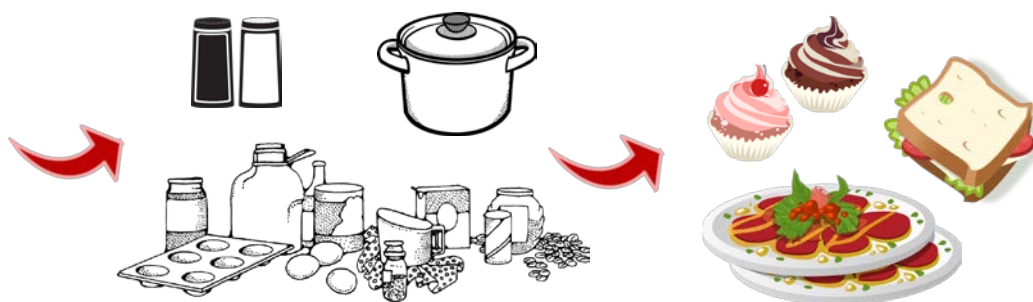
Renate Geißler: psychoseseminar-marzahn-hellersdorf@web.de

Wir laden alle Interessenten
zum traditionellen Workshop bei Lebensnähe ein

Zeitraum: Mittwoch, **11.10.2017**, um 10:00 Uhr – 14:00 Uhr
Veranstaltungsort: Lebensnähe gGmbH, **Tagesstätte** und **Kontaktcafé**
Allee der Kosmonauten 67/69, 12681 Berlin

Das diesjährige Thema unseres Workshops zum Thema Ernährung:
„Kochen in der *realen* Welt“

www.kochworkshop.de/rezpte



10:00 Uhr

Begrüßung und Eröffnung des Workshops

ab 10:30 Uhr

Wir backen, kochen, schnippeln, rühren, kneten, würzen
gemeinsam in verschiedenen Gruppen:

- Gruppe: **Salat**
- Gruppe: **Vorspeise**
- Gruppe: **Hauptgang**
- Gruppe: **Dessert**

ca. 12:30 Uhr

Wir lassen uns unseren 4-Gänge-Schmaus schmecken und
wünschen guten Appetit.

13:15 Uhr

Gedankenaustausch zum Menü,
Abschlussrunde

*Wir laden alle Klienten, Besucher der Lebensnähe,
deren Angehörige und die Anwohner aus unserem Kiez*

zu einem

Informationsnachmittag

zum Thema:

Umgang mit Demenz

Wann?

Am **Mittwoch**, den **25.10.2017**,
im Zeitraum 14:00 bis 16:00 Uhr

Wo?

In unserem **Kontaktcafé**
Allee der Kosmonauten 69, 12681 Berlin



*Der Pflegestützpunkt Marzahn führt Sie
durch die Veranstaltung und beantwortet gerne
Ihre persönlichen Fragen.*