

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

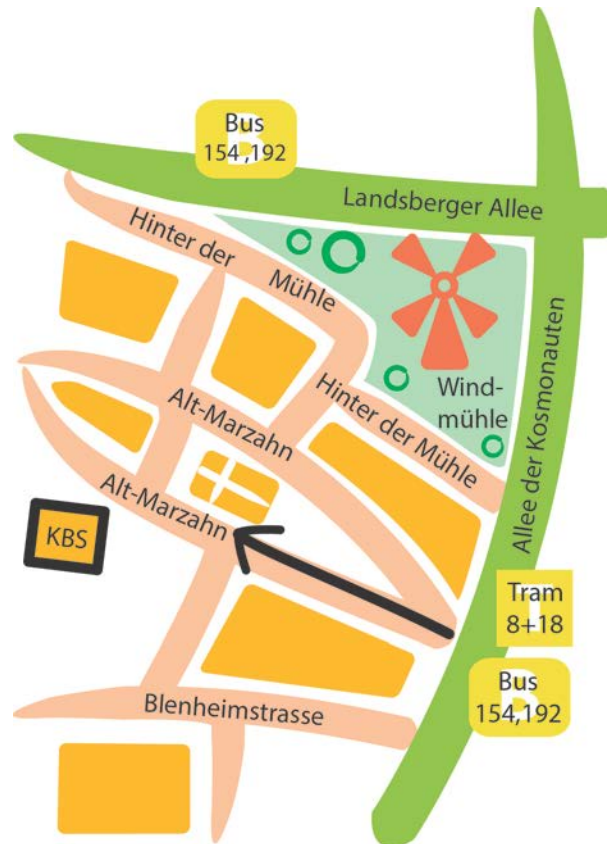
Täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr

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 (Beschäftigung und Belastungserprobung)
10:30 – 16:00 Uhr	Offener Treff/Imbiss/Beratung
11:00 – 12:30 Uhr	Tanz und Bewegung
13:30 – 14:30 Uhr	psychologische Gesprächsgruppe
14:00 – 17:00 Uhr	Offener Treff im KC
14:15 – 15:45 Uhr	Kreativwerkstatt
14:30 – 16:30 Uhr	Keramikwerkstatt in der TS (Beschäftigung und Belastungserprobung)

Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr	Frühstück in der TS
Ausflüge	(siehe Aushang)
13:00 – 16:30 Uhr	Offener Treff/Spiele/Beratung
14:00 – 16:00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Stimmenhören“ (14täglich)

Donnerstag

10:30 – 11:30 Uhr	Rückenfit
10:30 – 18:00 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 (Beschäftigung und Belastungserprobung)
16:00 – 18:00 Uhr	Themenabend (siehe Aushang)

Freitag

10:00 – 13:00 Uhr	Hundekeksfabrik im WZ (Beschäftigung und Belastungserprobung)
10:00 – 14:00 Uhr	Sportfactory
10:00 – 17:00 Uhr	Offener Treff/Spiele/Beratung
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
15:00 – 16:00 Uhr	psychologische 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



Mobile Psychosoziale Beratung für geflüchtete Menschen

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der Telefonnummer: 030 / 54 35 102.

Wir beraten Sie in 8 Sprachen – zum Beispiel: Farsi/Persisch, Arabisch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Kurdisch (Sorani).

KC: Kontaktcafé/Toleranz - Allee der Kosmonauten 69
TS: Tagesstätte - Allee der Kosmonauten 67
Holzwerkstatt - Allee der Kosmonauten 69
WZ: Wohnzentrum - Brebacher Weg 15
Sportfactory - Warener Straße 5

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

Veranstaltungen der KBS im Mai 2018:

Mittwoch, 02.05.2018

12:00 – 14:00 Uhr Bowling im Corso

Freitag, 04.05.2018

14:30 Uhr Besucherversammlung

Mittwoch, 09.05.2018

Besichtigung des Schloss Babelsberg

Freitag, 11.05.2018

13:00 Uhr Grillnachmittag

Mittwoch, 16.05.2018

Dampferfahrt

Mittwoch, 23.05.2018

Spaziergang an der Panke

Mittwoch, 30.05.2018

Tagesausflug nach Waren (Müritz)

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, 07.01.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 04.02.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 04.03.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 08.04.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 06.05.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 03.06.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 01.07.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 05.08.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 02.09.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 07.10.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 04.11.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*
Sonntag, 02.12.2018	14:00 – 17:00 Uhr	im Kontaktcafé*

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

Psychoseseminar



M. Kleist, 2011

Einander zuhören, miteinander reden,
voneinander lernen...

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

Themen

12.02.2018, 17.30 – 19.15 Uhr

Psychopharmaka heute – Welche neuen Medikamente gibt es? Wie ist der aktuelle Stand?

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Rathaus/Rathaussaal, **Alice-Salomon-Platz 3**, 12627 Berlin

12.03.2018, 17.30 – 19.15 Uhr

Blick ins Ausland – Psychiatrische Behandlungsmethoden in den skandinavischen Ländern?

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, **Janusz-Korczak-Str.32**, 12627 Berlin, Raum 103

09.04.2018, 17.30 – 19.15 Uhr

Maßregelvollzug – Umgang mit dem Delikt und der Erkrankung

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Rathaus/Rathaussaal, **Alice-Salomon-Platz 3**, 12627 Berlin

14.05.2018, 17.30 – 19.15 Uhr

Bedarfsgerechte Wohnformen – Wie möchte ich wohnen? Welche Möglichkeiten habe ich?

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, **Janusz-Korczak-Str.32**, 12627 Berlin, Raum 103

11.06.2018, 17.30 – 19.15 Uhr

Krisensituationen – Was genau hilft mir im Notfall?

(Themensammlung für das 2. Halbjahr 2018)

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, **Janusz-Korczak-Str.32**, 12627 Berlin, Raum 103

Anfahrt:

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

Bei Rückfragen:

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

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

www.facebook.com/psychoseseminar-marzahn-hellersdorf

www.trialog-psychoseminar.de