

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

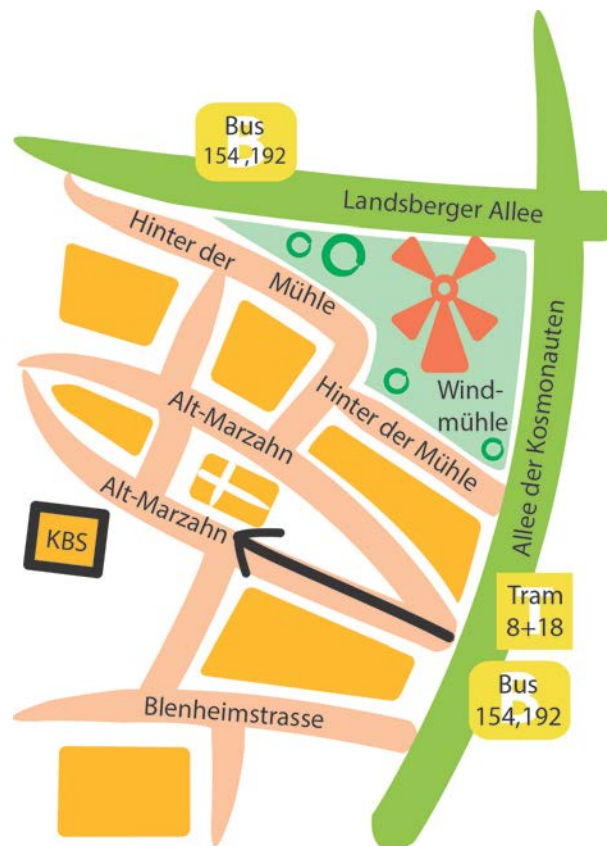
Täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr

Tel.: 030 / 3 90 63 70

Wie finde ich hin?

Alt-Marzahn 30a

12685 Berlin



Lebensnähe

Kontakt - und Begegnungsstätte
KBS "Das Ufer"



Zurzeit ist wegen der Covid-19 - Pandemie eine Teilnahme an den Angeboten ausschließlich nach Anmeldung möglich.

Unsere Angebote:

Montag

10:00-12:30 Uhr	Offener Treff/Beratung
10:30-12:00 Uhr	Kreative Improvisation
13:00-15:30 Uhr	Offener Treff/Beratung
13:00-15:00 Uhr	Fahrradwerkstatt
13:30-14:30 Uhr	Gedächtnistraining
14:30-15:30 Uhr	Spanisch für Anfänger

Dienstag

10:00-12:00 Uhr	Kleine Tischlerei
11:00-12:00 Uhr	Nordic Walking
12:00-13:00 Uhr	Tanz und Bewegung
13:00-15:30 Uhr	Offener Treff/Beratung
13:00-15:00 Uhr	Teilhaberberatung im BuS
13:00-14:00 Uhr	Psychologische Gesprächsgruppe
14:00-15:15 Uhr	Upcycling „Aus Alt mach Neu“
14:00-15:30 Uhr	Malgruppe im BuS (14 tägig)
14:00-15:30 Uhr	„Lebensfreude pur“ im BuS (14täg)

Mittwoch

Ausflüge	(siehe Aushang)
10:00-12:30 Uhr	Offener Treff/Beratung/Imbiss
12:00-12:30 Uhr	Entspannungsgruppe
13:00-15:30 Uhr	Offener Treff/Beratung/Imbiss
13:00-15:00 Uhr	Handarbeitsgruppe
13:00-15:30 Uhr	Tauschbörse auf dem KBS - Hof

Donnerstag

10:00-12:30 Uhr	Offener Treff/Beratung
10:00-12:00 Uhr	Kleine Tischlerei
10:30-11:15 Uhr	Rückenfit I
11:15-12:00 Uhr	Rückenfit II
11:30-12:30 Uhr	Psychologische Gesprächsgruppe
13:00-15:30 Uhr	Offener Treff/Beratung
13:00-15:00 Uhr	Teilhaberberatung
13:00-15:00 Uhr	Kreativwerkstatt
16:00-18:00 Uhr	Treff für junge Erwachsene

Freitag

10:00-12:30 Uhr	Offener Treff/Beratung/Imbiss
10:00-12:00 Uhr	Fahrradwerkstatt
13:00-15:00 Uhr	Offener Treff/Beratung/Imbiss
13:00-14:00 Uhr	Englischgruppe (Fortgeschrittene)
14:00-15:00 Uhr	Redaktion-Newsletter (14täg)
14:00-15:00 Uhr	PC-Kurs (14täg)
15:30-17:30 Uhr	Offener Treff/Beratung

“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
BuS: Beratung und Service - Alt-Marzahn 25d

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).

Veranstaltungen der KBS im Dezember 2020:

*Zurzeit finden, aufgrund der 13. Verordnung zur
Änderung der SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung
des Landes Berlin, in der Kontakt- und Begegnungsstätte
keine Ausflüge statt.*

Bei Rückfragen stehen unsere Mitarbeiter zur Verfügung.



Lebensnähe

Kontakt - und Begegnungsstätte
KBS "Das Ufer"

Unsere KBS-Angebote im eingeschränkten Rahmen:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00-12:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>		10:00-12:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	10:00-12:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	10:00-12:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>
12:00-12:30 Uhr Entspannungsgruppe PC-Raum <i>(max. 4 Personen)</i>	11:00-12:30 Uhr Tanz und Bewegung BuS oder draußen <i>(max. 5 Personen)</i>		10:30-11:30 Uhr Rückenfit BuS <i>(max. 5 Personen)</i>	
			11:30-12:30 Uhr Gesprächsgruppe PC-Raum <i>(max. 5 Personen)</i>	
13:00-15:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	13:00-15:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	13:00-15:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	13:00-15:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	13:00-15:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>
13:00-15:00 Uhr Handarbeitsgruppe Kreativraum <i>(max. 5 Personen)</i>	13:00-14:00 Uhr Gesprächsgruppe PC-Raum <i>(max. 5 Personen)</i>		13:00-15:00 Uhr Kreativgruppe Kreativraum <i>(max. 5 Personen)</i>	13:00-14:00 Uhr Englisch Kreativraum <i>(max. 5 Personen)</i>
13:30-14:30 Uhr Gedächtnistraining PC-Raum <i>(max. 5 Personen)</i>				15:00-16:00 Uhr Redaktion (14-tägig) PC-Raum <i>(max. 5 Personen)</i>

Im Rahmen unserer Öffnungszeiten erreichen Sie unsere Mitarbeiter zusätzlich telefonisch oder über die Chatfunktion unserer Internetseite.



Unsere KBS-Angebote im eingeschränkten Rahmen:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00-12:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>		10:00-12:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	10:00-12:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	10:00-12:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>
12:00-12:30 Uhr Entspannungsgruppe PC-Raum <i>(max. 4 Personen)</i>	11:00-12:30 Uhr Tanz und Bewegung BuS oder draußen <i>(max. 5 Personen)</i>		10:30-11:30 Uhr Rückenfit BuS <i>(max. 5 Personen)</i>	
			11:30-12:30 Uhr Gesprächsgruppe PC-Raum <i>(max. 5 Personen)</i>	
13:00-15:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	13:00-15:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	13:00-15:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	13:00-15:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>	13:00-15:30 Uhr Offener Treff Erdgeschoss, Hof <i>(max. 8 Personen)</i>
13:00-15:00 Uhr Handarbeitsgruppe Kreativraum <i>(max. 5 Personen)</i>	13:00-14:00 Uhr Gesprächsgruppe PC-Raum <i>(max. 5 Personen)</i>		13:00-15:00 Uhr Kreativgruppe Kreativraum <i>(max. 5 Personen)</i>	13:00-14:00 Uhr Englisch Kreativraum <i>(max. 5 Personen)</i>
13:30-14:30 Uhr Gedächtnistraining PC-Raum <i>(max. 5 Personen)</i>				15:00-16:00 Uhr Redaktion (14-tägig) PC-Raum <i>(max. 5 Personen)</i>

Im Rahmen unserer Öffnungszeiten erreichen Sie unsere Mitarbeiter zusätzlich telefonisch oder über die Chatfunktion unserer Internetseite.



Psychoseseminar



M. Kleist, 2011

neuer 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

14.09.2020, 17.30 – 19.15 Uhr

„Achtsamkeit und Entspannung - Wie finde ich meine innere Ruhe?“

12.10.2020, 17.30 – 19.15 Uhr

„Krisen – Wie kann ich mit schwierigen Situationen umgehen?“

09.11.2020, 17.30 – 19.15 Uhr

**„ Es ist normal verschieden zu sein“ – Verständnis und Behandlung von Psychosen
(Vorstellung der „Blauen Broschüre“)**

14.12.2020, 17.30 – 19.15 Uhr

„Home Treatment“ mobiles Krisenteam - Ziele und Behandlungsangebote

11.01.2021, 17.30 – 19.15 Uhr

**„Sportliche Aktivität – Wie beeinflusst Sport und Bewegung meine psychische
Gesundheit?“**

(Themensammlung für das I. Halbjahr 2021)

Bei Rückfragen:

Anja Thomsen, Lebensnähe gGmbH: 0178/6204016 o. thomsen@lebensnaehe.de

Ilona Radandt, Lebensnähe gGmbH: 0178/6204023 o. radandt@lebensnaehe.de