

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

10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Beratung
10:30-12:00 Uhr Upcycling „Aus Alt mach Neu“
13:00-15:00 Uhr Fahrradwerkstatt
13:30-14:30 Uhr Gedächtnistraining
14:00-16:00 Uhr Schwimmgruppe
14:30-15:30 Uhr Spanisch für Anfänger
16:00-18:00 Uhr Treff für junge Erwachsene

Dienstag

10:00-12:00 Uhr Kleine Tischlerei
13:00-16:00 Uhr Offener Treff/Beratung
13:00-15:00 Uhr Teilhabeberatung im BuS
13:00-14:00 Uhr Psychologische Gesprächsgruppe
14:00-15:15 Uhr Spanischgruppe
14:00-15:30 Uhr Malgruppe im BuS (14-tägig)
14:00-15:30 Uhr „Lebensfreude pur“ im BuS (14-tägig)

Mittwoch

Ausflüge (siehe Aushang)
10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Beratung/Imbiss
10:30-11:15 Uhr Therapeutisches Bewegungsangebot I
11:15-12:00 Uhr Therapeutisches Bewegungsangebot II
12:00-12:30 Uhr Entspannungsgruppe
13:00-15:00 Uhr Handarbeitsgruppe
13:00-15:30 Uhr Tauschbörse auf dem KBS-Hof

Donnerstag

10:00-16:00 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
13:00-15:00 Uhr Teilhabeberatung
13:00-15:00 Uhr Kreativwerkstatt
13:00-15:00 Uhr Backgruppe

Freitag

10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Beratung/Imbiss
10:00-12:00 Uhr Fahrradwerkstatt
13:00-14:00 Uhr Englischgruppe
13:00-14:30 Uhr PC-Kurs
14:30-15:30 Uhr Redaktions- und Fotogruppe

„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 - Haus 3
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 in 8 Sprachen – zum Beispiel: Farsi/Persisch, Arabisch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Kurdisch (Sorani).

Veranstaltungen der KBS im August 2021:

Mittwoch, 04.08.2021

12:00-14:00 Uhr Bowling im Le Prom

Mittwoch, 11.08.2021

Ausflug zum Rosengarten Blankenfelde

Freitag, 13.08.2021

Grillen im KBS-Hof

Mittwoch, 18.08.2021

Besuch des Zoos in Eberswalde

Mittwoch, 25.08.2021

Ausflug zum Tegeler See

***Bitte beachten Sie die derzeit gebotenen
Abstands- und Hygieneregeln!***

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

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

(Termine unter Vorbehalt, bitte informieren!)

13.09.2021, 17.30 – 19.15 Uhr

„Was ist eine Psychose – Psychose früher und heute“

11.10.2021, 17.30 – 19.15 Uhr

„Geschlossene, offene oder Tagesklinik – Was ist das Richtige für mich?“

08.11.2021, 17.30 – 19.15 Uhr

„Hauptberufliche Helfer*innen – Was machen eigentlich Profis?“

13.12.2021, 17.30 – 19.15 Uhr

„Niedrigschwellige Angebote im Bezirk (SHG/ KBS)“

(Themensammlung für das I. Halbjahr 2022)

Bei Rückfragen:

Julia Kannenberg, Lebensnähe gGmbH: 0163/2924860 o. kannenberg@lebensnaehe.de

Mandy Wentzel, Lebensnähe gGmbH: 0178/6204026 o. wentzel@lebensnaehe.de