

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

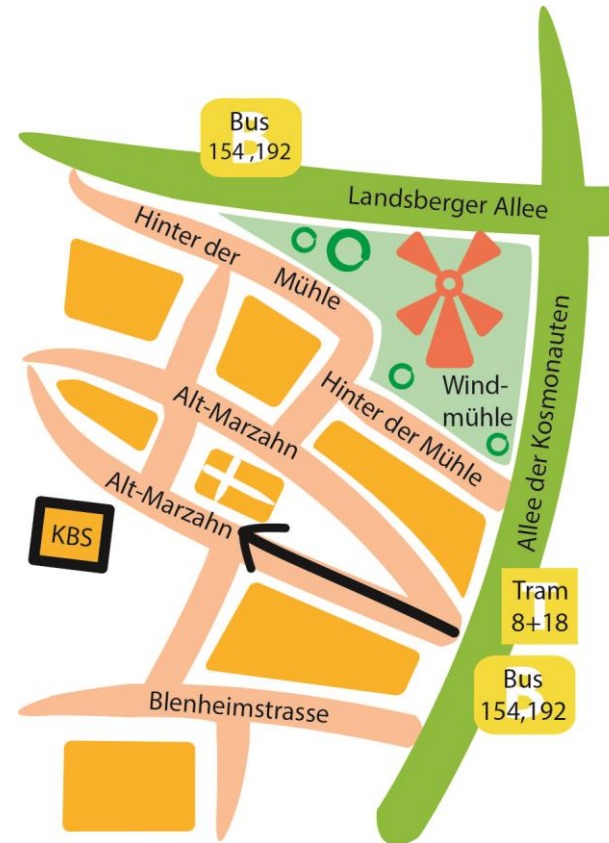
Im Krisenfall

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 gilt aufgrund der Covid-19 – Pandemie auch bei uns die 3G - Regel.

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
10:00-16:00 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 täg)
14:00-15:30 Uhr	„Lebensfreude pur“ im BuS (14täg)

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
14:00-15:00 Uhr	Stuhl-Yoga

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

Samstag

10:30 – 14:00 Uhr	Offener Treff/Kochen/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. 13:00-17:00 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 November



• **Mittwoch, 03.11.21**

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

• **Freitag, 05.11.21**

14:00 Uhr Besucherversammlung

• **Montag, 08.11.21**

12:00-16:00 Uhr „30 Jahre Lebensnähe“ - Feier
auf dem KBS - Hof

• **Donnerstag, 11.11.21**

10:00 Kreativworkshop in der Tagesstätte

• **Mittwoch, 17.11.21**

Ausflug nach Velten

• **Freitag, 19.11.21**

13:00 Uhr Skatturnier

• **Mittwoch, 24.11.21**

Bud Spencer Museum

**Bei allen Veranstaltungen sind die derzeit gebotenen
Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten!**

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