

## 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](http://www.lebensnaehe.de)

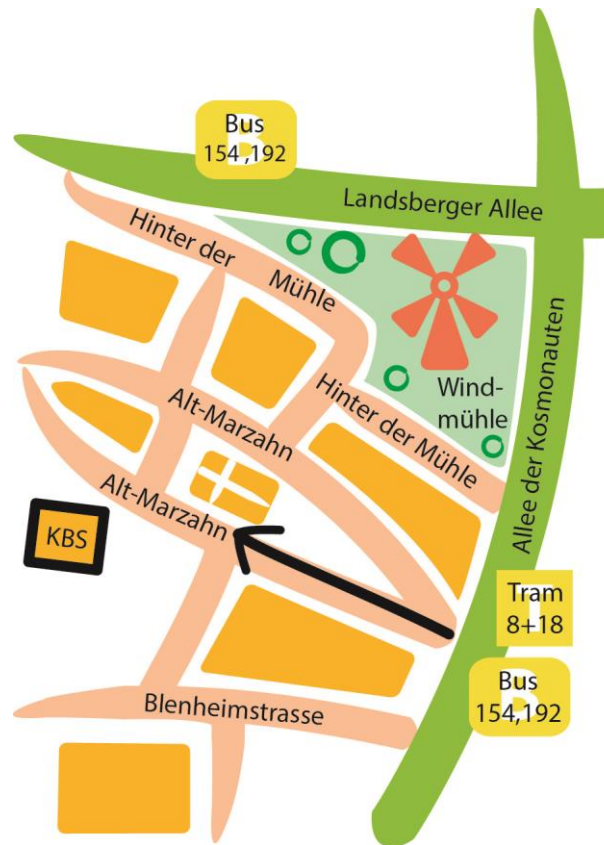
## Im Krisenfall

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  
14:00-15:00 Uhr Spanisch für Anfänger  
15:00-17:00 Uhr Treff für junge Erwachsene

### Dienstag

08:30-10:30 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  
14:00-15:00 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  
10:30-11:15 Uhr Therapeutisches Bewegungsangebot I  
11:15-12:00 Uhr Therapeutisches Bewegungsangebot II  
12:00-12:30 Uhr Entspannungsgruppe  
14:00-15:00 Uhr Stuhl-Yoga

### Donnerstag

08:30-10:30 Uhr Kleine Tischlerei  
10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Beratung  
10:30-11:15 Uhr Rückenfit I  
11:15-12:00 Uhr Rückenfit II  
11:00-13:00 Uhr Handarbeitsgruppe  
12:00-13:00 Uhr Psychologische Gesprächsgruppe  
13:00-15:00 Uhr Teilhabeberatung  
13:00-15:00 Uhr Kreativwerkstatt  
13:00-15:00 Uhr Backgruppe

### Freitag

10:00-17:00 Uhr Offener Treff/Beratung  
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. 13:00-17:00 Uhr)  
und informieren Sie sich über weitere Angebote:  
[www.lebensnaehe.de](http://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 den Sprachen: Farsi/Persisch, Arabisch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Russisch

**Toleranz/Kontaktcafé** – Allee der Kosmonauten 69  
**BuS: Beratung und Service** – Alt-Marzahn 25d