

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

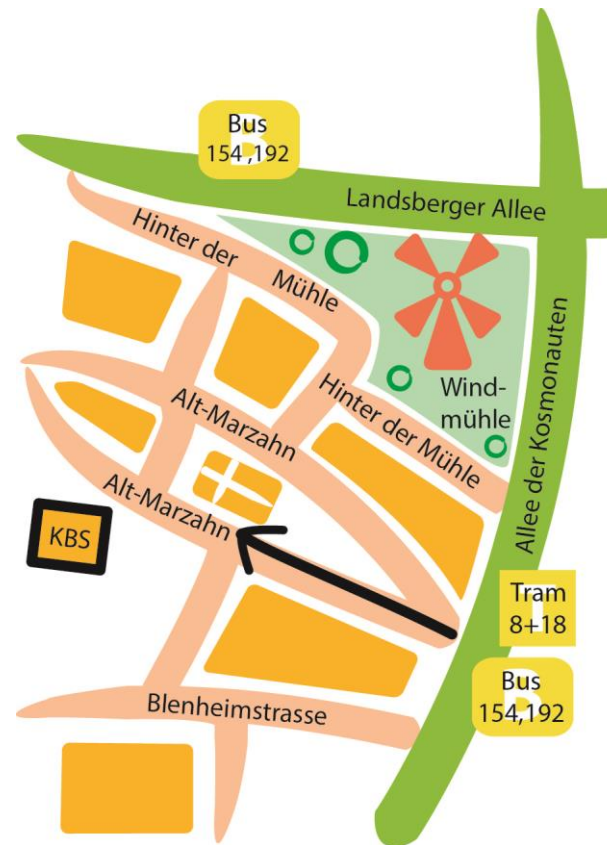
Im Krisenfall

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"



Bitte beachten Sie weiterhin die gültigen Abstands- und Hygieneregeln.

Unsere Angebote:

Montag

10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Beratung
10:00-12:00 Uhr Brunch
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

09:00-12:00 Uhr Kleine Tischlerei
10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Beratung/Imbiss
13:00-14:00 Uhr Psychologische Gesprächsgruppe
13:00-14:00 Uhr Therapeutisches Bewegungsangebot
13:00-15:00 Uhr Teilhabeberatung im BuS
13:00-15:00 Uhr Kleine Tischlerei
14:00-15:00 Uhr Spanischgruppe
14:00-15:30 Uhr Malgruppe im BuS (14 tåg)
14:00-15:30 Uhr „Lebensfreude pur“ im BuS (14tåg)

Mittwoch

Ausflüge (siehe Aushang)
10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Beratung
12:00-12:30 Uhr Entspannungsgruppe

Donnerstag

09:00-12:00 Uhr Kleine Tischlerei
10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Beratung/Imbiss
10:30-11:30 Uhr Rückenfit
11:00-13:00 Uhr Handarbeitsgruppe
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
13:00-15:00 Uhr Kleine Tischlerei

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

Samstag

10:30-14:00 Uhr Offener Treff/Kochen

“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



Toleranz/Kontaktcafé – Allee der Kosmonauten 69
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 den Sprachen: Farsi/Persisch, Arabisch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Russisch

Veranstaltungen der KBS im August

🍌 **01.08.-05.08.2022**

Themenwoche „Berlin-Brandenburg“
(siehe Extra-Flyer)

🍌 **Mittwoch, 03.08.2022**

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

🍌 **Freitag, 05.08.2022**

Grillen auf dem KBS-Hof

🍌 **Mittwoch, 10.08.2022**

Besuch des Bröhan -Museum

🍌 **Freitag, 12.08.2022**

14:00 Uhr KBS- Besucherversammlung

🍌 **Mittwoch, 17.08.2022**

Museumsdorf Düppel

🍌 **Mittwoch, 24.08.2022**

Ausflug zum Tegeler See

🍌 **Mittwoch, 31.08.2022**

Spaziergang um den Schlachtensee

Bitte beachten Sie die derzeit gebotenen Abstands- und Hygieneregungen

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!



Berlin-Brandenburg Themenwoche

Montag, 01.08.2022

12:00 Uhr: Vortrag „Historisches Dorf Alt-Marzahn“
13:30-14:30 Uhr: Gedächtnistraining: Berlin-Quiz
14:00 Uhr: Radtour mit Aussicht *(mit Anmeldung)*

Dienstag, 02.08.2022

11:00-12:00 Uhr: Gesprächsgruppe:
„Wildtiere in Berlin und Brandenburg“
13:00 Uhr: Foto-Safari „Nord-Ost-Berlin“
(Anmeldung erforderlich)
14:00 Uhr: Wikinger-Schach

Mittwoch, 03.08.2022

11:00 Uhr: Fotoausstellung Sybille Bergemann
(Anmeldung erforderlich)
13:00 Uhr: kleine Filmvorführung in der KBS

Donnerstag, 04.08.2022

12:00 Uhr: Kochgruppe-Kartoffelsalat
13:00-14:00 Uhr: Kreative Plakatgestaltung
13:00-15:00 Uhr: Berliner Schrippen backen

Freitag, 05.08.2022

12:00 Uhr: Currywurst-Grillfest mit
Kartoffelsalaten
13:00 Uhr: Vortrag: „ Berlin in Bewegung“

Wahrzeichen- Quiz



Berlin-Brandenburg Themenwoche

Montag, 01.08.2022

12:00 Uhr: Vortrag „Historisches Dorf Alt-Marzahn“
13:30-14:30 Uhr: Gedächtnistraining: Berlin-Quiz
14:00 Uhr: Radtour mit Aussicht *(mit Anmeldung)*

Dienstag, 02.08.2022

11:00-12:00 Uhr: Gesprächsgruppe:
„Wildtiere in Berlin und Brandenburg“
13:00 Uhr: Foto-Safari „Nord-Ost-Berlin“
(Anmeldung erforderlich)
14:00 Uhr: Wikinger-Schach

Mittwoch, 03.08.2022

11:00 Uhr: Fotoausstellung Sybille Bergemann
(Anmeldung erforderlich)
13:00 Uhr: kleine Filmvorführung in der KBS

Donnerstag, 04.08.2022

12:00 Uhr: Kochgruppe-Kartoffelsalat
13:00-14:00 Uhr: Kreative Plakatgestaltung
13:00-15:00 Uhr: Berliner Schrippen backen

Freitag, 05.08.2022

12:00 Uhr: Currywurst-Grillfest mit
Kartoffelsalaten
13:00 Uhr: Vortrag: „ Berlin in Bewegung“

Wahrzeichen- Quiz



Berlin-Brandenburg Themenwoche

Montag, 01.08.2022

12:00 Uhr: Vortrag „Historisches Dorf Alt-Marzahn“
13:30-14:30 Uhr: Gedächtnistraining: Berlin-Quiz
14:00 Uhr: Radtour mit Aussicht *(mit Anmeldung)*

Dienstag, 02.08.2022

11:00-12:00 Uhr: Gesprächsgruppe:
„Wildtiere in Berlin und Brandenburg“
13:00 Uhr: Foto-Safari „Nord-Ost-Berlin“
(Anmeldung erforderlich)
14:00 Uhr: Wikinger-Schach

Mittwoch, 03.08.2022

11:00 Uhr: Fotoausstellung Sybille Bergemann
(Anmeldung erforderlich)
13:00 Uhr: kleine Filmvorführung in der KBS

Donnerstag, 04.08.2022

12:00 Uhr: Kochgruppe-Kartoffelsalat
13:00-14:00 Uhr: Kreative Plakatgestaltung
13:00-15:00 Uhr: Berliner Schrippen backen

Freitag, 05.08.2022

12:00 Uhr: Currywurst-Grillfest mit
Kartoffelsalaten
13:00 Uhr: Vortrag: „ Berlin in Bewegung“

Wahrzeichen- Quiz

