

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

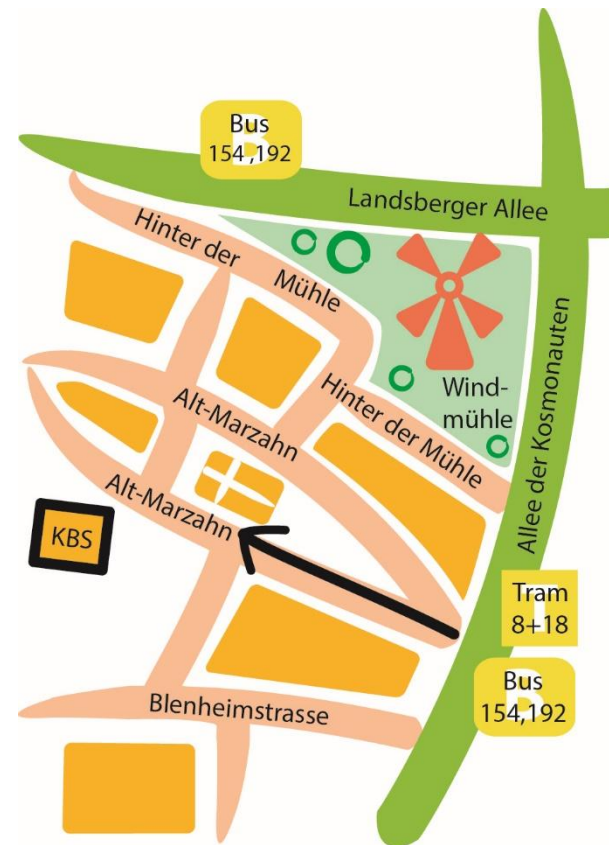
Im Krisenfall

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"



Teilhaberberatung, Sozialberatung und psychologische Beratung werden im Rahmen des Offenen Treffs angeboten und sind jederzeit nach individueller Terminvereinbarung möglich.

Unsere Angebote:

Montag

10:00-16:00 Uhr	Offener Treff
13:00-15:00 Uhr	Fahrradwerkstatt
13:30-14:30 Uhr	Gedächtnistraining
14:00-16:00 Uhr	Schwimmgruppe
13:00-14:00 Uhr	Spanisch (für Anfänger)
14:00-15:00 Uhr	Spanisch
15:00-17:00 Uhr	Treff für junge Erwachsene

Dienstag

09:00-12:00 Uhr	Projektwerkstatt
10:00-16:00 Uhr	Offener Treff/ Imbiss
13:00-14:00 Uhr	Psychologische Gesprächsgruppe
13:00-14:00 Uhr	Therapeutisches Bewegungsangebot

Mittwoch

Ausflüge	(siehe Aushang)
13:00-16:00 Uhr	Offener Treff
13:30-15:30 Uhr	Tauschbörse (1. und 3. im Monat)

Donnerstag

10:00-16:00 Uhr	Offener Treff/Imbiss
10:30-11:30 Uhr	Rückenfit
11:00-13:00 Uhr	Handarbeitsgruppe
12:00-13:00 Uhr	Psychologische Gesprächsgruppe
13:00-15:00 Uhr	Kreativwerkstatt
13:00-15:00 Uhr	Backgruppe
13:00-15:00 Uhr	Projektwerkstatt

Freitag

10:00-17:00 Uhr	Offener Treff
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



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

Veranstaltungen der KBS im Januar

• **Mittwoch, 04.01.2023**

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

• **Freitag, 06.01.2023**

14:00 Uhr KBS-Besucherversammlung

• **Montag, 09.01.2023**

17:30 bis 19:15 Uhr Trialogisches Gespräch
im Rathaussaal

• **Mittwoch, 11.01.2023**

Fotoausstellung im Willy-Brandt-Haus

• **Mittwoch, 18.01.2023**

Ausflug in das Museum „The Wall“

• **Mittwoch, 25.01.2023**

Ausflug zum Bodemuseum

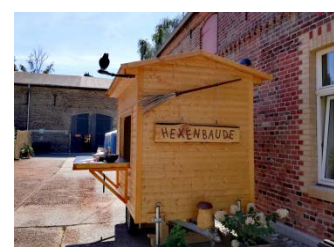
• **Freitag, 27.01.2023**

10:00 bis 13:00 Uhr Kulinarische Reise

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!



Trialogische Gespräche



Bild: D. Schneider, 2021

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, trialogischen Erfahrungsaustausch im Psychoseseminar. Eine 15-minütige Pause ist jeweils eingeplant.

Themen

(Termine unter Vorbehalt, bitte informieren!)

09.01.2023, 17.30 – 19.15 Uhr

„Trialogische Gespräche in Marzahn-Hellersdorf – Rückblick und Zukunft“

13.02.2023, 17.30 – 19.15 Uhr

„Was ist eine Psychose?“

13.03.2023, 17.30 – 19.15 Uhr

„Gesellschaftliche Teilhabe trotz eingeschränkter Mittel?“

08.05.2023, 17.30 – 19.15 Uhr

„Würde, Empathie und Respekt – Wie können wir persönlich mit unserem Gegenüber umgehen? Wie werde ich wahrgenommen?“

12.06.2023, 17:30 – 19:15 Uhr

„Zwänge und Psychosen - Erfahrungsberichte“

Bei Rückfragen:

Sabine Nothnagel, Lebensnähe gGmbH: 0178/6204016 o. nothnagel@lebensnaehe.de

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

Susanne Kappesser, ApK Berlin, kappesser@apk-berlin.de