

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 16:00-24:00 Uhr

Tel.: 030 / 3 90 63 70

Wie finde ich hin?

Alt-Marzahn 30a

12685 Berlin



Lebensnähe

Psychosoziale
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
 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
 13:00-14:00 Uhr Therapeutisches Bewegungsangebot
 14:30-15:30 Uhr Redaktions- und Fotogruppe

Samstag

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

„Das Ufer“ ist eine Psychosoziale 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 März

• **Mittwoch, 01.03.23**

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

• **Freitag, 03.03.23**

14:00 Uhr KBS-Besucherversammlung

• **Montag, 13.03.23**

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

• **Mittwoch, 15.03.23**

Altstadt Köpenick – Spaziergang mit Museumsbesuch

• **Mittwoch, 22.03.23**

Frühlingsspaziergang

• **Mittwoch, 29.03.23**

Ausflug in die Gärten der Welt

• **Freitag, 31.03.23**

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