

## 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 16:00-24:00 Uhr  
Tel.: 030 / 3 90 63 70

## Wie finde ich hin?

Alt-Marzahn 30a  
12685 Berlin



**Lebensnähe**  
Psychosoziale  
Kontakt- und Beratungsstelle  
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  
13:30-15:30 Uhr Schwimmgruppe  
15:00-17:00 Uhr Treff für junge Erwachsene

### Donnerstag

10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Imbiss  
10:30-11:30 Uhr Rückenfit  
11:00-13:00 Uhr Handarbeitsgruppe  
11:45-12:45 Uhr Psychologische Gesprächsgruppe  
13:00-15:00 Uhr Kreativwerkstatt  
13:00-15:00 Uhr Backgruppe

### Dienstag

09:00-15:00 Uhr Kleine Tischlerei  
10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Imbiss  
13:00-14:00 Uhr Therapeutisches Bewegungsangebot  
14:15-15:15 Uhr Entspannungsgruppe

### Freitag

10:00-16:00 Uhr Offener Treff  
10:00-12:00 Uhr Psychoedukation/SKT  
10:00-12:00 Uhr Fahrradwerkstatt  
13:00-14:00 Uhr Englischgruppe  
13:00-14:30 Uhr PC-Kurs

### Mittwoch

Ausflüge (siehe Aushang)  
13:00-16:00 Uhr Offener Treff

### Samstag

10:30-14:00 Uhr Offener Treff/Kochen  
Tauschbörse (1. und 3. im Monat)

### 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.

„Das Ufer“ ist eine Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (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)



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