

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 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
10:30-12:00 Uhr Seelische Gesundheit
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
11:00-12:00 Uhr Englischgruppe
13:00-14:00 Uhr Therapeutisches Bewegungsangebot
14:15-15:15 Uhr Entspannung / Achtsamkeit

Freitag

10:00-16:00 Uhr Offener Treff
10:00-12:00 Uhr Psychoedukation/SKT
13:00-14:30 Uhr PC-Kurs
13:00-15:00 Uhr Fahrradwerkstatt

Mittwoch

Ausflüge (siehe Aushang)
13:00-16:00 Uhr Offener Treff
13:00-14:30 Uhr Malgruppe

Samstag

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

„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, Gruppen-gespräche 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 Mi. 13:00-16:00 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 Februar

• **Mittwoch, 05.02.25**

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

• **Freitag, 07.02.25**

14:00 Uhr KBS-Besucherversammlung

• **Montag, 10.02.25**

16:30 – 18:15 Uhr Trialogisches Gespräch
(Themen siehe Aushang)

• **Mittwoch, 12.02.25**

Ausflug zum Planetarium

• **Freitag, 14.02.25**

Ab 12:00 Uhr Thementag „Mongolei“

• **Mittwoch, 19.02.25**

Besuch der Ausstellung „Contract of Fiction“ in der P61 Gallery

• **Mittwoch, 26.02.25**

Ausflug zum DDR-Museum

• **Freitag, 28.02.25**

10:00 Uhr Starttermin Soziales Kompetenztraining (SKT)



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- oder Schwerbehindertenausweis und die Monatskarte mitzunehmen.

Programmänderungen vorbehalten