

## 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

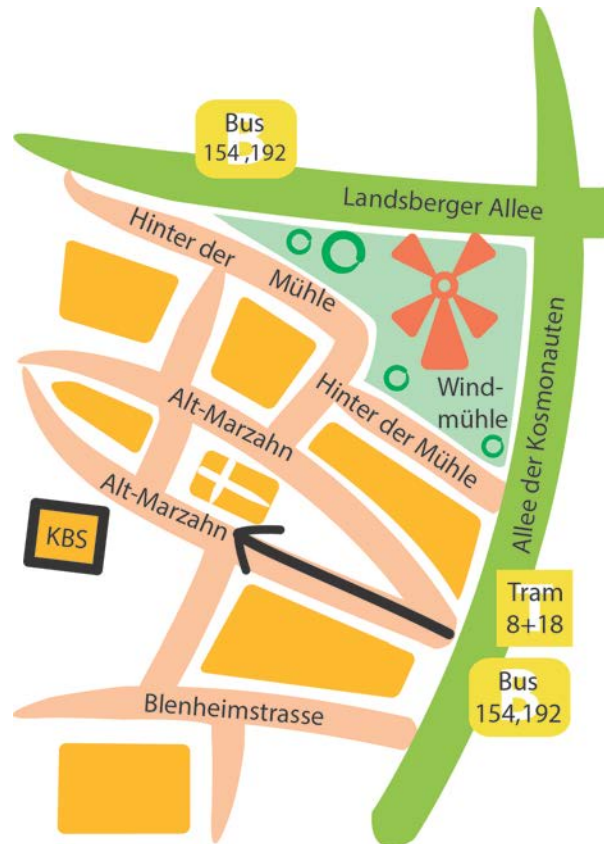
Täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr

Tel.: 030 / 3 90 63 70

## Wie finde ich hin?

Alt-Marzahn 30a

12685 Berlin



**Lebensnähe**

Kontakt - und Begegnungsstätte  
KBS "Das Ufer"



**Zurzeit ist wegen der Covid-19 - Pandemie eine Teilnahme an den Angeboten ausschließlich nach Anmeldung möglich.**

## Unsere Angebote:

### Montag

10:00-12:30 Uhr	Offener Treff/Beratung
10:30-12:00 Uhr	Kreative Improvisation
13:00-15:30 Uhr	Offener Treff/Beratung
13:00-15:00 Uhr	Fahrradwerkstatt
13:30-14:30 Uhr	Gedächtnistraining
14:30-15:30 Uhr	Spanisch für Anfänger

### Dienstag

10:00-12:00 Uhr	Kleine Tischlerei
13:00-15:30 Uhr	Offener Treff/Beratung
13:00-15:00 Uhr	Teilhabeberatung im <b>BuS</b>
13:00-14:00 Uhr	Psychologische Gesprächsgruppe
14:00-15:15 Uhr	Upcycling „Aus Alt mach Neu“
14:00-15:30 Uhr	Malgruppe im <b>BuS</b> (14 täg)
14:00-15:30 Uhr	„Lebensfreude pur“ im <b>BuS</b> (14täg)

### Mittwoch

Ausflüge	(siehe Aushang)
10:00-12:30 Uhr	Offener Treff/Beratung/Imbiss
12:00-12:30 Uhr	Entspannungsgruppe
13:00-15:30 Uhr	Offener Treff/Beratung/Imbiss
13:00-15:00 Uhr	Handarbeitsgruppe
13:00-15:30 Uhr	Tauschbörse auf dem KBS - Hof

### Donnerstag

10:00-12:30 Uhr	Offener Treff/Beratung
10:00-12:00 Uhr	Kleine Tischlerei
10:30-11:15 Uhr	Rückenfit I
11:15-12:00 Uhr	Rückenfit II
11:30-12:30 Uhr	Psychologische Gesprächsgruppe
13:00-15:30 Uhr	Offener Treff/Beratung
13:00-15:00 Uhr	Teilhabeberatung
13:00-15:00 Uhr	Kreativwerkstatt
13:00-15:00 Uhr	Backgruppe
16:00-18:00 Uhr	Treff für junge Erwachsene

### Freitag

10:00-12:30 Uhr	Offener Treff/Beratung/Imbiss
10:00-12:00 Uhr	Fahrradwerkstatt
13:00-15:30 Uhr	Offener Treff/Beratung/Imbiss
13:00-14:00 Uhr	Englischgruppe
13:00-14:30 Uhr	PC-Kurs
14:30-15:30 Uhr	Redaktions- und Fotogruppe

“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. 13:00-18:00 Uhr) und informieren Sie sich über weitere Angebote: [www.lebensnaehe.de](http://www.lebensnaehe.de)**



**KC: Kontaktcafé/Toleranz** - Allee der Kosmonauten 69  
**TS: Tagesstätte** - Allee der Kosmonauten 67  
**Holzwerkstatt** - Allee der Kosmonauten 69  
**WZ: Wohnzentrum** - Brebacher Weg 15  
**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 8 Sprachen – zum Beispiel: Farsi/Persisch, Arabisch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Kurdisch (Sorani).

# Veranstaltungen der KBS im Juli

• **Mittwoch, 07.07.21**

Zitadelle Spandau

• **Freitag, 09.07.21**

Grillen auf dem KBS- Hof

• **Mittwoch, 14.07.21**

Waldspaziergang

• **Mittwoch, 21.07.21**

Barfußpark Beelitz

• **Mittwoch, 28.07.21**

Kleiner Müggelsee

**Bei allen Veranstaltungen sind die derzeit gebotenen  
Abstands- und Hygieneregungen einzuhalten!**

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!