

## 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

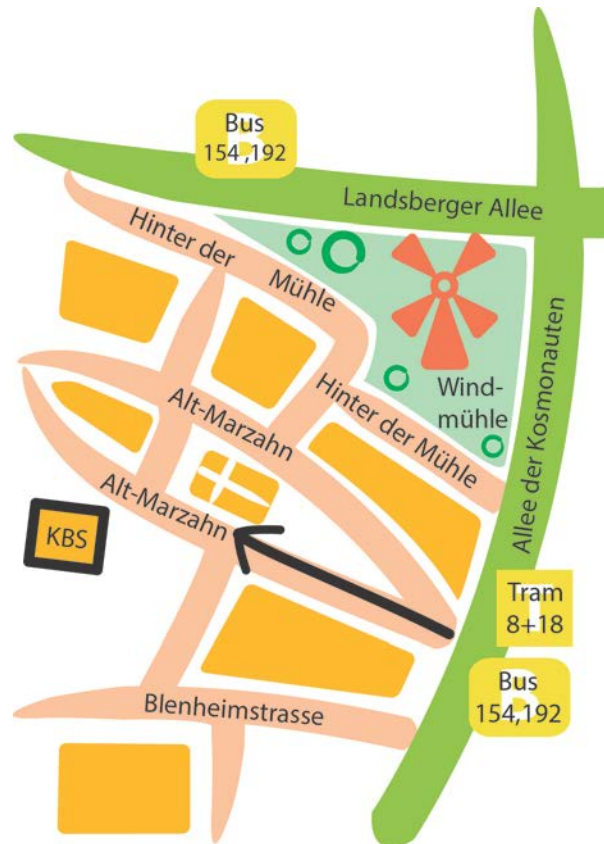
Täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr

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 tåg)
14:00-15:30 Uhr	„Lebensfreude pur“ im <b>BuS</b> (14tåg)

### 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).