

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

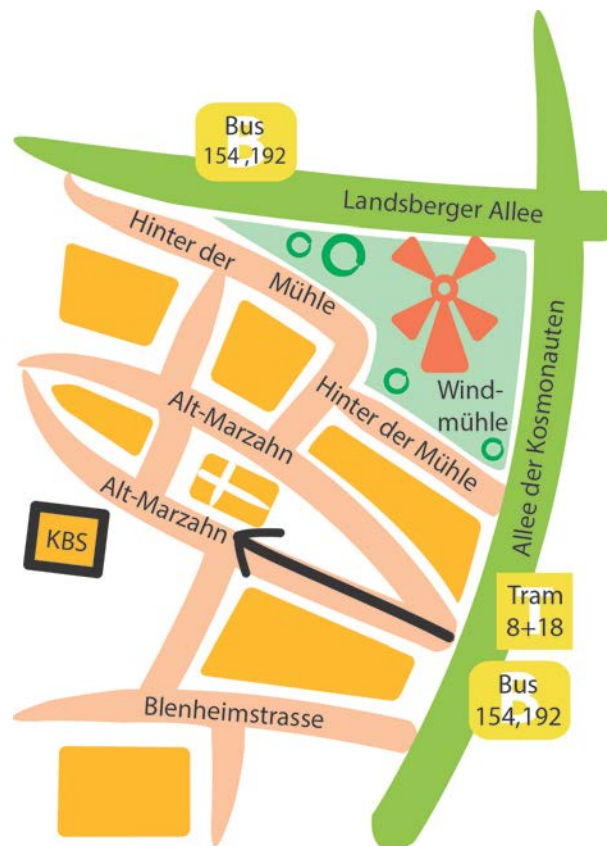
Täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr

Tel.: 030 / 3 90 63 70

Wie finde ich hin?

Alt-Marzahn 30a

12685 Berlin



Lebensnähe

Kontakt - und Begegnungsstätte
KBS "Das Ufer"



Unsere Angebote:

Montag

10:00 – 12:00 Uhr	Brunch
11:00 – 15:00 Uhr	Sportfactory
12:00 – 16:00 Uhr	Offener Treff/Beratung
12:30 – 13:00 Uhr	Entspannungsgruppe
13:00 – 15:00 Uhr	Fahrradwerkstatt
13:30 – 14:30 Uhr	Gedächtnistraining
13:30 – 15:00 Uhr	Handarbeitsgruppe
15:00 – 17:00 Uhr	Schwimmgruppe <i>(im Freizeitforum Marzahn)</i>
16:00 – 17:00 Uhr	Line Dance in der Toleranz <i>(nach Anmeldung)</i>

Dienstag

10:00 – 14:00 Uhr	Hundekeksfabrik im WZ <i>(Beschäftigung und Belastungserprobung)</i>
10:00 – 15:00 Uhr	Kleine Tischlerei
10:30 – 16:00 Uhr	Offener Treff/Imbiss/Beratung
11:00 – 12:30 Uhr	Tanz und Bewegung
13:00 – 14:00 Uhr	Psychologische Gesprächsgruppe
14:00 – 17:00 Uhr	Offener Treff im KC
14:00 – 16:00 Uhr	Keramikwerkstatt in der TS <i>(Beschäftigung und Belastungserprobung)</i>

Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr	Frühstück in der TS
Ausflüge	<i>(siehe Aushang)</i>
10:00 – 12:00 Uhr	Keramikwerkstatt in der TS
13:00 – 15:00 Uhr	Keramikwerkstatt in der TS
13:00 – 16:30 Uhr	Offener Treff/Spiele/Beratung
14:00 – 16:00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Stimmenhören“ <i>(14täglich)</i>
16:00 – 18:00 Uhr	Treff für junge Erwachsene

Donnerstag

10:00 – 16:00 Uhr	Offener Treff/Imbiss/Beratung
10:00 – 15:00 Uhr	Kleine Tischlerei
10:30 – 11:30 Uhr	Rückenfit
11:30 – 12:30 Uhr	Psychologische Gesprächsgruppe
13:00 – 15:00 Uhr	Kreativwerkstatt
14:00 – 15:30 Uhr	Backgruppe
14:00 – 16:00 Uhr	Keramikwerkstatt in der TS
14:00 – 18:00 Uhr	Holzwerkstatt in der TS <i>(Beschäftigung und Belastungserprobung)</i>

Freitag

10:00 – 18:00 Uhr	Offener Treff/Spiele/Beratung
10:00 – 12:00 Uhr	Fahrradwerkstatt
10:00 – 14:00 Uhr	Sportfactory
10:15 – 14:00 Uhr	Kochgruppe
13:00 – 14:00 Uhr	Englischgruppe
13:00 – 14:30 Uhr	PC- Kurs
15:00 – 16:00 Uhr	Redaktionsgruppe Newsletter

Samstag

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

Sonntag

14:00 – 17:00 Uhr	Offener Treff/Beratung in der TS
14:00 – 17:00 Uhr	Tauschbörse im KC /in der KBS <i>(1x monatlich – siehe Aushang)</i>

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).

“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



KC: Kontaktcafé/Toleranz - Allee der Kosmonauten 69
TS: Tagesstätte - Allee der Kosmonauten 67
Holzwerkstatt - Allee der Kosmonauten 69
WZ: Wohnzentrum - Brebacher Weg 15
Sportfactory - Warener Straße 5

Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

Veranstaltungen der KBS im November 2019:

Freitag, 01.11.2019

14:00-18:00 Uhr Herbstdisko in der KBS

Sonntag, 03.11.2019

14:00-17:00 Uhr

Wir feiern 20 Jahre Sonntagstreff!!!

Mittwoch, 06.11.2019

12:00-14:00 Uhr Bowling im LeProm

Freitag, 08.11.2019

14:30 Uhr Besucherversammlung

Mittwoch, 13.11.2019

*Die KBS ist aufgrund einer
Betriebsversammlung geschlossen.
(Managementreview)*

Mittwoch, 20.11.2019

11:00-12:00 Uhr Snoezelen „Erleben mit allen Sinnen“

13:00 Uhr Skatturnier in der KBS

Mittwoch, 27.11.2019

11:00 Uhr Workshop „Kreatives Gestalten“

Basteln von Weihnachtsgestecken

in der Tagesstätte

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

Wir laden zur

Halloween -Disko



Wann? Am Freitag, den **01.11.2019**
Zeitraum: **14:00-18:00 Uhr**

Wo? In unserer
Kontakt- und Begegnungsstätte
„Das Ufer“
Alt-Marzahn 30a, 12685 Berlin



Der Eintritt kostet 1,50 €.
(inkl. kleiner Snack und Getränk)

Verkleidung ist erwünscht.



Psychoseseminar



M. Kleist, 2011

Einander zuhören, miteinander reden,
voneinander lernen...

Einmal im Monat treffen sich montags
krisenerfahrene Menschen, Angehörige
und Freunde, Nachbarn, hauptberufliche
Helfer, bürgerschaftlich Engagierte und
Studierende zum gleichberechtigten,
trialogischen Erfahrungsaustausch.
Eine 15-minütige Pause ist jeweils eingeplant.

Themen

09.09.2019, 17:30 – 19:15 Uhr

Zum Selbstverständnis des Psychoseseminars – Trialogischer Prozess – Wie wird er gelebt?

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, **Janusz-Korczak-Str.32**, 12627 Berlin, Raum 103

14.10.2019, 17:30 – 19:15 Uhr

Wertschätzende und stressarme Kommunikation – Wie ist der Umgang mit Stress für mich persönlich?

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, **Janusz-Korczak-Str.32**, 12627 Berlin, Raum 103

11.11.2019, 17:30 – 19:15 Uhr

Empowerment – Wie fördere ich meine Ressourcen und nutze in Krisensituationen den Notfallkoffer?

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, **Janusz-Korczak-Str.32**, 12627 Berlin, Raum 103

09.12.2019, 17:30 – 19:15 Uhr

Neue Medien – Wie beeinflussen sie unser Leben? Welche Herausforderungen gibt es?

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, **Janusz-Korczak-Str.32**, 12627 Berlin, Raum 103

13.01.2020, 17:30 – 19:15 Uhr

Glaube, Kirche und seelische Gesundheit – Ist Glaube hilfreich in der Bewältigung meiner Psychose?

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, **Janusz-Korczak-Str.32**, 12627 Berlin, Raum 103

10.02.2020, 17:30 – 19:15 Uhr

Selbsthilfegruppen – Was gibt es für Angebote im Bezirk?

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, **Janusz-Korczak-Str.32**, 12627 Berlin, Raum 103

Anfahrt:

Bus: X 54, 195 - Haltestelle: U Hellersdorf, Tram: M 6, 18 - Haltestelle: U Hellersdorf, U-Bahn: U5 - Hellersdorf

Bei Rückfragen:

Anja Thomsen, Lebensnähe gGmbH: 030/5436982 o. thomsen@lebensnaehe.de

Renate Geißler: psychoseseminar-marzahn-hellersdorf@web.de

www.facebook.com/psychoseseminarmarzahnellersdorf

www.trialog-psychoseminar.de

Wir laden alle Interessenten

zum Workshop
„Kreatives Gestalten“

Fertigen von
Weihnachtsdekorationen



Wann? Am Mittwoch, den 27.11.2019
11:00 – 13:00 Uhr

Wo? in der Tagesstätte „Parabel“
Allee der Kosmonauten 69, 12681 Berlin

Tel.: 0 30 / 5 43 69 83

Sie können sich gerne bei uns telefonisch oder persönlich in der Tagesstätte anmelden. Unsere Mitarbeiterinnen der Tagesstätte freuen sich auf Sie und leiten Sie an diesem Tag an.

