

m32

wiese30

Tageszentrum *m32*

Malplaquetstr. 32
13347 Berlin

☎ 030 / 455 30 90
@ m32@kbsev.de

Tageszentrum *wiese30*

Wiesenstr. 30
13357 Berlin

☎ 030 / 462 10 62
@ wiese30@kbsev.de

Monatskalender *m32*

Stress in der City

Mittwoch, 10.10., 18.30-20.30 Uhr
Gemeinsamer Besuch eines Vortrages im Rahmen der
Woche der Seelischen Gesundheit. Treffpunkt: m32,
17.30 Uhr.

Aktiv gegen Anspannung und Stress

Dienstag, 17.10., 11.00-12.00 Uhr
Woche der Seelischen Gesundheit: Einfache und wirk-
same Körperübungen gegen Stress und Anspannung.

Plenum

Mittwoch, 24.10., 17.00-18.00 Uhr

Offene Fahrradwerkstatt

Montag, 29.10., 14.00-16.00 Uhr

Offener Treff *m32*

montags, 12.00-17.00 Uhr

dienstags, 12.00-17.00 Uhr

mittwochs, 12.00-17.00 Uhr

donnerstags, 10.00-14.00 Uhr

freitags, 12.00-17.00 Uhr

montags & freitags mit Abschlussrunde von
17.00-18.00 Uhr

Sonntagstreff *m32*

Jeden 2. Sonntag lädt das Tageszentrum m32
von 14.00-17.00 Uhr zum Offenen Treff.
Termine im Oktober sind der **14. & 28.10.**



Monatskalender *wiese30*

Saddaqa

Dienstag, 09.10., 16.00-19.00 Uhr

Brunch

Mittwoch, 10.10., 12.00-13.45 Uhr, bitte anmel-
den (fällt 24.10. aus)

Stressreduktion mit gestalterischen Mitteln der Kunsttherapie

Dienstag, 16./17. & 19.10., 16.00-18.00 Uhr

Woche der Seelischen Gesundheit: In 3 workshops wird
dem alltäglichen Stress mit Hilfe von gestalterischen
Mitteln auf die Spur gekommen und durch stabilisierende
Methoden entkräftet.

We care – Pflanz + Pflegeaktion an der Panke

Mittwoch, 17.10., 10.00-13.00 Uhr

Tagesausflug nach Fürstenwalde

Dienstag, 23.10., 9.00-18.00, bitte anmelden

Disco – „Halloween“

Dienstag, 25.10., 16.00-19.00 Uhr

Offener Treff *wiese30*

Donnerstags findet in der wiese30 ein Offener
Treff von 14.00-16.00 Uhr statt.

Gruppenangebote *m32*

Literaturgruppe

montags, 10.30-12.00 Uhr

Frauengruppe

montags, 14.00-16.00 Uhr

Bewegungsgruppe

dienstags, 11.00-12.00 Uhr

Gedächtnistraining

dienstags, 13.30-14.15 Uhr

Fotogruppe

dienstags, 14.00-16.00 Uhr

Malgruppe

mittwochs, 14.00-16.00 Uhr

Redaktionstreff

freitags, 14.00-16.00 Uhr, 05. & 19.10.

Freizeitgruppe

freitags, 14.00-16.00 Uhr, 12. & 26.10.

Trommelgruppe

Donnerstags findet im m32 ab 14.00 Uhr eine Trommelgruppe in Selbstinitiative statt.

Gesprächsgruppen *m32*

Gesprächsgruppen

montags, 17.00-19.30 Uhr

mittwochs, 16.00-17.00 Uhr **NEU**

Gut durch den Alltag (Therapeutische Gesprächsgruppe)
Diese wöchentliche Gesprächsgruppe bietet Menschen mit Krisen- und Psychoseerfahrung Raum für vertrauens-vollen Austausch miteinander. Alle Themen haben Platz! Bei Interesse bitte anmelden.

Selbstsicherheitstraining

dienstags, 17.00-18.30 Uhr

SH-Gruppe für Menschen mit Depressionen

mittwochs, 14.00-15.45 Uhr

Die Gruppenteilnahme setzt ein Vorgespräch voraus.



KBS e. V.

Das Netz,
das hält.

www.kbsev.de

Gruppenangebote *wiese30*

Gesangs- und Musikgruppe

montags, 14.00-15.30 Uhr (fällt 01.10. aus)

Spielwiese

dienstags, 16.00-19.00 Uhr (fällt 16.10. aus)

AG Gedenkstein

dienstags, 16.00-18.00 Uhr, 02.10.

Offenes Atelier

dienstags, 16.00-18.00 Uhr, 09. & 23.10.

Offene Schwimmgruppe

donnerstags, 9.15-13.00 Uhr, 04.10.

Beratung & Gespräch *wiese30*

Die wiese30 bietet montags von 14.00-16.00 Uhr eine psychosoziale Beratung an.

Freitags trifft sich von 14.00-15.30 Uhr eine angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen.

Beratungsangebote *m32*

je:b – Beratung für junge Erwachsene

montags, 14.00-16.00 Uhr

Psychosoziale Beratung

dienstags, 15.00-17.00 Uhr

Z:b – Zuverdienstberatung

donnerstags, 11.00-12.00 Uhr

m32

wiese30

Oktober 2018

Monatsprogramm der Kontakt- und Beratungsstelle in Berlin-Wedding