

Treffpunkt Wuhletal

im

März 2024

Monatsprogramm der psycho-sozialen
Kontakt- und Beratungsstelle

Ort: **Dorfstr. 46-47 , 12621 Berlin-Kaulsdorf**

Tel.: 030/ 565 995 949
0157 76293163

Mail: kbs@wuhletal.de
www.wuhletal.de

Anfahrt: U5 oder S5 (U&S-Bhf. Wuhletal oder S-Bhf.
Kaulsdorf) Bus 191, 195, 269, 291, 389

Bitte Termin vereinbaren, wenn Sie/ Ihr erstmalig zu uns kommt.



Imbissangebot

Mo/ Di/ Do : 9.00 – 13.00 Uhr



Öffnungszeiten für offenen Treff

Mo : 9.00 – 17.00 Uhr

Die/ Do : 9.00 – 15.30 Uhr

Mi/ Fr : 9.00 – 14.00 Uhr

Wir weisen auch auf die Angebote der Krankenhauskirche im Wuhlgarten hin.

Das Cafe der Stille ist täglich von 14.00 bis 16.00 Uhr geöffnet.

Bitte informieren Sie sich zu den jeweils aktuellen Hygienebestimmungen vor Ort.

Beratung in der KBS mit tel. Anmeldung unter 030/565995949

Beratungen ausserhalb der Sprechzeiten, sind in Absprache möglich

 2024 Angebote zum Mitmachen 	Montag	10.00-12.00 Uhr	Soziales kompetenztraining (- neuer Kurs- geplant im September 2024)	X
		10.00-12.00 Uhr	Korbflechten	X
		13.00-15.00 Uhr	Willkommensgruppe „ankern“ (14 tágig)	X
		13.30-17.00 Uhr	Sport im Elixia Hellersdorf	X
		Besser Schlafen (bitte Einzeltermine vereinbaren - Tel.0157/80630574)		
	Dienstag	10.00-12.00 Uhr	TÖPFERWERKSTATT (14-tágig)	X
		13.00 Uhr	Stricken (wöchentlich) in der KBS Couchecke (Beginn 7.11.)	
		13.00-14.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung n. Jacobson	X
	Mittwoch	10.00-12.00 Uhr	Kreatives Gestalten immer am 1. Mittwoch im Monat (voraussichtlich wieder ab Mai 2024)	X
		10.00-11.30 Uhr	Achtsamkeitstraining (- ab März startet neuer Kurs- bei Interesse in der KBS melden)	X
		12.00-13.30 Uhr	Assoziatives Zeichnen	X
	Donnerstag	10.00-11.00 Uhr	Gedächtnistraining in der Dorfstr. 46	X
10.00-12.00 Uhr		Interessengruppe MALEN	X	
10.00-12.00 Uhr		Heilpädagogischer Tanz	X	
13.00-15.00 Uhr		Holzwerkstatt 14-tágig	X	
18.00-20.00 Uhr		Theatergruppe (14 tágig) – Voranmeldung wird erbeten		
Freitag	10.00-11.00 Uhr	Nordic Walking	X	
	10.00-13.00 Uhr	Die Kochkünstler*innen (neuer Kurs)	X	

Erklärung:

○ offen

✗ Anmeldung pers. oder tel. erforderlich

Bitte denkt bei allen Ausflügen an eure Ticket + Schwerbehindertenausweise !

**Aktionen zum
Teilnehmen**



06.03.24	10.00 Uhr	Buckowreisebesprechung für angemeldete TN*innen
12.03.24	10.00 Uhr	Besuchervollversammlung
13.03.24	10.10 Uhr	Theater Strahl "# Berlin Berlin", EA: 5€ , Treffp. S/U Bhnf Wuhletal
20.03.24	11.00 Uhr	Lunchkonzert in der Philharmonie, Treffp. S/U Bhnf. Wuhletal
30.03.24	10.00 Uhr	Oster- Ritterfest im Kloster Chorin (Siehe KBS Hefter)

**Vorschau &
Hinweise**

03.04.24	10.00 Uhr	Medizin-Historisches Museum, EA : 3 €
17.04.24	8.15 Uhr	Therme Ludwigsfelde EA: 12 €
8.03 /29.03. /30.03. /1.04.24		Frauentag/ Osterfeiertage- KBS ggeschlossen

Zeitumstellung am 31.März nicht vergessen !



Unser Bistrobereich steht Ihnen auch offen als Ort:

"innerlicher/äußerlicher Wärme". (Netzwerk der Wärme)

*Anträge für den Härtefallfonds bei Energieschulden /Beratung in der KBS
(Terminvereinbarung wird erbeten)*



Der Frühling - eine farbenprächtige Zeit des Erwachens -

Für viele ist es die schönste Jahreszeit überhaupt: Der Frühling.

Nach dem kalten und dunklen Winter sehnen viele die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres herbei. Und wenn die Tage wieder länger und die Nächte kürzer werden, die Natur langsam erwacht und es ringsum zu blühen und zu grünen beginnt, bekommen auch wir Menschen einen Energieschub. Das Wohlbefinden und die Stimmung steigt zu dieser Jahreszeit - und so mancher erlebt einen wahren Gefühlsrausch verbunden mit Tatendrang und Aufbruchstimmung. Frühlingsgefühle liegen in der Luft. Astronomisch beginnt der Frühling mit der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche am 20. März und endet mit der Sommersonnenwende gegenwärtig immer am 21. Juni. Meteorologisch beginnt der Frühling bereits am ersten März und umfasst die Monate März, April und Mai.

Dem Frühling, der auch Frühjahr oder poetisch Lenz genannt wird, sind die Tierkreiszeichen Widder, Stier und Zwilling zugeordnet.



In Krisensituationen bitte an den Berliner Krisendienst wenden:

ab 16.00 Uhr: **030/3906 370** immer erreichbar: **030/3906 300**