

## TAGESZENTRUM ALBRECHTSTRASSE

Kontakt- und Beratungsstelle  
Albrechtstraße 15, 12167 Berlin, Tel. 030 / 225 05 46-0  
tz.1@reha-steglitz.de  
Martina Klesch, Elke Westendorff, Dietrich Brandenburg



### OFFENER TREFF .....

**MO, DI, FR** 12:00–15:00 Uhr  
**MI** 12:00–16:30 Uhr  
Mittagsgerichte ab 12:15 Uhr

### GRUPPEN .....

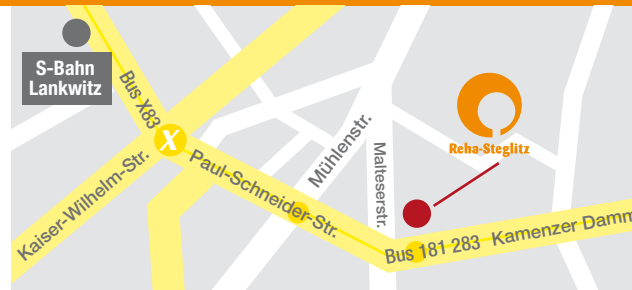
**MO** 11:00 – 11:30 Uhr Fit in den Tag <sup>1)</sup>  
11:45 – 12:45 Uhr Internet-Café  
13:00 – 14:30 Uhr Freies Werken <sup>1)</sup>  
13:15 – 14:15 Uhr Bewegung & Entspannung <sup>1)</sup>  
**DI** 11:00 – 12:15 Uhr Frauengesprächsgruppe <sup>1) 3)</sup>  
11:00 – 12:15 Uhr Gesprächsgruppe <sup>1) 3)</sup>  
13:00 – 14:30 Uhr Malen <sup>1)</sup>  
15:00 – 17:00 Uhr Seniorentreff „Spätlese“ <sup>1)</sup>  
15:30 – 17:00 Uhr Offene Psychosegruppe <sup>1) 4)</sup>  
**MI** 12:00 – 13:00 Uhr Musiktherapie <sup>1) 2)</sup>  
15:00 – 16:00 Uhr Gedächtnistraining <sup>1)</sup>  
15:00 – 16:30 Uhr Selbsthilfe Hochsensibilität <sup>1) 5)</sup>  
**DO** 14:00 – 15:00 Uhr Gymnastik <sup>1) 2)</sup>  
im Sportstudio Nippon  
**FR** 11:00 – 12:00 Uhr Stadtgespräch  
13:30 – 15:00 Uhr Spielegruppe

<sup>1)</sup> bitte anmelden | <sup>2)</sup> kostenpflichtig: 15 €, erm. 10 € pro Monat |  
<sup>3)</sup> vierzehntäglich | <sup>4)</sup> jeden 2. u. 4. DI im Monat | <sup>5)</sup> jeden ersten MI im Monat

**Beratung / Sozialberatung** nach Terminvereinbarung  
oder ohne Termin mittwochs 13:00 – 15:00 Uhr

## TAGESZENTRUM KAMENZER DAMM

Kontakt- und Beratungsstelle  
Kamenzer Damm 1A, 12249 Berlin, Tel. 030 / 221 91 60-0  
tz.2@reha-steglitz.de  
Sonja Dymke, Julia Stöckmann, Klaus Zobel



### OFFENER TREFF .....

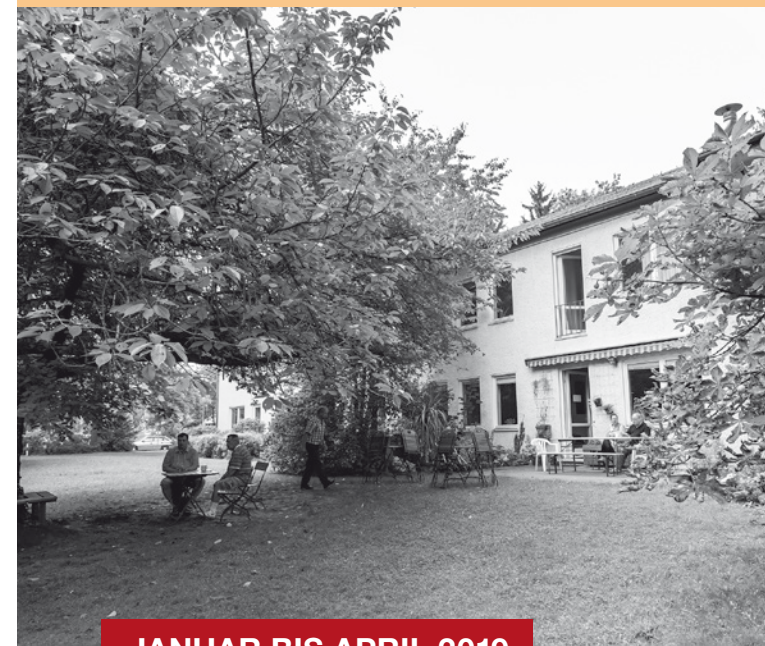
**MO** 10:00 – 15:00 Uhr **DI** 12:00 – 15:00 Uhr  
**DO** 12:00 – 16:00 Uhr **FR** 10:00 – 15:00 Uhr  
Mittagsgerichte ab 12:30 Uhr

### GRUPPEN .....

**MO** 10:00 – 12:00 Uhr Morgentalk  
15:00 – 16:30 Uhr Seniorentreff  
**DI** 11:30 – 12:30 Uhr Gesundheitsgruppe <sup>1)</sup>  
11:00 – 12:30 Uhr Offene Gartengruppe <sup>1)</sup>  
11:00 – 12:30 Uhr Fotogruppe <sup>1)</sup>  
13:30 – 15:00 Uhr Offene Werkgruppe <sup>1)</sup>  
15:00 – 16:30 Uhr Gesprächsgruppe <sup>1)</sup>  
**MI** 11:00 – 13:00 Uhr Selbsthilfegruppe psychische  
Erkrankungen <sup>1)</sup>  
14:00 – 17:00 Uhr **Offene Beratung für Geflüchtete**  
**(Farsi, Arabisch, Englisch)**  
**DO** 11:30 – 12:30 Uhr Bewegungsangebot <sup>1)</sup>  
13:30 – 16:00 Uhr Skatgruppe  
16:00 – 17:30 Uhr Line Dance (Vorkenntnisse nicht  
erforderlich)  
**FR** 09:30 – 11:00 Uhr Offene Werkgruppe <sup>1)</sup>  
10:00 – 12:00 Uhr Morgentalk  
11:00 – 11:30 Uhr Vollversammlung  
(1. Freitag im Monat)  
14:00 – 15:00 Uhr Gemeinsame Wochenendplanung  
14:00 – 16:00 Uhr Schmuckgruppe mit Geflüchteten <sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> bitte anmelden <sup>2)</sup> vierzehntäglich

**Beratung / Sozialberatung**  
nach Terminvereinbarung



**JANUAR BIS APRIL 2019**

## PROGRAMM DER KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLEN

Angebote für die seelische Gesundheit



**DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft

Einrichtungen der gemeinnützigen GmbH Reha-Steglitz



Beratung /  
Sozialberatung für  
Geflüchtete  
in beiden Tageszentren –  
nach Vereinbarung



**NEUE KURSE im Tz Albrechtstraße**

**Intuitives Malen** mit Stefanie Schönfeld  
**04. JAN – 15. MÄRZ** (10 Termine),  
freitags **13:30 – 15:00 Uhr** (25 €, erm. 15 €)

**In Bewegung kommen** – Sanfte Übungen für die Fitness, mit Barbara Kinczli.  
**AB 26. MÄRZ** (5 Termine),  
dienstags **12:30 – 13:00 Uhr** (25 €, erm. 15 €)

**Yoga-Übungen** mit Barbara Kinczli  
**26. MÄRZ – 11. JUNI** (10 Termine),  
dienstags **13:30 – 14:30 Uhr** (6,50 €, erm. 4 €)

**Entspannen mit Klängen** mit Angelika Hayn  
**29. MÄRZ – 07. JUNI** (10 Termine),  
freitags **13:30 – 14:30 Uhr** (25 €, erm. 15 €)

**JANUAR**

- DI, 01. JAN** Neujahrs-Café  
**13:00 – 16:00 Uhr** Tz Albrechtstraße
- DO, 10. JAN** Schlittschuhlaufen am Müggelsee  
(4,50 €, erm. 2,50 €, Schlittschuhleihe 3,50 €)  
Bitte anmelden im Tz Albrechtstraße  
S-Bhf. Rathaus Steglitz, Bahnsteigmitte,  
mit Dietrich Brandenburg  
**Treff: 10:00 Uhr**
- SA, 12. JAN** Frühstück  
**10:00 – 12:00 Uhr** Tz Kamener Damm
- MI, 16. JAN** Sing mit!  
**15:00 Uhr** Tz Albrechtstraße
- FR, 18. JAN** Filmvorführung  
**13:30 Uhr** Tz Kamener Damm
- MI, 23. JAN** 80er-Jahre-Tanzparty  
**15:00 Uhr** Tz Albrechtstraße
- FR, 25. JAN** Führung durch das private Berliner  
Tiermuseum, mit Jürgen Stüwe,  
bitte anmelden (max. 10 Teilnehmer)  
**Treff: 10:00 Uhr** Tz Albrechtstraße

**DI, 29. JAN** In Bewegung kommen – Sanfte Übungen  
**12:30 Uhr** für die Fitness, mit Barbara Kinczli.  
Kostenfreie Probestunde  
Tz Albrechtstraße

**MI, 30. JAN** Kann man Stabilität essen? – Wie die  
**15:00 Uhr** Nahrung unsere Psyche beeinflusst.  
Vortrag und Diskussion mit Annett  
Oehlschlägel  
Tz Albrechtstraße

**FEBRUAR**

Lunchkonzert in der Philharmonie  
Termin wird bekannt gegeben.  
Bitte anmelden im Tz Kamener Damm

**SA, 09. FEB** Frühstück  
**10:00 – 12:00 Uhr** Tz Kamener Damm

**MI, 13. FEB** Das ist die Berliner Luft, Luft, Luft ...  
**15:00 – 16:00 Uhr** Ein musikalischer Nachmittag mit Mitja Milto  
Tz Albrechtstraße

**FR, 15. FEB** Winterlicher Spaziergang im Bürgerpark  
**Treff: 10:00 Uhr** Pankow mit Jürgen Stüwe, bitte anmelden  
Tz Albrechtstraße

**FR, 15. FEB** Auf den Spuren der Wikinger“ – mit dem  
**11:00 Uhr** Seekajak entlang der Isländischen Küste.  
Reisebericht von und mit Klaus Zobel  
Tz Kamener Damm

**MI, 20. FEB** Sing mit!  
**15:00 Uhr** Tz Albrechtstraße

**MÄRZ**

**FR, 01. MÄRZ** Waldspaziergang mit Besuch und Teetinken  
im Waldmuseum Grunewald, mit Jürgen  
Stüwe, bitte anmelden (max. 10 Teilnehmer)  
Tz Albrechtstraße

**Treff: 10:00 Uhr**  
**MO, 04. MÄRZ** Rosenmontagsfeier  
**14:00 – 16:00 Uhr** Tz Kamener Damm

**FR, 08. MÄRZ** „Just do it!“ Wir feiern den Frauentag  
unter uns (siehe Aushang)  
Tz Kamener Damm

**SA, 09. MÄRZ** Frühstück  
**10:00 – 12:00 Uhr** Tz Kamener Damm

**MI, 13. MÄRZ** Sing mit!  
**15:00 Uhr** Tz Albrechtstraße

**FR, 15. MÄRZ** Vernissage Fotoausstellung  
**11:00 Uhr** „Unser Kastanienbaum“  
Tz Kamener Damm

**MI, 20. MÄRZ** Humoristische Lesung  
**15:00 Uhr** Tz Albrechtstraße

**MI, 27. MÄRZ** Diabetesvortrag – Fragen und Antworten  
**15:00 – 16:00 Uhr** rund um Diabetes mellitus  
Tz Albrechtstraße

**APRIL**

**DO, 04. APR** Modenschau  
**13:30 Uhr** Tz Kamener Damm

**OSTERBASAR**

**DI, 09. APR** **10:00 – 15:00 Uhr**  
**MI, 10. APR** **12:00 – 16:30 Uhr**  
Tz Albrechtstraße



**MI, 17. APR** Sing mit!  
**15:00 Uhr** Tz Albrechtstraße

**FR, 19. APR** Karfreitagsfrühstück  
**10:00 – 12:00 Uhr** Tz Kamener Damm

**SO, 21. APR** Osterausflug zum Osterfeuer auf den  
Bauernhof Mendler mit Martina Klesch  
(bitte anmelden)  
**Treff: 15:00 Uhr** Tz Albrechtstraße

**MO, 29. APR** Ausflug zur Sacrower Heilandskirche mit  
Rundgang um den Schlosspark Sacrow.  
**Treff: 10:00 Uhr** Tz Kamener Damm