



TAGESZENTRUM ALBRECHTSTRASSE

Kontakt- und Beratungsstelle

Albrechtstraße 15, 12167 Berlin

Martina Klesch, Karsten Rehnig, Heidi Thor
tz.1@reha-steglitz.de

Tel.: 030/225 05 46-0

OFFENER TREFF

MO, DI, FR 12–15 Uhr, MI 12–16:30 Uhr
Mittagsgerichte 12–14 Uhr

GRUPPEN (Bitte anmelden)

- MO** 11:00 – 11:30 Uhr Fit in den Tag
11:30 – 12:30 Uhr Internet-Café
13:00 – 14:30 Uhr Freies Werken
13:30 – 15:00 Uhr Selbsthilfegruppe Depressionen
- DI** 09:30 – 10:30 Uhr Walking
11:00 – 12:15 Uhr Frauengesprächsgruppe 2)
11:00 – 12:15 Uhr Gesprächsgruppe 2)
13:00 – 14:30 Uhr Malen
12:15 – 13:15 Uhr Yogaübungen 1)
15:00 – 16:30 Uhr Seniorentreff „Spätlese“
- MI** 13:00 – 13:45 Uhr Musiktherapie 1)
15:00 – 16:15 Uhr Spiel & Bewegung
- FR** 11:00 – 12:00 Uhr Berlin für Alle (2-wöchig)
13:30 – 15:00 Uhr Kreatives Gestalten
13:30 – 15:00 Uhr Tischtennis

- 1) kostenpflichtig: 15 €, erm. 10 € pro Monat
2) vierzehntätig

Psychosoziale Beratung nach Terminvereinbarung oder ohne Termin montags von 13 bis 15 Uhr



Beratung zur Medikamentenreduktion (Dr. Jann Schlimme) nach Terminvereinbarung

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



TAGESZENTRUM KAMENZER DAMM

Kontakt- und Beratungsstelle

Kamenzer Damm 1A, 12249 Berlin

Sonja Dymke, Tatjana Scheunemann,
Linda Bialke

tz.2@reha-steglitz.de

Tel.: 030/221 91 60-0

OFFENER TREFF

MO 10–15 Uhr, DI 12–15 Uhr, DO 12–15 Uhr
FR 10–15 Uhr – Mittagsgerichte ab 12:30 Uhr

GRUPPEN

- MO** 10:00 – 12:00 Uhr Morgentalk
13:30 – 14:30 Uhr Seniorentreff
14:00 – 16:00 Uhr Malen 1)
16:00 – 17:00 Uhr Selbsthilfegruppe Sucht
Anmeldung: Jan-Claus Müller, Frau Eitel
Tel.: 767 919-30
- DI** 11:30 – 12:30 Uhr Offene Gartengruppe 1)
14:00 – 15:00 Uhr Entspannungsgruppe 1)
15:00 – 16:00 Uhr Offene Werkgruppe 1)
15:00 – 16:00 Uhr Gesprächsgruppe 1)
- MI** 13:30 – 15:00 Uhr Selbsthilfegruppe psychische Erkrankungen 1)
- DO** 11:30 – 12:00 Uhr Bewegungsangebot 1)
13:30 – 14:30 Uhr Konzentration 1)
13:30 – 15:00 Uhr Multikulturelle Schmuckgruppe 1)
- FR** 09:30 – 11:00 Uhr Offene Werkgruppe 1)
10:00 – 12:00 Uhr Morgentalk
11:00 – 11:30 Uhr Vollversammlung (1. Fr./Monat)
14:00 – 15:00 Uhr Wochenendplanung

- 1) bitte anmelden | 2) vierzehntätig

Beratung/Sozialberatung/Gesundheitsberatung nach Terminvereinbarung



Programm der Kontakt- und Beratungsstellen

Angebote für die seelische Gesundheit


MAI BIS AUGUST 2024



Das komplette Programm jetzt auch in der Notyz-App




VERANSTALTUNGEN & AUSFLÜGE

Für Termine mit diesem Symbol  bitte anmelden! Anmeldungen werden frühestens einen Monat vor der jeweiligen Veranstaltung entgegengenommen.


MAI

13.05.–17.05. „FIT IN DEN MAI“ im Tz Kamenzer Damm
Programm siehe Aushang

MI 15.05. Europa wählt
Info- und Diskussionsveranstaltung
15–16:30 Uhr Tz Albrechtstraße


SO 19.05.  Pfingstwandern im Tegeler Fließ
mit Barbara Kinczli
Treff: 11 Uhr S-Bhf. Rathaus Steglitz am
Bahnsteig

MI 22.05. Gehirnl Omega-3 – Warum das Gehirn
besonderes Fett braucht
mit Frau Oehlschläger, 15–16:30 Uhr

SA 25.05.  Frühstück
mit Tatjana Scheunemann und Sonja Dymke
(5 €) 10–12 Uhr Tz Kamenzer Damm

MI 29.05. Grillfest
im Tz Albrechtstraße, 13–16:30 Uhr
(siehe Aushang)


MI 29.05. Ernährungstalk
mit Katrin Fischer und Felix Gress
16–17:30 Uhr Tz Albrechtstraße

FR 31.05.  Kräuterwanderung
mit Linda Bialke
10:30 Uhr im Tz Kamenzer Damm

JUNI


MO 03.06. Keep cool – Erfrischendes für Körper und
Seele, 10–12 Uhr Tz Kamenzer Damm


MO 03.06. | MO 10.06. | MO 17.06. | MO 24.06.
Fahrradwerkstatt und sicheres Fahren,
10–12 Uhr Tz Kamenzer Damm


MI 05.06.  Tag der Umwelt – Müllsammelaktion in der
Mittelstraße und um das Gelände
mit Heidi Döring und Caroline Jenatton
13:30–15:30 Uhr Tz Albrechtstraße

MI 05.06. Gesunder Schlaf
Vortrag und Gespräch mit Monika Fränznick
(Dipl. Politologin und Gesundheitscoach
FFGZ), 15 Uhr Tz Albrechtstraße

MI 12.06. Zusammen singen
mit Martin Pete, 15 Uhr Tz Albrechtstraße

FR 14.06.  Kanutour mit Picknick
Gemeinsam in einem Boot mit Martina
Klesch und Klaus Zobel,
Infoveranstaltung am Mo 10.06.24, 13:30 Uhr
Anmeldung in beiden Tageszentren (5 €)


DO 20.06.  Stadtführung/Schlachtentseetour
mit Anna Fuchs und Martina Klesch
Treff: 13:30 Uhr am S-Bhf. Rathaus Steglitz


SA 22.06.  Frühstück
mit Tatjana Scheunemann und Sonja Dymke
(5 €) 10–12 Uhr Tz Kamenzer Damm


DI 25.06. Sommerfest Tz Kamenzer Damm
12–16 Uhr, siehe Aushang


MI 26.06. Ernährungstalk mit Katrin Fischer und
Felix Gress, 16–17:30 Uhr Tz Albrechtstraße

JULI


SO 07.07.  Ausflug nach Buckow/Märk. Schweiz
mit Martina Klesch und Karsten Rehnig
Treff: 9:30 Uhr S-Bhf. Rathaus Steglitz

DO 11.07.  Radtour um die Havel
mit Heidi Döring und Karsten Rehnig
Treff: 10 Uhr, Tz Albrechtstraße

DO 11.07.  Ausflug zum Berliner Krisendienst
mit Martina Klesch. Treff: 12:15 Uhr
Tz Albrechtstraße

SA 13.07.  Frühstück
mit Tatjana Scheunemann und Sonja Dymke
(5 €) 10–12 Uhr Tz Kamenzer Damm

MI 17.07. Zusammen Singen
mit Kerstin Bönsch und Martin Pete
15 Uhr Tz Albrechtstraße

SO 28.07.  Ausflug zur Fischerei Rahnsdorf
mit Barbara Kinczli
Treff: 11 Uhr S-Bhf. Bundesplatz am
Bahnsteig


SO 28.07. Ernährungstalk mit Katrin Fischer und
Felix Gress, 16–17:30 Uhr Tz Albrechtstraße

AUGUST

MI 07.08. „Tiefe Wasser“ Geschichten, Mythen und
Legenden von und mit Jürgen Kretzschmar
15 Uhr Tz Albrechtstraße

SA 10.08. Frühstück
mit Tatjana Scheunemann und Sonja Dymke
(5 €) 10–12 Uhr Tz Kamenzer Damm

MI 14.08. Zusammen Singen
mit Kerstin Bönsch und Martin Pete
15 Uhr Tz Albrechtstraße

DO 15.08.  7 Seenrundfahrt ab Wannsee
mit Barbara Kinczli
Vorkasse 14 €/erm. 10 €
Treff: 12:15 Uhr Tz Albrechtstraße

FR 23.08. Sommerspaziergang mit Linda Bialke
10 Uhr Tz Kamenzer Damm

MI 28.08. Ernährungstalk mit Katrin Fischer und
Felix Gress, 16–17:30 Uhr Tz Albrechtstraße

 **SAVE THE DATE!**
Am 11.09.2024 findet im
Tz Albrechtstraße ein
Sommerfest statt!

