

TAGESZENTRUM KAMENZER DAMM

Kamenzer Damm 1 a Berlin

Tel. 030 / 221 91 60-0

tz.2@reha-steglitz.de

Sonja Dymke, Finja Hammer, Klaus Zobel

GRUPPEN (Bitte anmelden)

montags

10:00 – 11:00 Uhr Morgentalk 1

11:00 – 12:00 Uhr Morgentalk 2

13:30 – 14:30 Uhr Seniorentreff

dienstags

11:00 – 12:00 Uhr Bewegung / Entspannung

15:00 – 16:30 Uhr Gesprächsgruppe

donnerstags

11:30 – 12:00 Uhr Bewegung

13:30 – 15:00 Uhr Outdoor-Spiele

freitags

10:00 – 11:00 Uhr Morgentalk 1

11:00 – 12:00 Uhr Morgentalk 2

10:00 – 11:00 Uhr Ergotherapie 1

11:15 – 12:15 Uhr Ergotherapie 2

13:30 – 14:30 Uhr Wochenendplanung

BERATUNG / Sozialberatung

nach Terminvereinbarung

OFFENE BERATUNG für Geflüchtete

(Farsi, arabisch, englisch, französisch):

mittwochs von 13 bis 17 Uhr in unserem neuen

Standort in der Leonorenstraße 22 (Telefonisch

erreichbar unter 030/ 235 953 450)

Reha-Steglitz App

Die Tageszentren betreiben nun eine eigene App, auf der Sie Informationen zum Wochenprogramm, Veranstaltungen, Öffnungszeiten, Speispläne und vieles, vieles mehr schnell und unkompliziert erfahren können. Auch Neuigkeiten zu Änderungen aufgrund der Corona-Beschränkungen sind dort schnell abrufbar.

Die App heißt „**Notyz**“ und kann in den bekannten App Stores etc. kostenlos heruntergeladen werden. Eine einmalige Anmeldung über einen Code reicht aus, um Ihren Zugang freizuschalten. Die Nutzung der App erfolgt völlig anonym, und es werden keine privaten Daten von Ihnen gespeichert oder irgendwie gesammelt.

Den Zugangscode erfragen Sie bitte bei den Mitarbeitenden der Tageszentren.



JANUAR / FEBRUAR 2021

PROGRAMM DER KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLEN

Angebote für die seelische Gesundheit

Stand: 04.01.2021

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Teilnahme an fast allen Angeboten bis auf weiteres nur nach Anmeldung und mit begrenzter Personenzahl möglich ist.

Alle Angebote und Aktivitäten finden im Rahmen der jeweils geltenden Abstands- und Hygienevorgaben und unserer darauf basierenden Hygienekonzepte statt. In unseren Häusern gilt Nasen- und Mundschutzpflicht.

Ausflüge und größere Veranstaltungen können z. Zt. nicht geplant werden. Bitte informieren Sie sich ggf. später in den Tageszentren.

Beide Kontakt- und Beratungsstellen bieten alternativ weiterhin auch kontaktlose Angebote in Form von telefonischer Beratung sowie von Beratung per Mail an.

TAGESZENTRUM ALBRECHTSTRASSE

Albrechtstraße 15, 12167 Berlin
Tel. 030 / 225 05 460
tz.1@reha-steglitz.de

Martina Klesch, Andrea Rieck,
Dietrich Brandenburg

ESSEN „to go“

Das Mittagessen wird nach telefonischer Vorbestellung zur Abholung angeboten.
montags, dienstags, mittwochs und freitags
13:00 – 14:00 Uhr (Bitte anmelden)

OFFENER TREFF

montags und freitags 14:00 – 15:30 Uhr
mittwochs 14:00 - 16:30 Uhr
Coronabedingt können Sie uns nur nach Anmeldung aufsuchen. Für persönliche Gespräche stehen wir weiterhin zur Verfügung.

GRUPPEN (Bitte anmelden)

montags

11:00 – 11:30 Uhr Fit in den Tag
Den Tag mit Schwung beginnen, hierfür machen wir kleine Übungen ohne sportliche Höchstleistungen. Bewegung auf Musik und mit Material (Bänder, Bälle usw)

12:00 – 13:00 Uhr Internet-Café

Sie brauchen einen Zugang zum Internet? Wie richte ich mir eine E-Mail-Adresse ein? Ich muss einen Termin online buchen - für diese Fragen und mehr erhalten Sie Unterstützung bei der Nutzung des Internets.

13:00 – 14:30 Uhr Freies Werken

Arbeiten mit verschiedenen Materialien, Sie haben ein Projekt, wir unterstützen Sie dabei. Eigene kreative Ideen umsetzen und Techniken der Ergotherapie nutzen.

dienstags

11:00 – 12:15 Uhr Frauengesprächsgruppe *

11:00 – 12:15 Uhr Gesprächsgruppe *

Die Inhalte beider Gruppen sind überwiegend am Alltag der Teilnehmenden orientiert. Häufige Themen sind

Depressionen, Ängste, Medikamente, psychotherapeutische und sozialpsychiatrische Behandlungsmethoden, Tagesstrukturierung oder Beziehungsprobleme.

13:00 – 14:30 Uhr Malgruppe

Ruhe, Entspannung, Konzentration durch meditatives Malen auf Mandalas.

mittwochs

12:45 – 13:30 Uhr Musiktherapie **

Musiktherapie ist eine psychotherapeutische Methode, bei der mit Hilfe von Musik die Gesundheit des Körpers und der Psyche wiederhergestellt oder erhalten werden sollen. Musik kann ohne Worte einen unmittelbaren Zugang zu tiefen Gefühlen und vergessenen Erinnerungen schaffen.

15:00 – 16:15 Uhr Spiel & Bewegung

Spielerisch den Tag gestalten, wetterabhängig im Garten (z. B. mit Wikinger-Schach) oder mit Denksportaufgaben

freitags

11:00 – 12:00 Uhr Stadtgespräch

In dieser Runde werden Themen aus Kultur und Gesellschaft aufgegriffen und Anregungen zur aktiven und bezahlbaren Freizeitgestaltung ausgetauscht. Ggf. können sich Interessierte für gemeinsame Aktivitäten finden.

14:00 – 15:30 Uhr Kreatives Gestalten

Saisonal kreative Gestaltungsmöglichkeiten in Haus und Garten, z. B. Upcycling Kunst, kreative Malerei u. ä.

*14-tägig

** kostenpflichtig: mtl. 15 € /erm. 10 €

Psychosoziale BERATUNG

nach Terminvereinbarung

BERATUNG zur Medikamentenreduktion

Dr. Jann Schlimme, nach Terminvereinbarung