

Treffpunkt Wuhletal

im

Dezember 2022

Monatsprogramm der psycho-sozialen
Kontakt- und Beratungsstelle

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

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 : ab 10.00 Uhr Kaffee und Kuchen



Achtung:

1. Mund - und Nasenschutz erforderlich
2. Abstandsregeln sind zu beachten

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

Das Cafe der Stille ist täglich von 14.00 bis 17.00 Uhr geöffnet.

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



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

 Angebote zum Mitmachen 	Montag	10.00-12.00 Uhr	Soziales Kompetenztraining	X	
		10.00-12.00 Uhr	Korbflechten	X	
		12.00-16.00 Uhr	Besser Schlafen (bitte Einzeltermin vereinbaren - Tel. 01578 0630574)		
		13.30-15.30 Uhr	Sport im Elixia Hellersdorf	X	
	Dienstag	10.00-12.00 Uhr	TÖPFERWERKSTATT (14-tägig)		X
		13.00-14.00 Uhr	Entspannung		X
		13.00-14.30 Uhr	gemütliche Strickecke in der KBS , Treffpunkt Bistro-Couchecke (Strickutensilien mitbringen)		O
	Mittwoch	10.00-12.00 Uhr	Kreatives Gestalten immer am 1. Mittwoch im Monat		X
		10.00-11.30 Uhr	Achtsamkeitstraining		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 (Tanz- und Bewegungstherapie)		X	
13.00-15.00 Uhr		Holzwerkstatt		X	
17.30-19.00 Uhr		Theatergruppe		X	
Freitag	10.00-11.00 Uhr	Nordic Walking		X	
	10.00-13.00 Uhr	Die Kochkünstler*innen (neuer Kurs)		X	

Erklärung:

O offen

X Anmeldung pers. oder tel. erforderlich



Aktionen zum Teilnehmen

03.12.22	ab 13.00 Uhr	Alt-Kaulsdorfer Weihnachtsmarkt
06.12.22	14.00 Uhr	Bistroteam, Treffen in der KBS
08.12.22	14.00 Uhr	KBS Weihnachtsfeier /Kino
21.12.22	10.00 Uhr	Besuch des Weihnachtsmarktes, Treffpunkt S/ U Bahnf. Wuhletal, (auf dem Bahnsteig Ri. Innenstadt)
24.12.22	13.00-16.00 Uhr	Heiligabend- gemütliches Beisammensein in der KBS

Bitte denkt bei allen Ausflügen an eure Schwerbehindertenausweise !

Vorschau & Hinweise

Achtung: 1. Januarwoche eingeschränkte Kursangebote

11.01.23	10.00 Uhr	Besuch im Technikmuseum; EA: 4€ Treffpunkt U/S Bhnf. Wuhletal
Tag und Zeit noch offen		Ausflug in das Zeiss Großplanetarium

Achtung: Änderungen vorbehalten

Festags- Öffnungszeiten

24.12.22	13.00-16.00 Uhr	Heiligabend- gemütliches Beisammensein in der KBS
27.12.22	10.00-13.00 Uhr	offener Treff
28.12.22	11.00-13.00 Uhr	offener Treff
29.12.22	12.00-13.00 Uhr	offener Treff
30.12.22	13.00-13.00 Uhr	offener Treff

APFELBROT ZUM ADVENT



Zutaten

300 g	Dinkelmehl, (Vollkorn)
100 g	Haferflocken, feine, Bio
1 ½ Pck.	Backpulver
2 EL	Kakao, (Backkakao)
1 TL	Zimt
300 g	Korinthen
600 g	Äpfel, grob geraspelt

Zubereitung

ca. 1 Stunde 15 Minuten

Die trocknen Zutaten gut miteinander vermischen, dann die Äpfel schälen und grob hineinreiben

Alles gut miteinander verkneten, in eine gefettete Kastenform füllen. Bei 175°C ca. 1 Stunde backen



Tipps zum Rezept

Äpfel, säuerlich, geraspelt z.B. Boskoop
Sehr lecker schmeckt das Apfelbrot auch mit Soft-Trockenpflaumen oder anderem Trockenobst, das die Korinthen/ Rosinen ersetzt.



In Krisensituationen bitte an den Berliner Krisendienst wenden:

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