

Treffpunkt Wuhletal

im

März 2023

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 – 14.00 Uhr

Kaffee und Kuchen



Öffnungszeiten für offenen Treff

Mo/ Mi/ Fr : 9.00 – 13.00 Uhr

Die/ Do : 9.00 – 15.30 Uhr

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

2023

Angebote
zum

Mitmachen

marz

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)	X
	13.00-15.00 Uhr	Willkommensgruppe „ankern“ (14 tägig)	X
	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
	18.00-20.00 Uhr	Theatergruppe (14 tägig) – Voranmeldung wird erbeten	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

Bitte denkt bei allen Ausflügen an eure Ticket + Schwerbehindertenausweise !



01.03.23	11.30 Uhr	Berliner Philamoniker Lunchkonzert, Treff: S/ U-Bhf Wuhletal
15.03.23	10.00 Uhr	Besuch der Ausstellung "Berlin Global" im Humboldt-Forum Treff S/U-Bhf Wuhletal Ri Spandau EA: 2 €
29.03.23	10.00 Uhr	Besuch des Aquarium Berlin EA: 5 € ,Treff: S/ U-Bhf Wuhletal

Infos + TN Liste im KBS Hefter



Achtung: 8.März 2023 ist die KBS geschlossen

08.04.23	10.15 Uhr	Oster-Ritterfest, Zitadelle Spandau EA: 4€ Treff: S/U Bhnf. Wuhletal (auf dem Bahnsteig)
19.04.23	10.00 Uhr	Bowling Feldberger Ring, EA: 3€

Achtung: Änderungen vorbehalten



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)**

Ein gesundes Frühlingsgetränk **SMOOTHIE**

Gelber Smoothie

Milchkefir
Leinsamen
Avocado, Honigmelone,
Beeren, sonstiges reifes Obst
Leinöl oder Algenöl
Optional: Proteinpulver
Optional: Pfefferminzblätter,
Zimt, Kakao

Grüner Smoothie

Grünes Gemüse (Spinat,
Brokkoli, Grünkohl)
Verdickungsmittel: (Avokado,
Banane, Leinsamen)
Süßungsmittel (z.B. Beeren,
Gojibeeren, reifes Obst)
Flüssigkeit (z.B gefiltertes Lei-
tungswasser, Kokoswasser)
Leinöl, MCT-Öl o. Algenöl
Optional: Handvoll Nüsse

Roter Smoothie

Packung rote Beete (gekocht)
1-2-Äpfel
1-2 EL Kakao
viel Flüssigkeit
Leinöl, Kokosöl, Algenöl
Optional: Stk. Ingwer, Limetten-
saft, Handvoll Beeren, Hand-
Nüsse



In Krisensituationen bitte an den Berliner Krisendienst wenden:

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