



Unser Programm Januar 2012

regelmäßig:

Montag:	11:00 – 13:00 Uhr	Beratung zur Patientenverfügung gegen psychiatrische Gewalt v. Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Bln/Brdbg am 09.01.	
	14:00 – 16:00 Uhr	Tischtennis (ohne Anleitung)	
	14:00 – 16:00 Uhr	Zeitungsgruppe	
	15:00 Uhr	Karaoke in der Belziger Str. 64 30.01.	
	16:00 – 18:00 Uhr	Von Malen bis Töpfern	(Beitrag 1 €)
Dienstag:	10:00 – 12:00 Uhr	Beratung	
	10:00 – 12:00 Uhr	Internetkurs mit Benni und Claes im Pinellodrom	
	16:30 – 18:00 Uhr	Chorsingen	(Beitrag 1 €)
	17:00 – 19:30 Uhr	Theatergruppe im Pinellodrom	(Beitrag 1 €)
Mittwoch:	09:30 – 10:30 Uhr	Frühstück im Treff „Belziger Str. 64“ b. w.	(Beitrag 0,50€)
	14:00 – 16:00 Uhr	„Freies Bildnerisches Gestalten“	(Beitrag 1 €)
	ab 11.1. 15:00 - 17:00 Uhr	Internetkurs mit Benni und Claes im Pinellodrom	
	15:30 – 17:00 Uhr	Kickern	
	18:00 – 21:00 Uhr	Mittwochclub „Die Brücke“	
Donnerstag:	10:30 – 11:30 Uhr	Yoga u. Entspannung	(Beitrag 1 €)
	11:00 – 14:00 Uhr	Offener Nachmittag mit Kochgruppe	(Beitrag 1.80 €)
	13:00 – 16:30 Uhr	Massage am und	(Beitrag 2 €)
	15:00 – 17:00 Uhr	agp (2.Stock)	
	<u>14:30 Treff S-Bhf</u>	Beachvolleyball ab jetzt 14-tägig 05.01. u. 19.01.	(Beitrag 1€)
	16:00 – 17:00 Uhr	Qigong	
	18:00 – 20:00 Uhr	Stimmenhörer-Selbsthilfegruppe 05.01. u. 19.01.	
18:00 – 20:00 Uhr	Triologgruppe des NeSt: 12.01. u. 27.01.		
Freitag:	10:30 - 11:30 Uhr	Bewegungsgruppe (Auswahl aus Ganzkörpergymnastik, Rückengymnastik, Dehnung und Entspannung oder Aerobic)	
	14:00 – 16:00 Uhr	Waffelklatsch	
	16:15 – 17:45 Uhr	Gesprächsgruppe für Erfarene, Profis durch Ausbildung und Angehörige am 13.01. (b.w.)	

Besondere Veranstaltungen:

Nächste VOLLVERSAMMLUNG ist am Mittwoch, 25.01.12 um 10:30 Uhr im S-Bhf.

Gesprächsgruppe für Erfahrene, Profis durch Ausbildung und Angehörige (ehemals Sprachrohr): Offener Gesprächskreis ohne Anleitung für NutzerInnen, Angehörige und MitarbeiterInnen. Themen sind die, die Ihr selbst einbringt. Zu Beginn wird ein Moderator aus der Gruppe gewählt, dann gibt es ein kurzes Blitzlicht in der Runde (wie geht es mir heute, habe ich ein Thema oder ein Problem, welches ich hier besprechen will?). Anschl. entscheiden alle gemeinsam, welches Thema diskutiert wird.

Massage tut Körper und damit auch der Seele gut. Anmeldungen auf der im Treffpunkt ausgehängten Liste sind anzuraten.

Yoga + Entspannung: jeden Donnerstag im ersten Stock des Tageszentrums. Keine Akrobatik oder große Sportlichkeit, sondern Entspannung durch Musik und bewusster Umgang mit der Atmung stehen hier im Vordergrund.

In der **Beratung** erwartet Sie eine ungestörte halbe Stunde für verschiedenste Anliegen, Papierkrieg mit Ämtern, Sorgen im Alltag, seelische Not, all dies kann Thema sein. Wir beraten sie auch über Beschäftigungsangebote im Tageszentrum und bei anderen Trägern.

Chorsingen: Jeder, der Freude am Singen hat und schon immer mal wollte, kann zur Chorbildung beitragen. Unter der professionellen Anleitung von Kenzo Fukai wollen wir uns im Chorsingen erproben mit dem Ziel, kleinere Aufführungen während des Jahres zu präsentieren.

Zum **Beachvolleyball** treffen sich bewegungsfreudige Menschen aus. Im Winter wird in einer Halle gespielt – im Sommer auf dem Gleisdreieck-Gelände. Mitzubringen: Getränke, Sporthose, -hemd sowie Duschzeug. Wir spielen nach Volleyballregeln 6 vs. 6, mit mind. 2 Ballkontakten, bevor der Ball über das Netz darf. Aktuell wird 14-tätig gespielt, siehe Aushänge im Haus. Treff ist am S-Bahnhof Schöneberg

Internetkurs/Computerkurs (Selbsthilfe): Offen für alle Interessierten (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich) – Ziel ist Wissensvermittlung aber auch die Beantwortung individueller Fragen – Ort: **Pinellodrom s.u.** der Kurs endet 12:30; Angabe des Teilnehmernamens erforderlich.

Der **Offene Nachmittag/Kochgruppe** wird genutzt von Interessenten, die Spaß am Kochen, am gemeinsamen Essen oder auch gerne Kaffee trinken und Klönen am runden Tisch haben. Wer mitessen will, muss bis 11.00 Uhr da sein und 1,80 € mitbringen.

Wichtig ist für uns die **Vollversammlung (VV)**, an der alle MitarbeiterInnen, BesucherInnen des Treffpunkts, aber auch Angehörige teilnehmen können. Hier werden Umgangsformen, Regeln und Programmgestaltung gemeinsam beraten. Beschlüsse, die hier getroffen werden, sind für alle verbindlich. Es wird auch immer ein Protokoll geschrieben, damit die, die nicht dabei sein konnten, alles nachlesen können.

Die beiden Kunstgruppen: *Von Malen bis Töpfern* (in lockerer Atmosphäre wollen wir zeichnen, malen, drucken und brennen) und **Freies Bildnerisches Gestalten**, bieten ab Oktober ein gemeinsames Thema, um von den Ergebnissen im Winter eine neue Ausstellung im Bahnhof auszuhängen, das Thema lautet: „**Winterliche Stilleben**“

Tischtennis: zurzeit treffen sich Tischtennispieler im Dachgeschoß ohne Anleitung zum freien Spiel und auf eigene Gefahr.

Die Gruppe **atelier galerie pinella (agp)** malt, fotografiert, zeichnet, druckt nach eigenen Themen und in gemeinsamen Projekten. Sie organisiert Ausstellungen und verkauft Originale und Kopien. Zur Zeit arbeitet sie künstlerisch in dem Projekt „Zeichenspiele“ und besucht Ausstellungen. Die Gruppe tagt jeden 2. Donnerstag im Monat in ihrem Atelierraum in Lichtenberg (Hotel „Alte Feuerwache“, Waldowstr. 1, 13053 Berlin, Tel:0178-4802201), sowie jeden 4. Donnerstag im Monat in der KBS Schöneberg.

Der **Mittwochclub** versteht sich als Freizeitveranstaltung für Menschen, die sich entweder noch in der Psychiatrie befinden oder in eigenen Wohnungen, WG's o.ä. leben und Kontakt suchen. In der Zeit von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr besteht mittwochs die Möglichkeit zum Plausch bei Kaffee und Früchtequark bzw. auch zum Ansprechen von Fragen und Problemen im anschließenden Gruppengespräch. Danach finden mehrere Spielrunden (z.B. Rommé, Skat, Doppelkopf, Mensch ärgere Dich nicht, Kniffel usw.) statt. Einzelgespräche mit den Betreuern des Clubs sind bei Bedarf möglich.

Die **Zeitungsgruppe** ist die Redaktion unserer Besucherzeitung „**Der Bunte Spleen**“. Diskutieren, formulieren, eigene Beiträge veröffentlichen, layouten usw. alles dies gehört dazu. Artikel zum aktuellen Thema können eingereicht werden.

Beim **Waffelklatsch** ist es sehr gemütlich, das Waffeleisen und die Kaffeemaschine haben Stress und wir klatschen und tratschen was die Zeit hergibt.

Das **Netzwerk Stimmenhören e.V.** bietet donnerstags entweder die Selbsthilfe- oder Trialoggruppe an. (Termine sind dem Programm zu entnehmen.) Informationen über die einzelnen Angebote des **NeSt (Selbsthilfegruppe, Trialoggruppe, Beratung, offener Treff)** gibt es unter **Tel. : 78 71 80 68**

Belziger Treff 64: Jeden **Mittwoch** können Sie ungezwungen beim gemeinsamen **Frühstück** über Ihre Erlebnisse, Pläne und Wünsche mit anderen plaudern.

Qigong: Jeden **Donnerstag** gibt es das Angebot im Park Dominicusstr. 5 oder bei Regen in der Belziger Str. 64.

Pinellodrom: ist der Kultursaal in der Dominicusstr 5-9, schräg gegenüber vom Rathaus, 5 Min. vom S-Bhf