

# Wochenplan



## Kontakt- und Beratungsstelle TERRA in Neukölln

### Montag

09:30 - 11:30 Uhr Wir singen Lieder aus aller Welt  
(offene Gruppe)  
12:00 - 13:30 Uhr Gemeinsam lesen  
12:00 - 17:00 Uhr Gartengruppe  
15:00 - 17:00 Uhr Rhythmus und Percussion

### Dienstag

09:30 - 11:30 Uhr Rhythmus und Percussion  
12:00 - 14:00 Uhr Gedächtnistraining (geschlossen)  
14:00 - 17:00 Uhr Offener Treff

### PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Wir bieten Beratung durch Sozialarbeiter\*innen sowie durch unsere Psychologin auf Anfrage und bei Bedarf an. Hierzu vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

Bei Bedarf stehen Mitarbeiter\*innen mit Sprachkenntnissen in Englisch zur Verfügung. Außerdem können wir auch mit Sprachmittlung in weiteren Sprachen arbeiten.

### Mittwoch

10:00 - 13:30 Uhr Kreatives Kochen  
11:00 - 13:00 Uhr Yoga  
11:30 - 13:30 Uhr Männergruppe (14-tägig)  
13:00 - 15:00 Uhr Yoga II  
11:00 - 17:00 Uhr Gartengruppe  
14:00 - 17:00 Uhr Offener Treff  
14:30 - 15:30 Uhr Info Café | 1. & 2. Mi im Monat

### Donnerstag

11:30 - 15:30 Uhr Kreatives Kochen  
15:30 - 17:00 Uhr Psych.-Gruppe

### TELEFONISCHE SPRECHZEITEN

Wir sind während folgender Zeiten zur telefonischen Beratung erreichbar: Mo/Di/Mi/Fr 12 – 16 Uhr, Do 12 – 15 Uhr. Gerne können wir auch einen Termin vereinbaren

KBS TERRA | Hertzbergstraße 7/8 | 12055 Berlin  
Telefon 030 / 6 87 19 77  
Fax 030 / 56 82 29 51  
kbs@nk.unionhilfswerk.de  
www.unionhilfswerk.de/kbs

### Freitag

10:00 - 12:00 Uhr Stuhlyoga  
12:00 - 14:00 Uhr Gesprächsgruppe/Achtsamkeit  
im 14-tägigen Wechsel  
12:00 - 17:00 Uhr Gartengruppe  
14:00 - 17:00 Uhr Offener Treff  
14:30 - 17:00 Uhr Malgruppe (offene Gruppe)

### Samstag

Kulturausflug 1x/Monat | Termin und Ziel bitte in der KBS TERRA erfragen

### Sonderveranstaltungen

Wir bieten regelmäßig Sonderveranstaltungen an, diese können Sie gerne vor Ort erfragen oder unserem Newsletter entnehmen.

### GRUPPENTEILNAHME

Teilnahme an den Gruppenangeboten nur mit Voranmeldung, wir führen Wartelisten. Die Offenen Treffs und offenen Gruppen können Sie ohne Voranmeldung besuchen.

### GARTEN

Unseren Garten können Sie im Rahmen der Gartengruppen das ganze Jahr über nutzen - auf Anfrage auch außerhalb dieser Zeiten. Bei schöner Wetterlage finden unsere Angebote ebenfalls im Garten statt.