

# Newsletter

## der Kontakt- und Beratungs Stelle Tempelhof

Liebe Besucher\*innen der KBS,

ein neues Jahr hat begonnen, und der Jahreswechsel war für uns alle sicher mit der Hoffnung verbunden, dass sich unser Leben langsam wieder normalisieren möge. Leider hat sich die Lage noch nicht entspannt und wir müssen weiterhin mit vielen Einschränkungen leben. Um mit der gegenwärtigen Situation umgehen zu können, benötigen wir alle viel Geduld und Kraft. Wir hoffen, dass es Ihnen trotz der schwierigen Bedingungen gut gehen möge.

Trotz der allgemeinen Einschränkungen sind wir weiterhin für Sie da, am Telefon und auch vor Ort. Sie können einen Termin für ein Einzelgespräch ausmachen, aber sich auch zu zweit bei uns verabreden. Alles natürlich nach Anmeldung und unter den Hygieneregeln.

Mit unserem Newsletter wollen wir Sie am Leben in der KBS, dass trotz der Einschränkungen bei uns stattfinden kann, teilhaben lassen. So gab es Weihnachten zwei kleine Zusammenkünfte, es wurde eine Trennwand eingebaut, die montägliche Suppe wird wieder gekocht, Achtsamkeitsübungen werden verschickt, das Kreatives Schreiben findet weiterhin statt und eine Ausstellung wurde eröffnet. Lesen Sie selbst. Viel Freude dabei.

Alles Gute wünscht Ihnen das Team der KBS

Wir sind weiterhin für Sie telefonisch unter **030 7400 6314** erreichbar:

<b>Montag</b>	<b>11:00 - 16:00</b>
<b>Dienstag</b>	<b>11:00 - 16:00</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>10:00 - 16:00</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>12:00 - 18:00</b>
<b>Sonntag</b>	<b>13:00 - 16:00</b>

Bitte beachten Sie unsere neue E-Mail-Adresse: **kbs@die-kurve.de**



# Nachklang an Weihnachten

Am 24. Dezember war es auch uns möglich, sich in zwei kleinen Gruppen zu treffen. Und so nutzen wir die Gelegenheit für einen kleinen Weihnachtsbrunch. Ein köstliches Event: Bei Kerzenschimmer gab es Lachsbrötchen, mit gefüllten Eiern und Spargelcremesuppe und ein Crème brûlée Joghurt als Nachtisch. Die Teilnehmer\*innen haben es sehr genossen und fühlten sich ein bisschen an alte Zeiten vor Corona erinnert ... beim Frühstück montags und dienstags. Lang ist es her....



## Achtsamkeitsübungen



Oft hängen wir in unserem Alltag in immer wiederkehrenden Grübelgedanken fest. Wir erinnern uns an belastende Ereignisse aus unserer Vergangenheit oder machen uns Sorgen um unsere Zukunft. Es kann hilfreich sein, mit kleinen Achtsamkeitsübungen zu trainieren, die Aufmerksamkeit mehr auf den gegenwärtigen Moment zu richten und zu lernen besser wahrzunehmen, was gerade hier und jetzt auch gut ist.

Wir verschicken jeden Montag per E-Mail eine Achtsamkeitsübung für die Woche. Bei Interesse melden Sie sich unter [kbs@die-kurve.de](mailto:kbs@die-kurve.de) oder holen sich die Anleitung in der KBS ab.

## Suppe zum mitnehmen

Wir freuen uns, dass es trotz aller Einschränkungen, dennoch möglich ist etwas Leben in der KBS aufrechtzuerhalten. Ein Besucher der KBS kocht jeden Montag gemeinsam mit uns eine Suppe, die andere Besucher\*innen sich nach Anmeldung und mit Abstand abholen können. Es schmeckt und wärmt das Herz.

Montags um 13:00 nach Anmeldung



# Ausstellungseröffnung

Auch wenn zurzeit viel weniger Besucher\*innen zu uns kommen können, wollen wir die KBS als lebendigen Ort erhalten und die Räume weiterhin beleben. Wir haben daher im Januar eine Ausstellung eröffnet. Die Künstlerin hat ihre Bilder an einem Tag aufgehängt, an einem anderen Tag hat ein Besucher zur „Ausstellungseröffnung“ auf der Gitarre gespielt. Wir haben sein Spiel aufgenommen und wer derzeit in die KBS kommt, kann sich die Bilder anschauen und gleichzeitig der Musik lauschen und es gibt so immer wieder eine kleine persönliche „Ausstellungseröffnung“.



# Winterbilder

## Sommerbilder

von

Cora Mae Gregorschewski



*„Ich habe schon immer viel gezeichnet, jedoch kaum gemalt. Erst im Abi kam das hinzu. Gerne hätte ich das fortgesetzt aber dann auf Leinwand. Ich habe immer geglaubt, dass das ziemlich aufwändig wäre, weil man die auf einen Rahmen gezogenen Leinwände selbst herstellen müsse und das auch recht teuer wäre. In einem Baumarkt entdeckte ich aber diese schon fertig und war erstaunt, wie billig diese doch waren.“*

*Kunst zu kaufen kann aber sehr teuer sein. Deshalb male ich eigentlich nur für mich, um die Wände zu verschönern. Was andere tun, könnte man doch auch schaffen.*

*Mit kleinen Bildern ging es los. Diese wurden dann immer größer und meine Wohnung immer kleiner. Da bin ich froh, dass einige meiner Bilder ab und an auf Reisen gehen. Mit den Winterbildern kam mir die Idee für eine Ausstellung, von denen jetzt ein Teil hier hängt. Denn für Ausstellungen sind die meisten meiner Bilder gar nicht gedacht.*

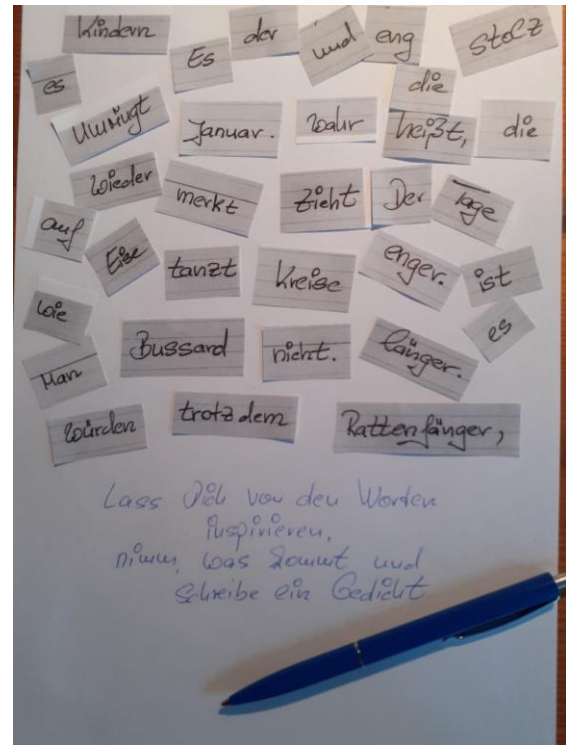
*Vielleicht bekommt der/die eine oder andere dadurch auch Lust es einmal zu probieren. Denn nirgends ist so viel erlaubt, wie in der Kunst.“*

Cora

# Kreatives Schreiben

Das kreative Schreiben findet in kleiner Runde weiterhin statt. Wir schreiben kleine Gedichte und Geschichten und sammeln viele Ideen ein, die Spaß machen und auch im Alltag weiter lebendig bleiben.

*„Das Schreiben hat bei mir dazu beigetragen, dass sich mein Gemütszustand positiv verändert hat. Sehnsüchte und auch Hoffnungen entstehen und meine Phantasie wird beflügelt. Ich sehe die Sonne, wenn es dunkel ist.“ M.B.*



Seit Ende letzten Jahre können wir unseren großen Raum mit einer mobilen Trennwand teilen. Dadurch ergeben sich mehr Möglichkeiten verschiedene Angebote auch gleichzeitig stattfinden zu lassen. Ein echter Zugewinn, sicherlich auch nach Corona.

## Auf und zu...

## Raumteilung durch eine Trennwand

