

Newsletter

der Kontakt- und Beratungs Stelle Tempelhof

Liebe Besucher*innen der KBS,

Die Zeit vergeht und das Jahr neigt sich seinem Ende entgegen. Wir wollen in diesem Newsletter ein wenig zurückschauen und berichten, was in diesem Jahr trotz der Einschränkungen dennoch in der KBS möglich war.

Die KBS lebt davon, dass Sie sich als Besucher*innen beteiligen und diesen Ort mitgestalten. In diesem Newsletter wollen wir einen kleinen Überblick darüber geben, wie Sie sich in der KBS einbringen können. Dann haben wir noch einen Artikel einer Besucherin. Mit ihrem Beitrag „Japanisch Putzen“ gibt sie eine Anregung sich den Alltag vielleicht etwas leichter zu gestalten. Und wir weisen auf ein neues Angebot, den Abendtreff für die um die 40 jährigen hin.

Wir wünschen Ihnen allen eine gute Weihnachtszeit und einen gesunden, hoffnungsfrohen Jahresausklang mit viel Zuversicht und hellen Gedanken.

Möge es Ihnen gut gehen, Ihr Team der KBS

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

Montag	11:00 - 16:00
Dienstag	11:00 - 16:00
Mittwoch	10:00 - 16:00
Donnerstag	12:00 - 18:00
Sonntag	13:00 - 16:00

oder per E- Mail: kbs@die-kurve.de

Unser **Programm** erhalten Sie in der KBS oder
unter www.die-kurve.de



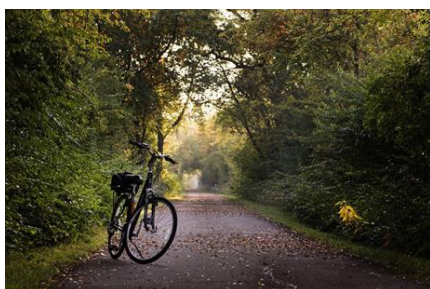
Jahresrückblick

2021 ist in der KBS wieder etwas mehr Normalität eingeleitet, die Öffnungszeiten konnten erweitert, ein paar Veränderungen umgesetzt werden, und es waren wieder mehr Angebote möglich.

Der Offene Treff wird seit einigen Monaten durch einen Verkauf von Getränken, Kuchen, Suppen und kleinen Imbissen ein wenig aufgewertet und einladender gestaltet. Das geschieht mit Unterstützung eines kleinen Teams von Besucher*innen, das im Rahmen von einem neuen Zuverdienstprojekt für Sie da ist und schon gar nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken ist. Die Suppe und andere Gerichte kommen wieder auf den Tisch und können in Gesellschaft mit anderen Besucher*innen eingenommen werden. Im kleinen Rahmen finden wieder Kochgruppen und eine Backgruppe statt, an denen sich Besucher*innen gerne beteiligen können.



Die wöchentlichen Spaziergänge in den Britzer Garten sind in diesem Jahr zur Tradition geworden und haben uns die Natur und ihre jahreszeitlichen Veränderungen ganz nah erleben lassen. Im Wechsel mit Ausflügen in die Stadt oder Radtouren in die weitere Umgebung waren wir in diesem Jahr auch sonst gern viel draußen unterwegs.



Viele Gruppenangebote konnten, nach Anmeldung und mit begrenzter Teilnehmerzahl, auch wieder stattfinden. Abstand und Hygieneregeln sind weiterhin notwendig und auch die Masken haben uns in diesem Jahr stets begleitet. Dennoch konnte die KBS wieder ein Ort der Begegnung sein und eine Anlaufstelle für Beratung und Kontakt, was wir im letzten Jahr so schmerzlich vermisst haben. Das offene Atelier ist mit ganz viel Zulauf und Begeisterung in vollem Gange mit wunderschönen neuen Ideen an den alten Ort zurückgekehrt.



Das Tischtennisangebot in der Turnhalle in Lichtenrade konnte nach langer Pause, Mitte des Jahres, wieder in Betrieb genommen werden und auch die Kreistänze tauchten allmählich aus dem Vergessen auf und wurden zur Sicherheit mit Abstandsbändern wiederbelebt. Yoga am Montagmorgen ist wieder im Programm und der Donnerstagnachmittag belebt den offenen Treff mit Gesellschaftsspielen, Gedächtnistraining oder Bingo.

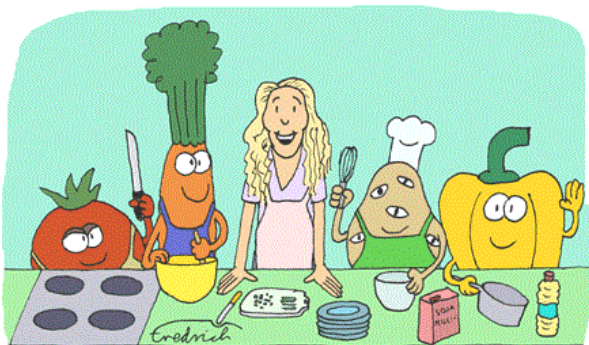
Was gibt es noch Neues? Eine erste Vollversammlung hat stattgefunden, mit vielen Fragen zu den Veränderungen und auch mit Menschen, die ganz neu dabei sind. Allmählich rücken alle wieder etwas mehr zusammen und es tut gut sich austauschen zu können. So ist vieles wieder ein bisschen wie früher und doch anders. Wir müssen weiterhin damit leben, dass sich manches auch wieder verändern kann. Aber das gehört ja auch zum Leben dazu. Nichts bleibt für immer, alles ist vergänglich und verändert sich. Von daher freuen wir uns besonders über Zeiten der Freude und Unbeschwertheit und sammeln sie ein, um uns in dunkleren Zeiten an sie erinnern zu können und nicht den Mut zu verlieren.

Beteiligungs- möglichkeiten in der KBS

Die Kontakt- und Beratungsstelle ist ein Ort, den die Besucher*innen mitgestalten können. Wir freuen uns über Ihr Engagement und wenn Sie sich mit Ihren Interessen und Fähigkeiten einbringen.

Koch- und Backgruppen

Gemeinsam zu Kochen und zu Essen ist für viele Menschen eine schöne Möglichkeit mit anderen in Kontakt zu sein. Beim gemeinsamen Planen, Einkaufen und Kochen kommen Alltags- und Kochkompetenzen ans Tageslicht und es findet lebendige Kommunikation und Austausch über Menü, Rezepte und Alltag statt. Die zusammen eingenommen Mahlzeiten ermöglichen ein Zusammenkommen und Gespräche in gemüthlicher Atmosphäre. Die Speisen und Getränke können im Offenen Treff an unserem Tresen abgeholt werden.



- Montags** Machen sich die **Suppen-**
köch*innen auf ins kulinarische Abenteuer
- Dienstags** Wird die Kurven-**Bäckerei** in
Betrieb genommen
- Donnerstags** Wird ein **Imbiss** mit viel Liebe
und unterschiedlichen Kreationen angerichtet

Vollversammlung

Nach Möglichkeit findet einmal im Monat eine Vollversammlung statt. Die Vollversammlung bietet die Möglichkeit miteinander über die aktuellen Themen in der KBS ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und gemeinsame Begegnungen zu Planen (Ausflüge, Feste, das Programm). Wir freuen uns, wenn Sie sich mit Ihren Wünschen und Ideen einbringen und die Vollversammlung bietet auch den Rahmen, um Unzufriedenheiten und Konflikte anzusprechen. Eine rege Beteiligung ist erwünscht, aber auch Besucher*innen, die nur zuhören wollen sind willkommen.



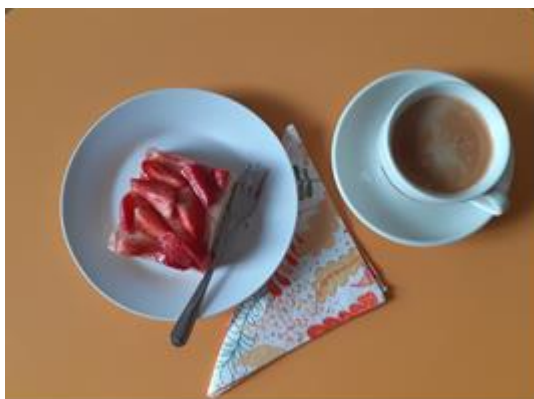
Newsletter

Mit unserem Newsletter wollen wir über das vielfältige Leben in der KBS berichten. Wir informieren über aktuelle Neuigkeiten, berichten von zurückliegenden Ereignissen und wollen den Austausch und den Informations- und Kommunikationsfluss unter den Besucher*innen unterstützen. So können auch Besucher*innen, die nicht so oft in der KBS sind am Leben der KBS teilhaben. Der Newsletter wird von Mitarbeiter*innen und Besucher*innen gemeinsam gestaltet. Wir verschicken ihn per Mail, er ist auf unserer Webseite einsehbar und liegt in der KBS zum Mitnehmen aus. Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben einen Beitrag zu schreiben oder sich an der Gestaltung beteiligen wollen.

Zuverdienst in der KBS

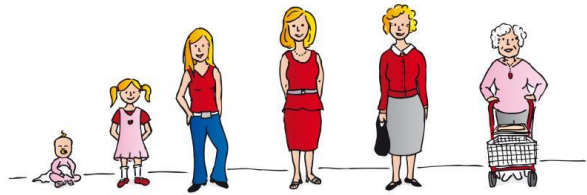


Am Tresen in der KBS werden Getränke und kleine Speisen verkauft. Wir freuen uns über Interessierte, die Lust haben den Tresen zu besetzen und den Service zu übernehmen. Zu den Aufgaben gehören insbesondere das Zubereiten und Bereitstellen von Getränken (Kaffee, Tee, Wasser), sowie das Servieren von Kuchen und kleinen Gerichten, das Kassieren, Reinigen der Tische und Einsortieren des Geschirrs in die Spülmaschine. Wir suchen auch nach Einkäufer*innen und Küchenhelfer*innen. Die Tätigkeiten finden im Rahmen eines Zuverdienstprojekts statt und werden mit einer Aufwandsentschädigung von 1,50 € / Std. honoriert.



Arbeitsgruppe „Älter werden“

„Älter werden ist nichts für Feiglinge“ „Wo lebe ich, wenn ich alt bin?“ „Ab wann bin ich alt?“ Wir sind eine Arbeitsgruppe von Mitarbeitenden und Besucher*innen der Kurve. Wir treffen uns einmal monatlich um dem „Älter werden“ und allem was dazugehört in die Augen zu schauen – sich auszutauschen, zu informieren, zu erinnern und vorzubeugen – um leichter alt werden zu können.



Arbeitsgruppe Garten

Die KBS hat einen kleinen Garten, direkt vor der Tür. Es gibt Blumentöpfe und Beete, die gepflegt und gewässert werden wollen, nicht nur an warmen Sommertagen. Auch der Eingangsbereich möchte von Laub und Unkraut befreit werden um einladend und freundlich wirken zu können. Hier braucht es Menschen, die Spaß daran haben den kleinen Garten zu pflegen.



Wenn Sie Interesse haben sich bei den oben beschriebenen Aufgaben und Tätigkeiten einzubringen, sprechen Sie eine/n Mitarbeiter*in an bzw. rufen Sie uns an:

Tel 030 7400 6314

Japanisch Putzen

Wenn man psychisch und körperlich eingeschränkt ist, dann fallen viel Dinge nicht leicht oder werden sogar gar nicht mehr erledigt, wie zum Beispiel die Hausarbeit. Aber auch, wenn man keine Putzfee ist, hat man damit vielleicht seine liebe Not.

Da kam für mich ganz unverhofft Abhilfe. In einer Radiosendung erzählte eine Frau über eine Tradition in Japan. Dort ist es üblich, den Tag mit Aufräumen und Putzen zu beginnen. Das hat Glaubensgründe. Der Tag soll rein beginnen. Am Arbeitsplatz machen alle mit, ohne Ansehen der Stellung. Schüler fegen den Hof. Das ganze Land



putzt. Diese Tätigkeit ist zeitlich limitiert und geht über 20 Minuten. Das fand ich toll und überschaubar. Also habe ich den folgenden Tag auch so begonnen. Sāikō! Mir den Timer auf diese Zeit gestellt und nach zwei Wochen musste ich schon suchen, um was zum ordnen oder reinigen zu finden. Ich halte mich ganz strikt an diese Zeit. Was nicht in die Zeit passt, wird am nächsten Tag fortgesetzt. Das tut mir wirklich gut und ich habe keinen Stress mit der täglichen Routine. Ich habe jetzt sogar richtigen Spaß daran. Dazu fühle ich mich auch viel wohler.

Danach bin ich zudem schön fit und kann frühstücken zur Belohnung. 20 Minuten sind nicht viel aber im Laufe der Zeit ist die Wirkung enorm. Es ist wie im Tai Chi: Geringer Aufwand, große Wirkung,

Der Gegenentwurf dazu ist Quentin Crisp, dem der Musiker Sting mit dem Lied „English Man in New York“ ein Denkmal gesetzt hat. Mr. Crisp schrieb in seinem Buch „Crisperanto“ unter anderem: „Wieso Putzen? Ich habe festgestellt, nach vier Jahren wird der Schmutz nicht schlimmer.“ Das Buch viele Jahre vergriffen ist nun wieder erhältlich. Es ist im übrigen sehr lesenswert und total komisch. Kann man ja nach dem Putzen lesen.

Viele Grüße

Cora

Am Abend mal die Kurve kriegen

Jeden 3. Donnerstag im Monat laden wir alle bis um die 40-Jährigen zu einem **Abendtreff** von **18:00 bis 20:00** ein. Hier kann gekocht, gespielt, geredet, gelacht und geschwiegen werden. Beim Abendtreff habe Sie die Möglichkeit miteinander in Kontakt zu kommen, sich auszutauschen über leichte und schwere Themen, sich gegenseitig zu unterstützen oder es sich einfach miteinander gut gehen zu lassen. Die Abende können wir

individuell ganz unterschiedlich gestalten. Wir können in der KBS gemeinsam Zeit verbringen oder auch mal ins Kino gehen und am sozialen und kulturellen Leben teilhaben.



Mehr Info's unter 030 74006314

