

Programm November 2019 Bürgertreff



ÜBER UNS:

Der Bürgertreff ist ein inklusiver Ort.
Wir bieten Freizeit-Aktivitäten und Bildungs-Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung an.
Es gibt viele Möglichkeiten sich einzubringen.
Alle Nachbarn sind herzlich willkommen.



Öffnungszeiten:

Mo. – Do.: 10 bis 18 Uhr, Fr.: 10 bis 15 Uhr



Adresse:

Bürgertreff
Schöneicher Straße 10A
13055 Berlin



Telefon: 030 344 090 470



Email: buergertreff@co-mensch.de
Website: www.gemeinsam-im-kiez.de



www.facebook.com/buergertreff.cooperativemenscheg.3

ANFAHRT:



Tram M5, Haltestelle: Freienwalder Straße



Bus 256, Haltestelle: Große-Leege Str./Freienwalder Str.

Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“

PROGRAMM

November 2019



Kurs: Resilienz – Das Immunsystem der Seele stärken

Dieses Trainings-Programm, soll die seelische Widerstandskraft (Resilienz) stärken. Mit Hilfe von Übungen und Methoden bekommen wir Kompetenzen, um Stress zu bewältigen.

Termine

7. + 8.
November,
5. + 6.
Dezember,
9 bis 15 Uhr






Bitte vorher bis 4. November anmelden!

Kostenlos

Kein Quereinstieg möglich

Programm November 2019 Bürgertreff

	Acryl-Kurs Wir lernen Grund-kenntnisse des Acryl-Malens kennen.	Termine Montag, 4. + 18. November Kurs 1: 15 bis 16:30 Uhr Kurs 2: 16:30 bis 18 Uhr	Kosten: 15 € Teiln. Pro Quartal + 15 € Material pro Quartal
	Hilfe zu Smartphone und Tablet Einführung in den Umgang mit Smartphones und Tablets.	Termine Mittwoch, 13. +27. November 14 bis 15:30 Uhr	Kosten: 2 € pro Termin
	Gemeinsamer Kochabend Durch gemeinsames Kochen die Nachbar*innen kennenlernen.	Termine Mittwoch, 13. + 27. November 17:30 - 19:30 Uhr	Kosten: 3 € pro Termin Kosten Assistenz: 2 € pro Termin
	Klöppeln Hand-Arbeit der Fertigung von Baumwoll-Spitzen.	Termine Mittwoch, 6. + 20. November 10 bis 12 Uhr	Kosten: 2 € pro Termin Kenntnisse notwendig !
	Malen nach Musik Musik durch Malen ausdrücken.	Termine Mittwoch, 6. + 20. November Kurs 1: 15 bis 16:30 Uhr Kurs 2: 16:30 bis 18 Uhr	Kosten: 1 € pro Termin

	Computer Club Leichte Einführung in den Umgang mit PC's und Computer-Programmen.	Termin Donnerstag, 7. + 21. November 17 bis 18:30 Uhr	Kosten: 2 € pro Termin
 	Beratung rund um Pflege und Alter Beratung für Senioren, Menschen mit Beeinträchtigung und Angehörige.	Termin Jeden letzten Freitag, 29. November 9:30 bis 13 Uhr	Kostenlos Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt statt.
	Nachbarschaftsfrühstück Gemütlich beisammen sein, sich kennenlernen und frühstücken.	Termin Samstag, 9. November 10:30 bis 12:30 Uhr Bitte sagt uns bis: 7. November bescheid.	Kostenlos Wir freuen uns darüber, wenn ihr uns helft die Kaffeetafel zu füllen.
	Innerer Tanz: Körper-Reise und Meditation Entspannung für Körper und Seele mit Hilfe von Musik und Entspannungs-Übungen.	Termin Samstag, 9. November 16 bis 18:30 Uhr Freitag, 29. November 18 bis 20:30 Uhr	Kosten: 2 € pro Termin Schwangere bitte vorab Bescheid geben. Bringe bequeme Kleidung mit.