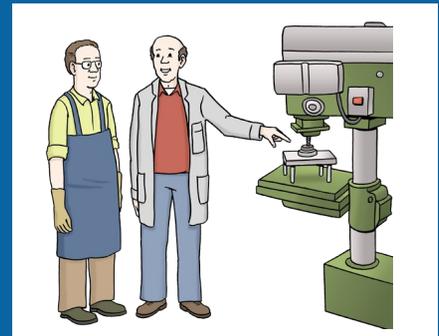




Kurs-Programm 2020



Arbeitsbegleitende Maßnahme der Werkstatt **Rees**



Lebenshilfe
Werkstätten Unterer Niederrhein GmbH



Impressum

Herausgeber:

Lebenshilfe Werkstätten Unterer Niederrhein GmbH

Groiner Allee 10

46459 Rees

Tel. 02851 920-0

Fax 02851 920-146

info@lebenshilfe-rees.de

www.lebenshilfe-rees.de

Zusammenstellung der Materialien und Kurse: Susanne Stiller

Gestaltung und Layout: Julia Grundmann und Susanne Stiller

Die verwendeten Piktogramme sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Die verwendeten Bilder sind von:

www.pixabay.de **pixabay** 



Einleitung

ABM 2020

7



1 Arbeit und Beruf

9

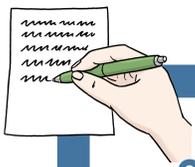
R 101	Arbeits-Sicherheit - Hubwagen	10
R 102	Kiosk	11
R 103	Empfang	12
R 104	Haus-Meister-Service	13
R 105	Handkraft-Training	14
R 106	Fit für das Praktikum	15
R 107	Führer-Schein	16
R 108	Angebote für ältere Mitarbeiter	17
R 109	Material-Kunde	18



2 Lernen und Bildung

19

R 201	Lesen und Schreiben - Kurs 1+2	20
R 202	Schreiben	21
R 203	Leichte Sprache - Wir fangen an!	22
R 204	Bücher leihen in der Bücherei	23
R 205	Rechnen - Kurs 1 +2	24
R 206	Rechnen in Bewegung	25
R 207	Soziale Netzwerke	26
R 208	Kleine Spiele - Farben	27
R 209	Kleine Spiele - Formen	28
R 210	Gedächtnis - Training	29
R 211	Bundes-Teilhabe-Gesetz - Wir reden mit!	30



2 Lernen und Bildung

R 212	Bus und Bahn	31
R 213	Erlebnis Natur	32
R 214	Rad-fahren - Sicher im Verkehr	33



3 Werken und Gestalten

R 301	Basteln mit Papier und Kleister	36
R 302	Basteln mit Natur-Material	37



4 Begegnung und Miteinander

R 401	Du und Ich - Wie gehen wir miteinander um	40
R 402	Du und Ich - Mobbing	41
R 403	Du und Ich - Mach dich stark	42
R 404	Fit im Alter	43
R 405	Theater Augen-Blick	44
R 406	Theater Puppen-Kiste	45
R 407	Theater Misch-Obst	46
R 408	Singen	47
R 409	Pause – Was soll ich nur tun?	48
R 410	Rund durch das Jahr	49



5 Gesundheit-Bewegung

R 501	Fuß-Ball	52
R 502	Lauf-Training	53
R 503	Walking	54
R 504	Walking	55
R 505	Show-Tanz	56
R 506	Tanzen	57
R 507	Im Gleich-Gewicht	58
R 508	Rund um das Pferd	59



5 Gesundheit- Entspannung

R 510	Entspannung beim Angeln	60
R 511	Stress-Abbau	61
R 512	Basale Stimulation	62
R 513	Traum-Reise	63



5 Gesundheit- Ernährung

R 514	Kochen 1	64
R 515	Kochen 2	65



6 Haus-Wirtschaft

67

R 601 Fit für die eigene Wohnung

68



7 Info-Veranstaltungen für das Jahr 2020

69

R 701 1. Hilfe

70

R 702 Facebook, WhatsApp, Instagram und Cybermobbing

70

R 703 Alkohol und Zigaretten - Bin ich abhängig

71

R 704 Fit im Straßenverkehr

71

R 705 Praktika und BIAP

72

R 706 Gesunde Ernährung

72

R 707 ABM - Arbeitsbegleitenden Maßnahmen

73

ABM 2020



Kurse

Zur beruflichen Verbesserung.
Oder für Sie selbst.
Also für Ihre Persönlichkeit.

3.2.2020 bis 18.12.2020

Anmelde-Bogen

Mit Ihrem Gruppen-Leiter besprechen Sie
ihr Ziel.
Sie füllen gemeinsam den Anmelde-Bogen
aus.
Sie und Ihr Gruppen-Leiter unterschreiben.

Rückmelde-Bogen

Hier steht, an
welcher ABM Sie
teilnehmen.

Anmelde-Tag

Es gibt jetzt einen Anmelde-Tag.
Das Datum bekommen Sie noch.
Bringen Sie Ihren Anmelde-Bogen mit.
Vielleicht haben Sie noch Fragen?
Sie dürfen den Anmelde-Bogen auch
beim Ihrem Gruppen-Leiter abgeben.

Gesundheit

Gesundheit ist ein wichtiges Thema!
Es gibt viele ABM zum Thema Gesundheit.
Machen Sie mit!

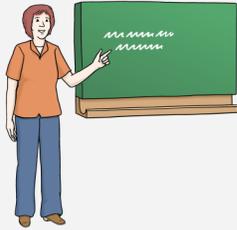
Bundes-Teilhabe-Gesetz (BTHG)

Gibt es etwas, was Sie besonders gut können?
Möchten Sie das Ihren Kollegen zeigen? In einer ABM?
Sprechen Sie uns an!

Im Programm gibt es Bilder zu den Kursen.

Die Bilder bedeuten:

Die Bilder in der Kurs-Beschreibung.



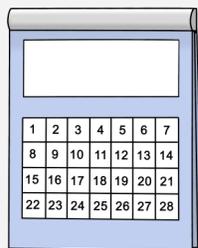
Das ist der Lehrer



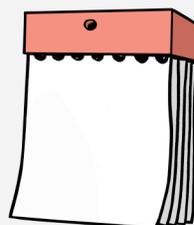
Das ist der Raum



So viele Mitarbeiter machen mit



Das ist der Tag



Das sind die Monate



Das ist die Uhrzeit = Anfang

Arbeit und Beruf





Was?

Sie lernen Gefahren kennen.
Sie lernen etwas über Sicherheit und Gesundheit.
Sie lernen, was Sie bei einem Brand machen.
Sie lernen, warum Team-Arbeit wichtig ist.
Sie lernen, einen Hub-Wagen zu bedienen.

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie gut zuhören können



ABM Raum



6 Personen



Jeden Dienstag
3.3.2020 bis 26.5.2020, 6x



14:00 Uhr bis 14:45 Uhr



Was?

Sie lernen im Kiosk zu arbeiten:

- Wie wechsele ich das Geld?
- Wie gehe ich mit Kunden um?
- Wie halte ich den Kiosk sauber?
- Wie fülle ich den KLIX-Automaten?

Sie können mitmachen, wenn...

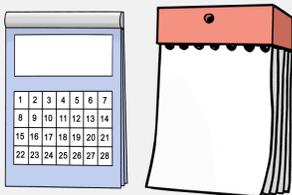
- ... Sie gerne im Team arbeiten
- ... Sie etwas schreiben, lesen und rechnen können



Speise-Saal und Kiosk



3 Personen, die bereits im Kiosk arbeiten
3 Personen, gerne im Kiosk arbeiten möchten



Alle 2 Wochen am Mittwoch
5.2.2020 bis 25.11.2020



14:00 Uhr bis 15:00 Uhr



Empfang

R 103 Kompetenzbereich: 1,2,3,4,5,7

Was?

Sie lernen:

- Telefonate annehmen
- Haus-Post verteilen
- Besucher-Listen führen
- Kopieren
- Arbeiten am Computer

**Sie können
mitmachen,
wenn...**

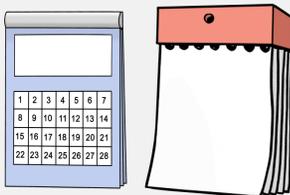
... Sie lesen, schreiben und sprechen können
... Sie ordentliche und saubere Kleidung tragen



ABM Raum, Holz-Haus und Empfang



4 Personen



Jeden Montag

3.2.2020 bis 22.6.2020

ab Juli nach Absprache



10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Haus-Meister-Service

R 104 Kompetenzbereich: 1,2,3,4,5

Was?

Sie möchten zum „Haus-Meister-Team“ gehören?
Sie lernen die Aufgaben kennen.

Zum Beispiel:

- Handtuch-Rollen wechseln
- Seifen-Spender füllen

Dann können sie später eigenständig arbeiten.

Sie können mitmachen, wenn...

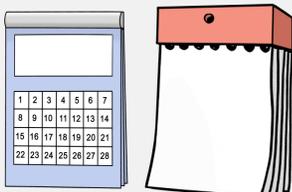
- ... Sie gut zuhören können
- ... Sie eigenständig arbeiten möchten



ABM Raum, Holz-Haus



4 Personen



Jeden Dienstag

7.4.2020 bis 28.4.2020

Danach nach Absprache



10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Handkraft-Training

R 105 Kompetenzbereich: 6

Was?

Sie machen Übungen:

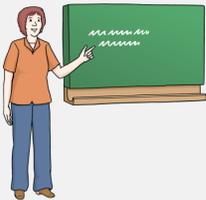
- Bälle drücken und Kneten
- Seile aufrollen

Ihre Hände werden kräftiger.

Sie können besser zupacken.

Sie können mitmachen, wenn...

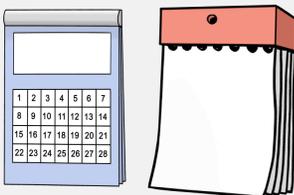
... Sie aufmerksam sind



AgiF 6



4 Personen



Jeden Mittwoch

Kurs 1: 5.2.2020 bis 24.6.2020

Kurs 2: 8.7.2020 bis 9.12.2020



10:15 Uhr bis 11:00 Uhr



Fit für das Praktikum

R 106 Kompetenzbereich: 1,2,3,4,5,7

Was?

Sie möchten gerne ein Praktikum machen?
Sie möchten auf einem Betriebsintegrierten Arbeits-Platz (BIAP) arbeiten?
Sie wissen noch nicht, wo Sie arbeiten wollen?
Wir besprechen mit Ihnen was wichtig ist.

Sie können mitmachen, wenn...

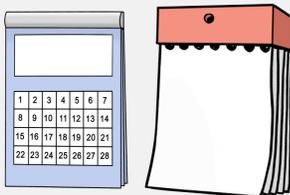
... Sie Interesse an einem Praktikum haben
... Sie auf einem Betriebsintegrierten Arbeits-Platz arbeiten möchten



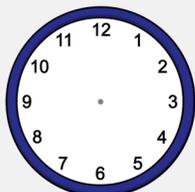
In der Werkstatt Alpen-Veen, Rees oder Wesel



6 Personen



Nach Absprache



Eine ganze Woche



Führer-Schein

R 107 Kompetenzbereich: 2,5,6,7,9

Was?

Sie möchten Ihren Führer-Schein machen:
Auto, Roller oder Mofa
Sie sind (bald) in der Fahrschule angemeldet.
Wir üben mit Ihnen die Fahrschul-Bögen.
Sie üben auch zu Hause!

Sie können mitmachen, wenn...

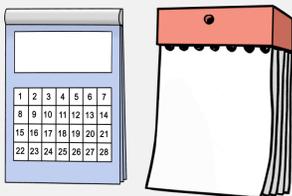
... Sie lesen, schreiben und rechnen können



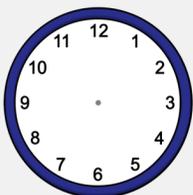
Nach Absprache



1 Person



Nach Absprache



Nach Absprache



Angebote für ältere Mitarbeiter

Kleine Gruppe

R108 Kompetenzbereich: 1,5

Was?

Sie kochen, backen oder basteln.
Sie machen Spiele zusammen.
Sie gehen spazieren.
Vielleicht finden Sie ein Hobby.
Sie sprechen über ihre Rente.

Sie können mitmachen, wenn...

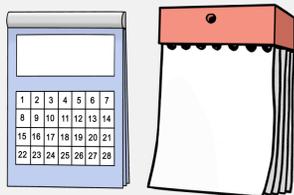
... Sie bald in Rente gehen.
... Sie sich neben der Arbeit Ruhe wünschen



AgiF 5



2 Personen



Alle 2 Wochen am Mittwoch

Kurs 1: 5.2.2020 bis 24.6.2020

Kurs 2: 1.7.2020 bis 16.12.2020



14:30 Uhr bis 15:30 Uhr



Was?

Holz, Metall, Erdöl.
Wo kommen unsere Roh- Stoffe her?
Wie werden unsere Roh-Stoffe verarbeitet?
Welchen Einfluss hat das auf unsere Erde?
Welchen Einfluss hat das auf unser Leben?

Sie können mitmachen, wenn...

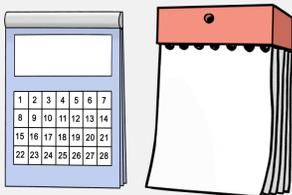
... wenn Sie sprechen können



ABM-Raum, Holz-Haus



6 Personen

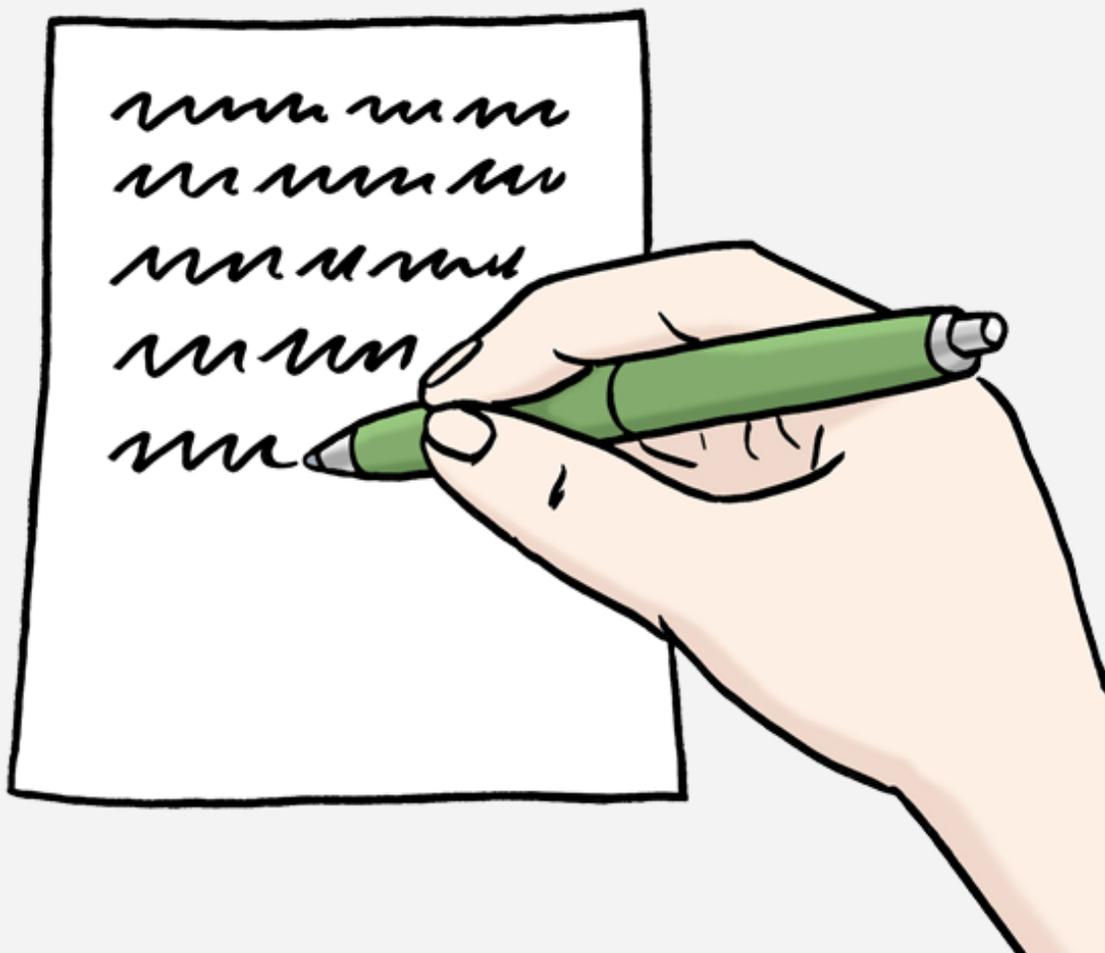


Jeden Dienstag
4.2.2020 bis 24.6.2020



10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Lernen und Bildung





Lesen und Schreiben - Kurs 1 + 2

R 201 Kompetenzbereich: 2,4,6,7

Was?

Sie lesen und schreiben Wörter oder Texte.

Sie besprechen im Kurs,
was Sie lesen und schreiben.

Die Einteilung in Kurs 1 und Kurs 2 erfolgt bei
Kurs-Beginn.

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie Laute, Buchstaben oder Wörter kennen

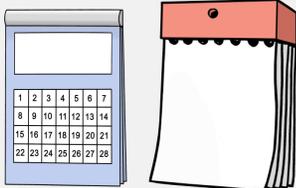
... Sie etwas lesen können



ABM-Raum, Holz-Haus



4 Personen



Jeden Donnerstag

6.2.2020 bis 18.6.2020



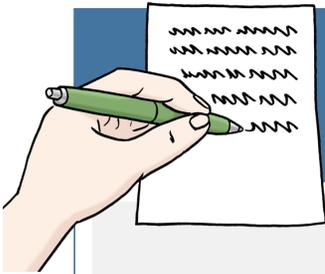
Kurs 1



Kurs 2

Kurs 1: 8:15 Uhr bis 9:30 Uhr

Kurs 2: 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Was?

d oder t?

s oder ss oder ß?

klein oder groß?

Sie lernen in einfachen Sätzen zu schreiben.

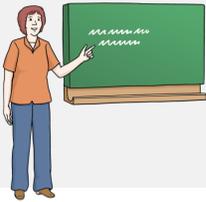
Was hört sich gut an?

Sie können mitmachen, wenn...

... wenn Sie lesen und schreiben können

... wenn Sie eine Arbeit machen,

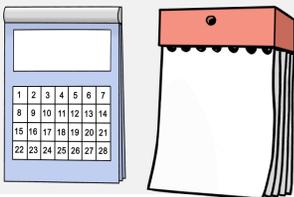
bei der sie auch schreiben



ABM-Raum, Holz-Haus



4 Personen



Jeden Freitag

7.2.2020 bis 19.6.2020



8:15 Uhr bis 9:15 Uhr

Prüfen ist wichtig!

	Wissenschaftliche Sprache ist kompliziert
	Menschen mit Leseschwierigkeiten keine für Leicht
	Sie sollen alle Texte prüfen.

Leichte Sprache - Wir fangen an!

R 203 Kompetenzbereich: 1,2,4,5,6,7

Was?

Sie lernen die Regeln der Leichten Sprache.
Dann prüfen Sie Texte aus der WfbM.
Die Texte werden dann neu, also leicht geschrieben.
Jeder soll die Texte verstehen.
Nach 2 Probe-Stunden entscheiden Sie ob Sie zur Prüf-Gruppe gehören wollen.

Sie können mitmachen, wenn...

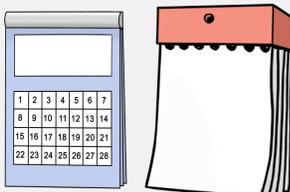
... Jeder kann mitmachen



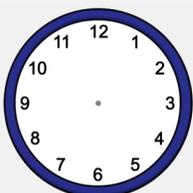
Konferenz-Raum 2



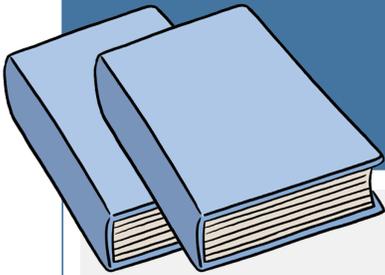
7 Personen



Nach Absprache



Nach Absprache



Bücher leihen in der Bücherei

R 204 Kompetenzbereich: 1,2,7

Was?

Sie fahren in die Bücherei nach Rees.
Sie lernen, wie es geht, Bücher zu leihen.
Leihen bedeutet, die Bücher mitnehmen.
Die Bücher lesen oder anschauen.
Und die Bücher später wieder abgeben.

Sie können mitmachen, wenn...

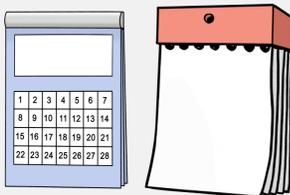
... Jeder kann mitmachen



Treff-Punkt: Eingang Bereich AgiF



6 Personen



Jeden 1. Dienstag im Monat
Beginn: 4.2.2020



9:30 Uhr bis 10:30 Uhr



Rechnen - Kurs 1+ 2

R 205 Kompetenzbereich: 2,4,6,7

Was?

Sie rechnen, was wichtig für Sie ist.

Zum Beispiel:

- Die Uhr /Das Geld
- $4 \times 4 = 16$

Die Einteilung erfolgt bei Kurs-Beginn.

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie die Zahlen 1 bis 12 kennen

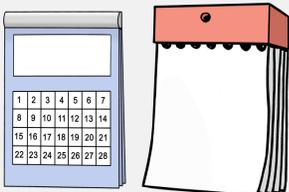
... Sie höhere Zahlen kennen



ABM-Raum, Holz-Haus



4 Personen



Jeden Donnerstag

6.2.2020 bis 18.6.2020



Kurs 1



Kurs 2

Kurs 1: 11:15 Uhr bis 12:00 Uhr

Kurs 2: 12:00 Uhr bis 12:45 Uhr



Rechnen in Bewegung

R 206 Kompetenzbereich: 2,4,6,7

Was?

Sie lernen Zahlen, Größen, Mengen kennen.
Und üben, das gut zu behalten.
Das machen Sie mit Bewegungs-Spielen.
Es wird lustig.
Sie werden viel Spaß haben.

Sie können mitmachen, wenn...

... Jeder kann mitmachen



In der Werkstatt
Oder auf dem Werkstatt-Gelände



4 Personen



Jeden Dienstag
4.2.2020 bis 24.6.2020



10:30 Uhr bis 11:15 Uhr



Soziale Netzwerke

R 207 Kompetenzbereich: 1,2,7

Was?

Sie bringen Ihr Handy mit.
Sie lernen, welche Gefahren es im Internet gibt.
Und wie Sie ihr Handy sicher einstellen.
Und so ihre privaten Daten schützen.
Sie bekommen Tipps, wie alles übersichtlicher wird.

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie Ihr eigenes Handy mitbringen



ABM-Raum, Holz-Haus



5 Personen



Jeden Dienstag
4.2.2020 bis 23.6.2020



11:15 Uhr bis 12:00 Uhr

Kleine Spiele - Farben

R 208 Kompetenzbereich: 1,2,6,7



Was?

Sie machen Spiele.

Bei vielen Spielen geht es um Farben.

Sie lernen dabei Regeln.

Sie lernen ihre Stärken und Schwächen kennen.

Sie üben gut miteinander umzugehen.

Sie können mitmachen, wenn...

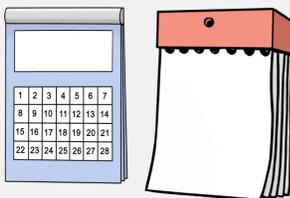
... Jeder darf mitmachen



Küche AgiF



4 Personen



Jeden Dienstag

4.2.2020 bis 23.6.2020



10:15 Uhr bis 11:15 Uhr

Kleine Spiele - Formen

R 209 Kompetenzbereich: 1,2,6,7



Was?

Sie machen Spiele.

Bei vielen Spielen geht es um Formen.

Sie lernen dabei Regeln.

Sie lernen ihre Stärken und Schwächen kennen.

Sie üben gut miteinander umzugehen.

Sie können mitmachen, wenn...

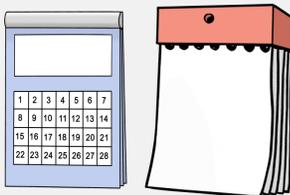
... Jeder darf mitmachen



Küche AgiF



4 Personen



Jeden Dienstag

7.7.2020 bis 8.12.2020



10:15 Uhr bis 11:15 Uhr



Gedächtnis-Training

R 210 Kompetenzbereich: 2,4

Was?

Sie üben Dinge zu behalten.
Dazu machen Sie Übungen und Spiele.
Oder Sie lesen kleine Geschichten.
Und sprechen darüber.

Sie können mitmachen, wenn...

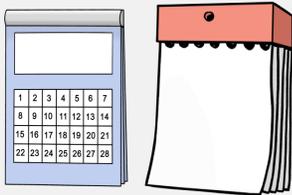
... Jeder darf mitmachen



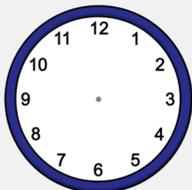
Nach Absprache



5 Personen



Nach Absprache



Nach Absprache

Bundes-Teilhabe-Gesetz: Wir reden mit!

R 211 Kompetenzbereich: 1,2,5,7



Was?

Sie reden über aktuelle Themen. Zum Beispiel:

- Klima-schutz und Flüchtlings-Politik
- Tier-Haltung

Reden Sie mit, Ihre Meinung ist wichtig!

Sie können mitmachen, wenn...

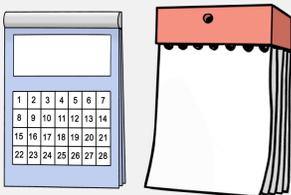
... Sie sprechen können



ABM Raum, Holz-Haus



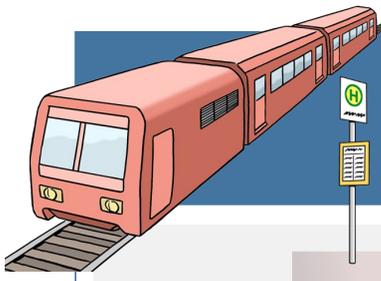
6 Personen



Jeden Mittwoch
5.8.2020 bis 25.11.2020



10:30 bis 11:30 Uhr



Bus und Bahn

R 212 Kompetenzbereich: 1,2,4,6,7

Was?

Sie lesen Fahr-Pläne von Bussen und Zügen.
Sie üben von Stadt zu Stadt zu fahren.

Sie können mitmachen, wenn...

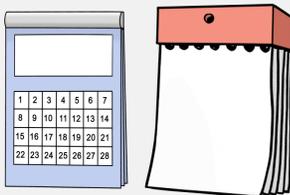
... Sie etwas lesen können



Treff-Punkt: Zentrale

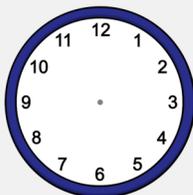


4 Personen

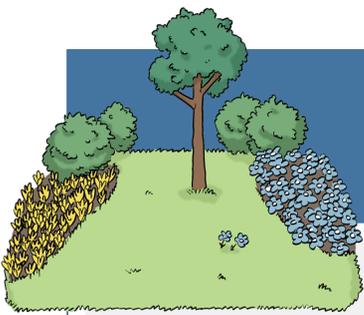


1.7.2020 bis 30.11.2020

Nach Absprache



Nach Absprache



Erlebnis Natur

R 213 Kompetenzbereich: 1,5,6

Was?

Sie gehen in die Natur.

Bei Sonne, Wind oder Regen.

Sie beobachten Pflanzen und Tiere.

Sie fassen Baum-Rinden und Steine an.

Oder riechen an Blumen.

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie gut zu Fuß sind

... Sie bei jedem Wetter mitgehen

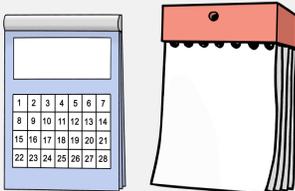


Treff-Punkt: Zentrale

Wichtig: feste Schuhe und wetter-feste Kleidung



6 Personen



Dienstag

10 x nach Absprache



9:45 Uhr bis 11:45 Uhr



Rad-fahren - Sicher im Verkehr

R 214 Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

Sie lernen:

- Wie ihr Fahrrad verkehrersicher ist
- Was im Straßen-Verkehr wichtig ist
- Welche Verkehrs-Zeichen es gibt

Sie üben das Rad-Fahren

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie etwas lesen können

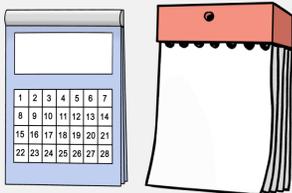
... Sie etwas schreiben können



Treff-Punkt: Zentrale



6 Personen



Jeden Dienstag

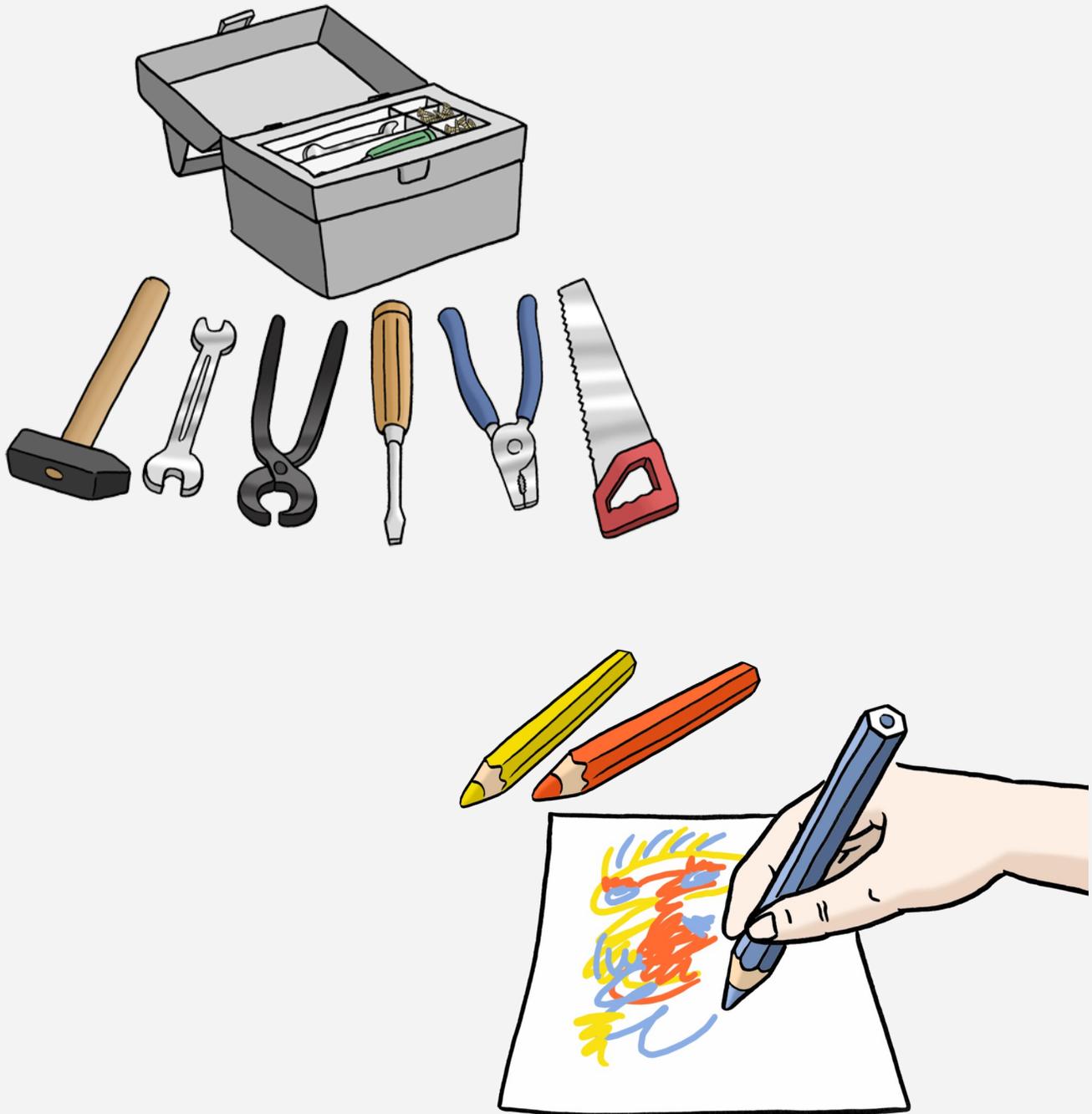
2.6.2020 bis 22.9.2020

15 x nach Absprache



13:15 Uhr bis 14:15 Uhr

Werken und Gestalten





Basteln mit Papier und Kleister

R 301 Kompetenzbereich: 2,4,6

Was?

Mit Papier und Kleister basteln Sie zum Beispiel:

- Tiere
- Blumen
- Schalen

Sie dürfen auch ihre eigenen Ideen basteln.

Sie können mitmachen, wenn...

... Jeder darf mitmachen



Nach Absprache

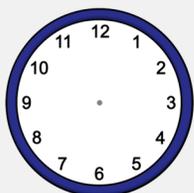


5 Personen



2 Wochen im November

Nach Absprache



Nach Absprache

Basteln mit Natur-Material

R 302 Kompetenzbereich: 2,4,6



Was?

Sie basteln mit Natur-Material. Zum Beispiel:

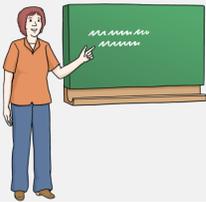
- Nüssen
- Baum-Rinde
- Wolle

Manchmal gehen Sie in die Natur.

Dort sammeln sie Material zum Basteln.

Sie können mitmachen, wenn...

... wenn Sie einen Klebe-Stift festhalten können



ABM-Raum, Holz-Haus



5 Personen



Jeden Donnerstag

Kurs 1: 6.2.2020 bis 25.6.2020

Kurs 2: 9.7.2020 bis 26.11.2020



14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Begegnung und Miteinander





Du und Ich - Wie gehen wir miteinander um

R 401 Kompetenzbereich: 1,3,5

Was?

Sie lernen gut miteinander umzugehen.

Zum Beispiel:

- Wie reden Sie gut mit anderen?
- Wie respektieren Sie andere Menschen?
- Wie lösen Sie Probleme mit den Kollegen?

Sie machen gemeinsam Spiele und Aufgaben.

Sie können mitmachen, wenn...

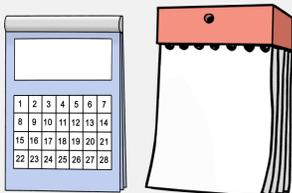
... Sie gut sprechen können



ABM Raum, Holz-Haus



6 Personen



Jeden Dienstag



10:30 Uhr bis 11:15 Uhr



Du und Ich - Mach dich stark

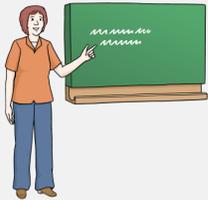
R 403 Kompetenzbereich: 1,3,5

Was?

Was brauchen Sie um stark im Leben zu sein?
Wie können Sie lernen stark zu sein?
Was können Sie tun, wenn jemand gemein ist?
Wer hilft Ihnen?
Sie sprechen darüber und üben mit Beispielen.

Sie können mitmachen, wenn...

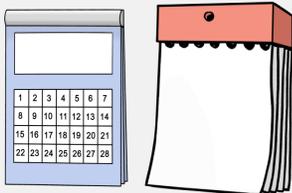
... Sie gut sprechen können



ABM-Raum, Holz-Haus



4 Personen



Jeden Dienstag



14:00 Uhr bis 14:45 Uhr

Du und Ich - Mobbing

R 402 Kompetenzbereich: 1,3,5



Was?

Sie lernen was Mobbing ist.

Zum Beispiel:

Wie fühlt es sich an,

wenn die Kollegen schlecht über Sie reden?

Was können Sie tun, anstatt schlecht zu reden?

Sie sprechen darüber und üben mit Beispielen.

Sie können mitmachen, wenn...

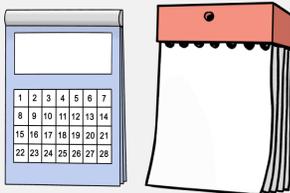
... Sie gut sprechen können



ABM-Raum, Holz-Haus



4 Personen



Jeden Dienstag

4.2.2020 bis 23.6.2020



14:00 Uhr bis 14:45 Uhr



Fit im Alter

R 404 Kompetenzbereich: 1,5,6

Was?

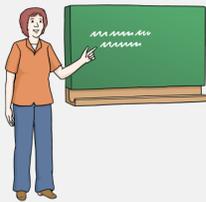
Sie halten sich fit.

Zum Beispiel:

- Gehen Sie gemeinsam spazieren
- Kochen Sie gesundes Essen
- Machen Sie eine Traum-Reise

Sie können mitmachen, wenn...

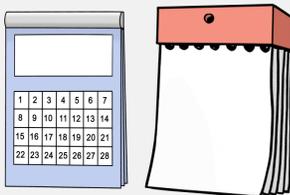
... Sie über 50 Jahre alt sind



ABM-Raum, Holz-Haus



7 Personen



Alle 2 Wochen am Montag

7.2.2020 bis 26.6.2020



10:30 Uhr bis 11:30 Uhr



Theater Augen-Blick

R 405 Kompetenzbereich: 1,2,4,5

Was?

Sie haben eigene Ideen für ein Theater-Stück.
Wir üben das Theater-Stück ein.
Sie führen das Theater-Stück auf.

Sie können mitmachen, wenn...

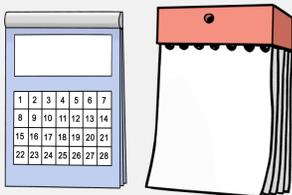
... Jeder darf mitmachen



Treff-Punkt: Zentrale



7 Personen



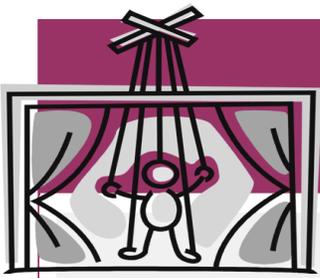
Jeden Freitag
7.2.2020 bis 11.12.2020



8:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Theater Puppen-Kiste

R 406 Kompetenzbereich: 1,2,4,5



Was?

Es entsteht ein Theater-Stück.
Sie bauen Ihre eigenen Hand-Puppen.
Das Stück wird aufgeführt.
Wenn Sie möchten, treten Sie auf.

Sie können mitmachen, wenn...

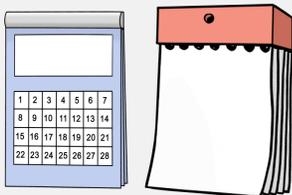
... Jeder darf mitmachen



Treff-Punkt: Zentrale



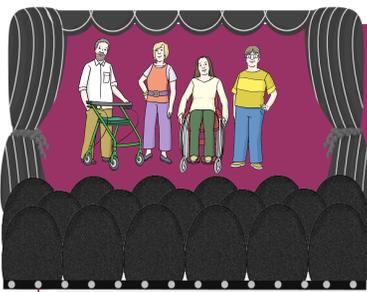
6 Personen



Jeden Dienstag
4.2.2020 bis 15.12.2020



8:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Theater Misch-Obst

R 407 Kompetenzbereich: 1,2,5

Was?

Sie treffen sich mit den Bewohnern des
Alten- Heimes.
Das Heim ist in Haldern.
Es heißt: St. Marien Alten-Heim.
Dort spielen Sie gemeinsam Theater.
Sie können so mitmachen, wie Sie möchten.

Sie können mitmachen, wenn...

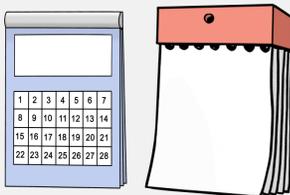
... Sie freundlich sind



Treff-Punkt: Zentrale



5 Personen



Jeden Mittwoch
5.2.2020 bis 16.12.2020



9:00 Uhr bis 12:00 Uhr



Singen

R 408 Kompetenzbereich: 1,2

Was?

Zusammen singen Sie Lieder.
Sie dürfen Lieder auswählen.
Schnelle und langsame Lieder fühlen sich anders an.

Sie können mitmachen, wenn...

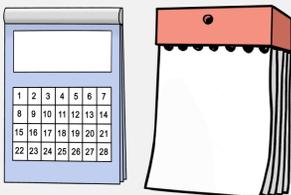
... Sie schon in einer Gruppe gesungen haben



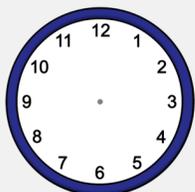
Speise-Saal



10 Personen



Nach Absprache



Nach Absprache

Pause – Was soll ich nur tun?

R 409 Kompetenzbereich: 1,2,5



Was?

Gemeinsam überlegen Sie, was Sie und Ihre Kollegen für eine tolle Pause benötigen. Vielleicht:

- einen Spiele-Koffer?
- einen Bücher-schrank?
- ein Feder-Ball – Spiel oder Bälle?

Wir erforschen es und setzen es um.

Sie können mitmachen, wenn...

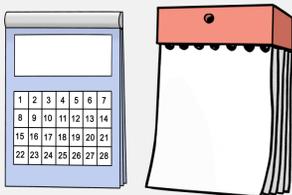
... Jeder kann mitmachen



ABM-Raum, Holz-Haus



6 Personen

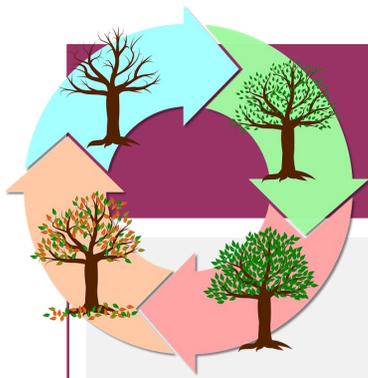


Jede Woche am Dienstag

30.6.2020 bis 27.10.2020



11:30 Uhr bis 12:30 Uhr



Rund durch das Jahr

R 410 Kompetenzbereich: 1,2,4,6

Was?

Sie lernen die Jahres-Zeiten kennen:
Frühling, Sommer, Herbst oder Winter.
Dazu machen Sie Verschiedenes.
Zum Beispiel:
Backen, Basteln, Kochen oder Ausflüge.

Sie können mitmachen, wenn...

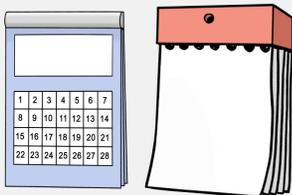
... Sie mit der Schere schneiden können
... Sie mit einem Stift malen können



Küche AgiF



6 Personen



Jeden Donnerstag
6.2.2020 bis 10.12.2020



10:15 Uhr bis 11:30 Uhr

Gesundheit

Bewegung

Ernährung

Entspannung





Fuß-Ball

R 501 Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

Sie spielen im Team Fuß-Ball.
Sie lernen sich zu verbessern.
Zum Beispiel:

- Ihre Kondition
- Ihre Technik
- Ihre Taktik und sportliches Verhalten

Sie können mitmachen, wenn...

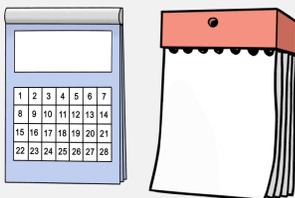
... Jeder darf mitmachen



Treff-Punkt: Park-Platz Klein-Busse



Mannschaft 1: 8 Personen
Mannschaft 2: 8 Personen



Alle 2 Wochen im Wechsel am Mittwoch
Kurs Mannschaft 1: 5.2.2020 bis 16.12.2020
Kurs Mannschaft 2: 12.2.2020 bis 16.12.2020



13:30 Uhr bis 15:30 Uhr



Lauf-Training

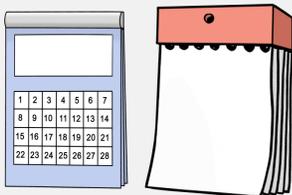
R 502 Kompetenzbereich: 1,3,5,6

Was?

Sie Laufen unter Anleitung.
Sie beginnen ganz langsam.
Sie steigern Ihre Ausdauer und Fitness.
Bei regelmäßigem Training fühlen sie sich wohler.
Sie können Stress abbauen.

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie gut gehen und laufen können
... Sie eine Erlaubnis vom Arzt haben
... Sie eine Erlaubnis vom Betreuer haben



Treff-Punkt: Zentrale

Wichtig: Lauf-Schuhe und wetter-feste Kleidung

8 Personen

Jeden Dienstag

4.2.2020 bis 24.11.2020

15:00 Uhr bis 15:45 Uhr



Walking - mittel-schnell bis schnell

R 503a Kompetenzbereich: 5,6

Was?

Walking ist Gehen mit Stöcken.
Diesen Sport lernen Sie leicht.

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie Spaß an Bewegung haben
... Sie gut zu Fuß sind

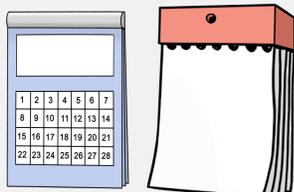


Treff-Punkt: Zentrale

Wichtig: Feste Schuhe und wetter-feste Kleidung



20 Personen



Jeden Mittwoch

5.2.2020 bis 9.12.2020



10:00 Uhr bis 11:30 Uhr



Walking - langsam bis mittel-schnell

R 503b Kompetenzbereich: 5,6

Was?

Walking ist Gehen mit Stöcken.
Diesen Sport lernen Sie leicht.

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie Spaß an Bewegung haben
... Sie gut zu Fuß sind

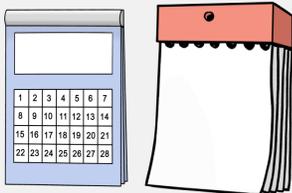


Treff-Punkt: Zentrale

Wichtig: Feste Schuhe und wetter-feste Kleidung



8 Personen



Jeden Donnerstag
6.2.2020 bis 26.11.2020



13:15 Uhr bis 14:15 Uhr



Show-Tanz

R 504 Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

Sie erarbeiten gemeinsam einen Tanz.
Sie üben dafür im Jugend-Heim Remix in Rees.
Sie führen den Tanz auf.
Zum Beispiel:

- beim Nikolausball

Sie können mitmachen, wenn...

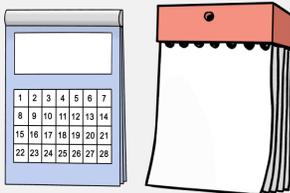
... Sie sich einfache Schritt-Folgen merken können



Treff-Punkt: Zentrale



7 Personen



Jeden Dienstag
4.2.2020 bis 18.12.2020



8:15 Uhr bis 10:00 Uhr



Tanzen

R 505 Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

Sie tanzen.

Manchmal mit Tüchern oder Bällen.

Sie üben dafür im Jugend-Heim Remix in Rees.

Vielleicht führen Sie einen kleinen Tanz auf.

Sie können mitmachen, wenn...

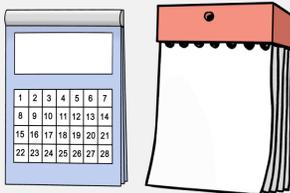
... Sie sich einfache Schritt-Folgen merken können



Treff-Punkt: Zentrale



7 Personen



Jeden Dienstag

12.2.2020 bis 10.12.2020



8:15 Uhr bis 10:00 Uhr



Im Gleich-Gewicht

R 506 Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

Sie machen Übungen für ein besseres Gleichgewicht.

Dann fühlen Sie sich sicherer auf den Beinen.
Und Sie fühlen sich insgesamt besser.

Sie können mitmachen, wenn...

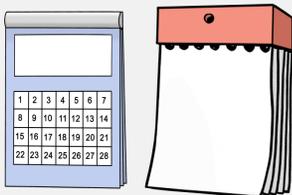
...Jeder kann mitmachen



Gymnastik-Raum



4 Personen



Jeden Dienstag
4.8.2020 bis 2.12.2020



10:30 Uhr bis 11:15 Uhr



Rund um das Pferd

R 507 Kompetenzbereich: ,2,5,6

Was?

Sie besuchen das liebe und ruhige Pferd Emma.

Zum Beispiel:

- Sie pflegen das Pferd
- Sie führen das Pferd
- Sie reiten das Pferd

Wichtig: Kein Reit-Unterricht!

Sie können mitmachen, wenn...

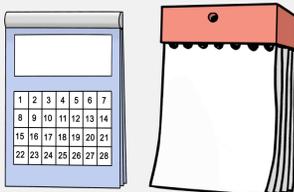
... Sie Pferde mögen



Treff-Punkt: Zentrale



4 Personen



Jeden Dienstag

Kurs 1 und Kurs 2 nach Absprache



9:00 Uhr bis 13:00 Uhr



Entspannung beim Angeln

R 508 Kompetenzbereich: 1,2,4,6

Was?

Sie lernen Fisch-Arten und Gewässer kennen.
Sie lernen wie Sie eine Angel zusammen-bauen.
Sie lernen zu angeln.
Die Stimmung ist ruhig.

Sie können mitmachen, wenn...

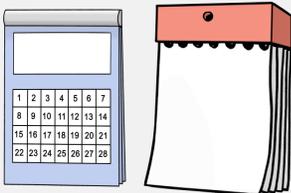
... Sie finger-fertig sind
... wenn Sie schon mal angeln waren



Treff-Punkt: Speise-Saal



6 Personen



Jeden Donnerstag
6.2.2020 bis 13.12.2020



8:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Was?

Sie lernen, was Stress ist.
Sie lernen, wie Sie Stress erkennen.
Sie lernen, was Sie gegen Stress tun können.
Dann fühlen Sie sich wohler.

Sie können mitmachen, wenn...

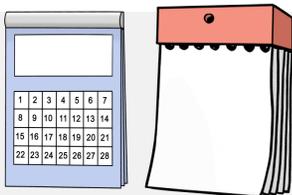
... Sie sich gestresst fühlen
... Sie immer müde sind
... Sie oft ausrasten



ABM-Raum, Holz-Haus



5 Personen



Jeden Dienstag
4.2.2020 bis 23.6.2020



13:00 Uhr bis 13:45 Uhr



Basale Stimulation

R 510 Kompetenzbereich: 5

Was?

Sie bekommen Angebote zum Entspannen.

Zum Beispiel:

- Massagen
- Sie riechen verschiedene Gerüche
- Sie hören verschiedene Geräusche

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie sehr viel Hilfe brauchen

Zum Beispiel:

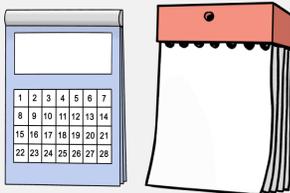
- beim Hören und Sehen
- beim Zeigen



Snoezel-Raum



2 Personen



Jeden Donnerstag

Kurs 1: 6.2.2020 bis 25.6.2020

Kurs 2: 2.7.2020 bis 10.12.2020



8:45 Uhr bis 9:30 Uhr



Traum-Reise

R 511 Kompetenzbereich: 5

Was?

Es werden Geschichten erzählt.
Sie kommen zur Ruhe.
Sie dürfen träumen.
Sie vergessen den Alltag.

Sie können mitmachen, wenn...

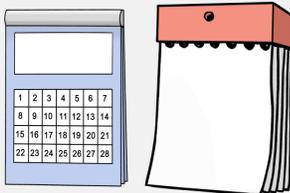
... Sie ruhig sein können



Gymnastik-Raum, AgiF



4 Personen



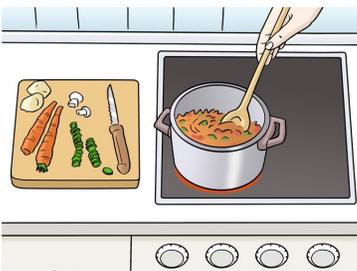
Jeden Mittwoch

Kurs 1: 5.2.2020 bis 17.6.2020

Kurs 2: 2.7.2020 bis 8.12.2020



13:00 Uhr bis 13:45 Uhr



Kochen - Kurs 1

R 601 Kompetenzbereich: 1,2,4,5,6

Was?

Sie kaufen gemeinsam ein.
Sie kochen gesundes Essen.
Das Essen können Sie leicht zu Hause kochen.
Sie lernen warum gesundes Essen wichtig ist.

Sie können mitmachen, wenn...

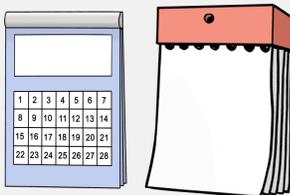
... Sie etwas kochen können



Küche, Holz-Haus



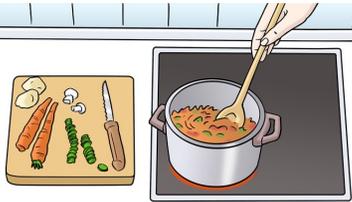
5 Personen



Jeden Montag
6.7.2020 bis 14.12.2020



10:00 Uhr bis 13:15 Uhr



Kochen - Kurs 2

R 602 Kompetenzbereich: 1,2,4,5,6



Was?

Sie wohnen bei Ihren Eltern oder in einem Wohnheim.
Sie möchten Ihre Familie oder Ihre Mit-Bewohner mit einem leckeren Essen verwöhnen?
Sie wollen zeigen, was Sie drauf haben?
Sie üben so lange, bis Sie das Essen alleine kochen können.

Sie können mitmachen, wenn...

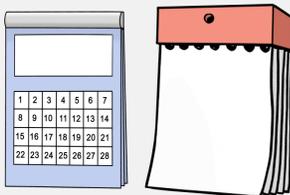
... Sie etwas kochen können



Küche, Holz-Haus



5 Personen



Jeden Montag
3.2.2020 bis 22.6.2020



10:00 Uhr bis 13:15 Uhr

Haus-Wirtschaft



Fit für die eigene Wohnung - Wäsche

R 603 Kompetenzbereich: 2,3,4,5,6



Was?

Sie lernen die Wäsche zu pflegen.

Zum Beispiel:

- Wie Sie die Wasch-Maschine bedienen
- Wie Sie den Trockner bedienen
- Wie Sie Wäsche bügeln

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie (bald) eine eigene Wohnung haben

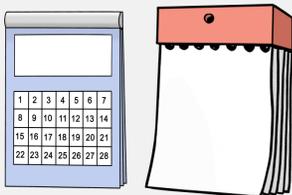
... Sie (bald) ins Betreute Wohnen wechseln



Treff-Punkt: Küche



1 Personen



Jeden Dienstag

Kurs 1: 4.2.2020 bis 25.2.2020

Kurs 2: 3.3.2020 bis 24.3.2020



9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

7

Info-Veranstaltungen für das Jahr 2020

Für diese Veranstaltungen gibt
es noch keine festen Termine.

Sie bekommen noch eine Info über die Termine.
Dann können Sie sich dort anmelden.



Was ist 1. Hilfe?

Jemand fällt über ein Kabel. Er stürzt.

Jemand schneidet sich in den Finger. Es blutet.

Was ist sofort zu tun?

Viele Menschen haben Angst
vor einem Notfall.

Im 1. Hilfe Kurs lernen Sie,
wie Sie richtig helfen.

Sie lernen die wichtigsten Regeln.

Der Kurs-Leiter ist ...

Der Kurs wird 2x im Jahr angeboten.

Der Kurs dauert 2 Stunden.



Facebook, WhatsApp, Instagram und Cyber-Mobbing

Was ist Cyber-Mobbing?

In diesem Kurs lernen Sie
verschiedene Soziale Netzwerke kennen.

Sie lernen wie man damit umgeht.

Sie lernen was Cyber-Mobbing ist.

Sie dürfen gerne auch Fragen stellen.

Sie lernen was gut und schlecht ist.

Der Kurs-Leiter heißt ...

Er arbeitet bei der Polizei.

Der Kurs wird 1x im Jahr angeboten.

Der Kurs dauert 2 Stunden.



Wichtig: Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer aus dem Berufs-Bildungs-Bereich!

Was sind Sucht-Mittel?

Es wird über Sucht-Mittel gesprochen:
Alkohol, Zigaretten, Drogen .
Sucht-Mittel sind ungesund.
Man wird davon süchtig
Dann kann man nicht mehr damit aufhören.

Sie lernen wie Sie Hilfe bekommen.
Sie lernen, wie Sie einem Freund
oder Kollegen helfen können.

Der Kurs-Leiter heißt ...
Er arbeitet bei der Drogen-Beratung.
Der Kurs wird 1x im Jahr angeboten.



Fit im Straßen-Verkehr

Wie verhalten Sie sich richtig?

In diesem Kurs lernen Sie
verschiedene Verkehrs-Regeln kennen.
Was bedeuten die vielen Verkehrs-Schilder auf der Straße.
Was heißt Rechts vor Links.
Dies und andere Sachen lernen Sie im Kurs kennen.
Das heißt, Sie lernen die Theorie.

Danach fahren Sie gemeinsam mit dem Fahrrad durch den Ort.
Sie üben mit einem kleinen Fahrrad-Parcours.
Der Kurs ist für Fahrrad-Fahrer, Fußgänger und Mofa-Fahrer.

Der Kurs-Leiter heißt ... und ist von der Kreis-Polizei Kleve.
Der Kurs wird 1 x im Jahr angeboten.
Der Kurs dauert 2 Tage.



Wie kann ich ein Praktikum oder BIAP machen?

Viele Menschen mit Handicap arbeiten in einer Werkstatt.
Andere arbeiten auf dem allgemeinen Arbeits-Markt.
Manche Mitarbeiter möchten nicht mehr in der Werkstatt arbeiten.
Sie möchten lieber in einer normalen Firma
auf dem allgemeinen Arbeits-Markt arbeiten.
Dort kann man mit mehr unterschiedlichen Menschen arbeiten.

Aber man muss wissen:

Die Arbeit in einer Werkstatt ist anders
als die Arbeit auf dem allgemeinen Arbeits-Markt.
Hier können Sie alle Fragen besprechen.

Der Kurs-Leiter ist

Der Kurs wird 2x im Jahr angeboten.

Der Kurs dauert 1 Stunde.



Gesunde Ernährung

Warum ist gesunde Ernährung wichtig?

Offt gibt es Werbung für Essen.
Es geht zum Beispiel um Chips oder Schokolade.
Oder um andere süße und fette Sachen.
Und um Fertig-Essen.
Wo man nicht lange kochen muss.
Aber wie gesund ist das alles?



Warum haben so viele Menschen Probleme mit ihrem Gewicht?
Und mit ihrer Gesundheit?

In diesem Kurs lernen Sie was gesunde Ernährung ist.
Und warum gesunde Ernährung gut für Ihren Körper ist.

Der Kurs-Leiter ist ...

Der Kurs wird 2x im Jahr angeboten.

Der Kurs dauert 1 Stunde und 30 Minuten.

Warum soll ich an einer ABM teilnehmen?

Diese und viele andere Fragen beantworten wir:

Wie finde ich die richtige ABM für mich?

Wie melde ich mich an?

Darf ich mit-machen?

Warum darf ich nicht mit-machen?

Was hat mein Eingliederungs-Plan mit ABM zu tun?

Die Kurs-Leiter sind

... und ...

Der Kurs wird 1x im Jahr angeboten.

Der Kurs dauert 1 Stunde.



Notizen

Notizen



Lebenshilfe

Werkstätten Unterer Niederrhein GmbH