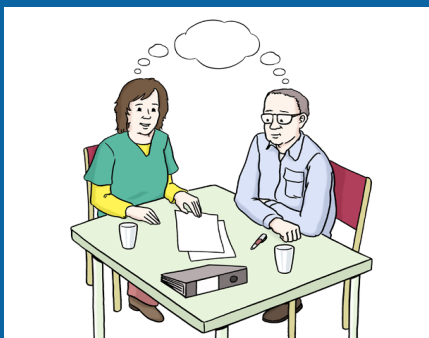
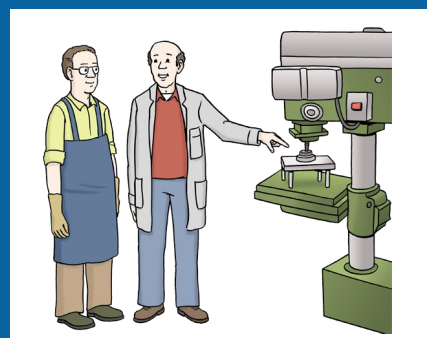
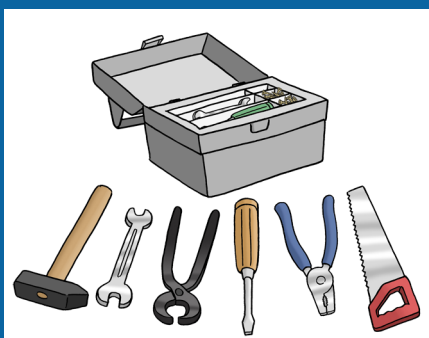




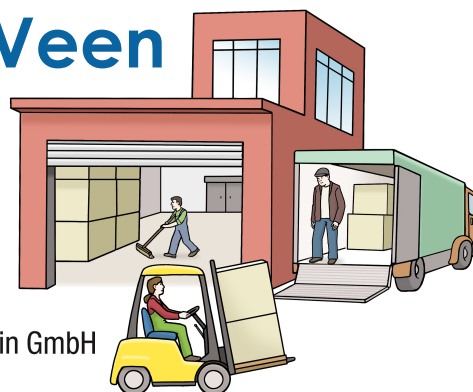
Kurs-Programm 2020



Arbeitsbegleitende Maßnahmen der Werkstatt **Alpen-Veen**



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: 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

AV 101	Arbeits-Sicherheit	10
AV 102	Elektro-Arbeiten	11
AV 103	WfbM - Haus-Wirtschaft	12
AV 104	Intensiv-Training Arbeit	13
AV 105	Empfang	14
AV 106	Fit für das Praktikum	15
AV 107	Handkraft-Training	16
AV 108	Handkraft-Training	17
AV 109	Führer-Schein	18
AV 110	Werkstatt-TV	19



2 Lernen und Bildung

21

AV 201	Lesen und Schreiben - Kurs 1+2	22
AV 202	Sprech-Training	23
AV 203	Rechnen- Kurs 1+2	24
AV 204	Rechnen in Bewegung	25
AV 205	Gedächtnis- Training	26
AV 206	Aufmerksamkeits-Training Geschichten	27



2 Lernen und Bildung

AV 207	Natur-Kunde	28
AV 208	Bundes-Teilhabe Gesetz: Wir reden mit!	29
AV 209	Sicherer Umgang - Handy	30
AV 210	Fit im Verkehr-Der Sonne entgegen	31



3 Werken und Gestalten

AV 301	Leder-Werkstatt	34
--------	-----------------	----



4 Begegnung und Miteinander

		35
AV 401a	Du und Ich	36
AV 401b	Du und ich	37
AV 402	Du und Ich - Mobbing	38
AV 403	Du und Ich - Mach dich stark	39
AV 404	Der 1. Eindruck	40
AV 405 a	Gesellschafts-Spiele	41
AV 406	Theater	42



5 Gesundheit-Bewegung

		43
AV 501	Fit in den Tag - Der Sonne entgegen	44
AV 502	Walken mit Stöcken	45
AV 503	Fit For Fun	46
AV 504a	Tanzen für Anfänger	47
AV 504a	Tanzen für Anfänger	48
AV 505	Tanzen für Profis	49
AV 506	Musik und Bewegung	50
AV 507	Fuß-Ball	51
AV 508	Tisch-Tennis	52
AV 509	Im Gleich-Gewicht	53



5 Gesundheit- Entspannung

AV 510	Bogen-schießen	54
AV 511	Traum-Reise	55
AV 512	Basale Stimulation	56
AV 513	Stress-Abbau	57



5 Gesundheit-Ernährung

AV 514	Gesunde Ernährung	58
AV 515	Lebensmittel-Kunde	59



6 Haus-Wirtschaft

61

AV 601 Fit für die eigene Wohnung

62



7 Info-Veranstaltungen für das Jahr 2020

63

AV 701 1. Hilfe

64

AV 702 Facebook, WhatsApp, Instagram und Cybermobbing

64

AV 703 Alkohol und Zigaretten - Bin ich abhängig

65

AV 704 Fit im Straßen-Verkehr

65

AV 705 Praktika und BIAP

66

AV 706 Gesunde Ernährung

66

AV 707 ABM - Arbeitsbegleitende Maßnahmen

67

ABM 2020



Kurse

zur beruflichen Verbesserung.
Und für Sie selbst.
Also für ihre Persönlichkeit.

3.2.2020 bis 18.12.2020

Anmeldung-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

Neu: 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! Das ist wichtig!

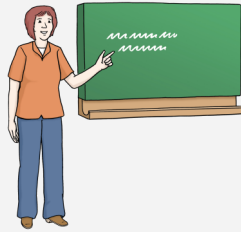
Bundes-Teilhabe-Gesetz (BTHG)

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.



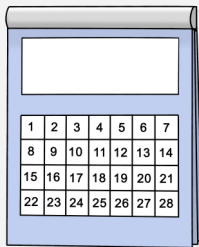
Das ist der Lehrer



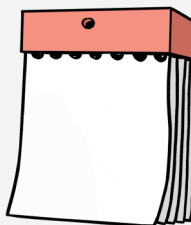
Das ist der Raum



So viele Mitarbeiter machen mit



Das ist der Tag



Das sind die Monate



Das ist die Uhrzeit = Anfang

Arbeit und Beruf





Arbeits-Sicherheit Hubwagen

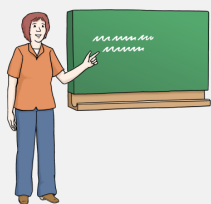
AV 101 Kompetenzbereich: 1,2,3,4,7

Was?

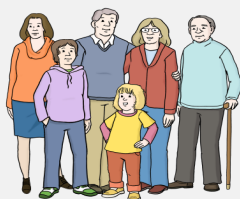
Sie lernen Gefahren kennen.
Sie lernen etwas über Sicherheit und Gesundheit.
Sie lernen, was Sie bei einem Brand machen.
Sie lernen, warum Team-Arbeit wichtig ist.
Sie lernen, einen Hub-Wagen zu bedienen.

Sie können mitmachen, wenn...

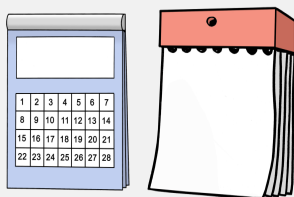
... Sie gut zuhören können



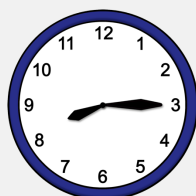
Konferenz-Raum



6 Personen



29.6.2020 bis 19.10.2020



8:15 Uhr bis 9:45 Uhr



Elektro-Arbeiten

AV 102 Kompetenzbereich: 1,3,4,6

Was?

Sie lernen Arbeiten wie:

- Abisolieren von Kabeln
- Abmanteln von Kabeln
- Lötten

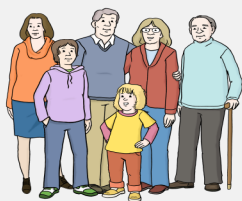
Sie lernen Werk-Stoffe und Werk-Zeuge kennen.

Sie können mitmachen, wenn...

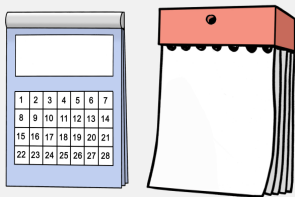
... Sie gerne mit kleinen Werk-Zeugen arbeiten



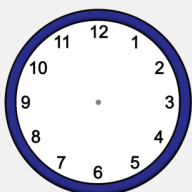
Team Elektro-Abteilung



4 Personen



Nach Absprache



Nach Absprache



Was?

Sie helfen unserer Reinigungs-Kraft.

Zum Beispiel:

- Türen, Fenster-Bänke reinigen
- Staub wischen

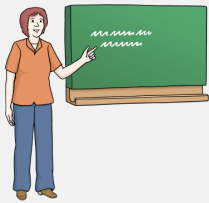
Wenn Sie geübt sind, machen Sie das alleine.

Sie arbeiten weiter in Ihrer Gruppe.

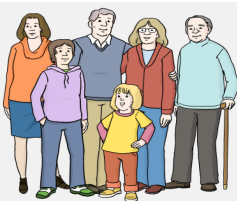
Sie können mitmachen, wenn...

... Sie zuverlässig sind

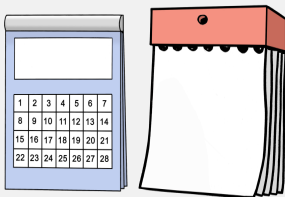
... wenn Sie für einen kleinen Aufgaben-Bereich zuständig wollen



Nach Absprache

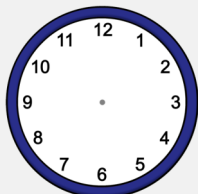


1 Person



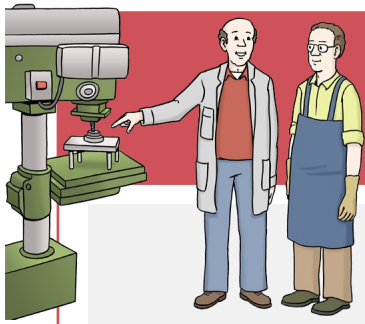
Nach Absprache

2 bis 4 Tage in der Woche



Nach Absprache

2 Stunden am Tag



Intensiv-Training Arbeit

AV 104 Kompetenzbereich: 2,6

Was?

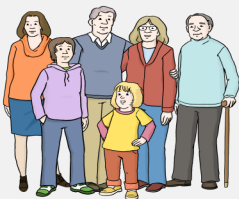
Sie üben eine neue Arbeit.
Sie üben eine bekannte Arbeit.
Sie bekommen dabei viel Hilfe.

**Sie können
mitmachen,
wenn...**

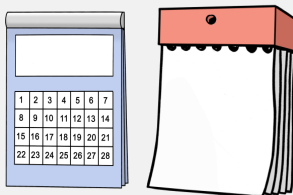
... Sie bei Ihrer Arbeit sehr viel Hilfe brauchen



Gruppe 5 -AgiF



3 Personen



Jeden Mittwoch

Kurs 1: 5.2.2020 bis 24.6.2020

Kurs 2: 8.7.2020 bis 16.12.2020



8:15 Uhr bis 9:15 Uhr



Empfang

AV 105 Kompetenzbereich: 1,2,3,4,5,7

Was?

Sie lernen:

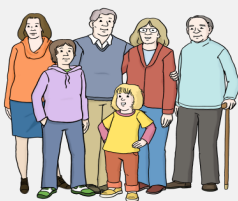
- Telefonate annehmen
- Haus-Post verteilen
- Besucher-Listen führen
- Kopieren
- Arbeiten am Computer

Sie können mitmachen, wenn...

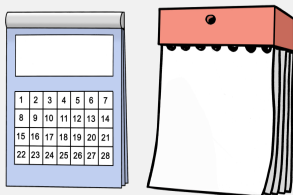
- ... Sie lesen, schreiben und sprechen können
- ... Sie ordentliche und saubere Kleidung tragen
- ... Sie freundlich sind



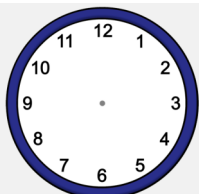
Besprechungs-Raum 1 und Empfang



4 Personen



Nach Absprache



Nach Absprache



Fit für das Praktikum

AV 106 Kompetenzbereich: 1,2,3,4,5,6,7

Was?

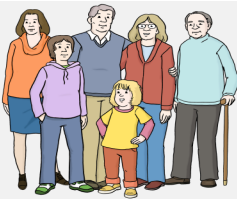
Sie möchten ein Praktikum machen?
Oder möchten auf einem BIAP arbeiten?
Sie wissen noch nicht wo?
Wir besprechen mit Ihnen was wichtig ist.

**Sie können
mitmachen,
wenn...**

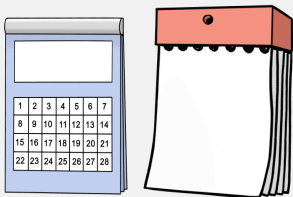
... Sie Interesse an einem Praktikum haben
... Sie auf einem BIAP arbeiten möchten



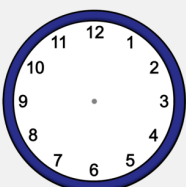
In der Werkstatt Alpen-Veen, Rees oder Wesel



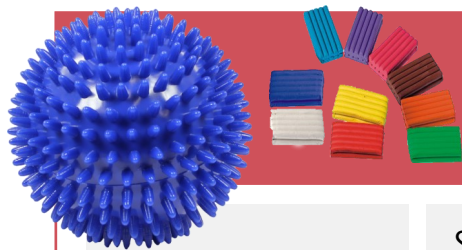
6 Personen



Nach Absprache



Eine ganze Woche



Handkraft-Training

AV 107 a Kompetenzbereich: 6

Was?

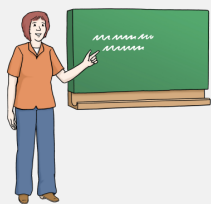
Sie machen Übungen:

- Bälle drücken
- Kneten
- Seile aufrollen

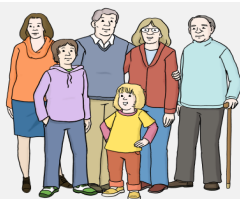
Ihre Hände werden kräftiger.
Sie können besser zupacken.

**Sie können
mitmachen,
wenn...**

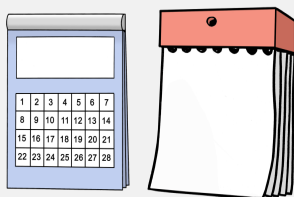
... Sie aufmerksam sind



Besprechungs-Raum 1



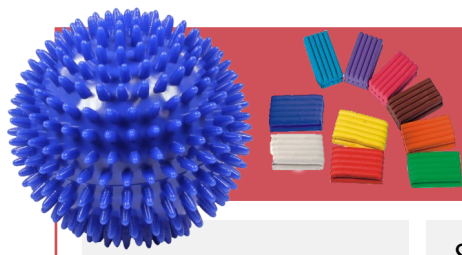
3 Personen



Jeden Dienstag
4.2.2020 bis 30.6.2020



10:15 Uhr bis 11:00 Uhr



Was?

Sie machen Übungen:

- Bälle drücken
- Kneten
- Seile aufrollen

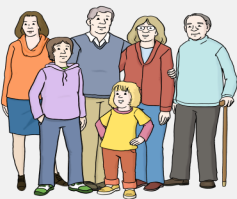
Ihre Hände werden kräftiger.
Sie können besser zupacken.

Sie können mitmachen, wenn...

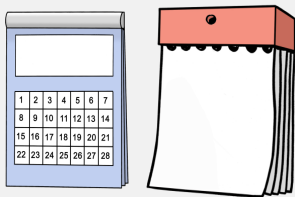
... Sie aufmerksam sind



Besprechungs-Raum 2



3 Personen



Alle 2 Wochen am Mittwoch
5.2.2020 bis 9.12.2020



10:15 Uhr bis 11:00 Uhr



Führer-Schein

AV 109 Kompetenzbereich: 2,6,7

Was?

Sie möchten Ihren Führer-Schein machen:

Auto, Roller oder Mofa.

Sie sind in der Fahr-Schule angemeldet.

Wir üben mit Ihnen die Fahrschul-Bögen.

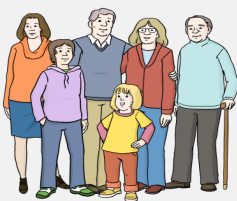
Sie üben auch zu Hause!

Sie können mitmachen, wenn...

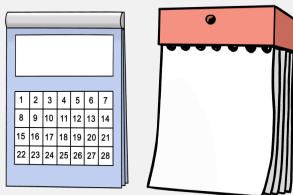
... Sie lesen, schreiben und rechnen können



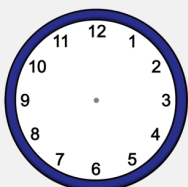
Nach Absprache



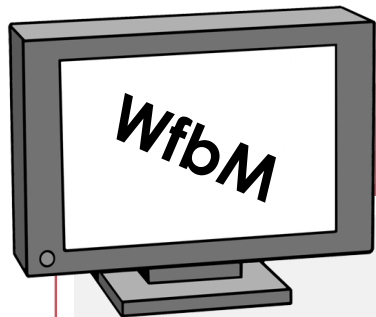
1 Person



Nach Absprache



Nach Absprache



Was?

Sie füllen das Werkstatt-TV mit Infos.

Zum Beispiel:

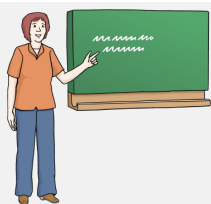
- Stellen-Angebote (BiAP)
- ABM und Reisen

Sie fahren in die Werkstatt nach Rees und Wesel.
Dort sehen Sie sich das Werkstatt TV an.

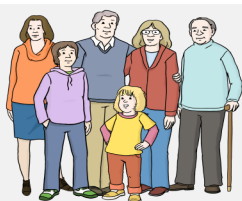
Sie können mitmachen, wenn...

... Sie gut lesen können

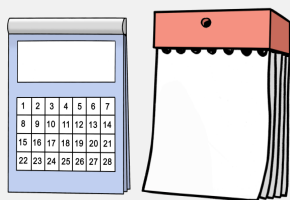
... Sie gerne am Computer arbeiten



Besprechungs-Raum 1



3 Personen



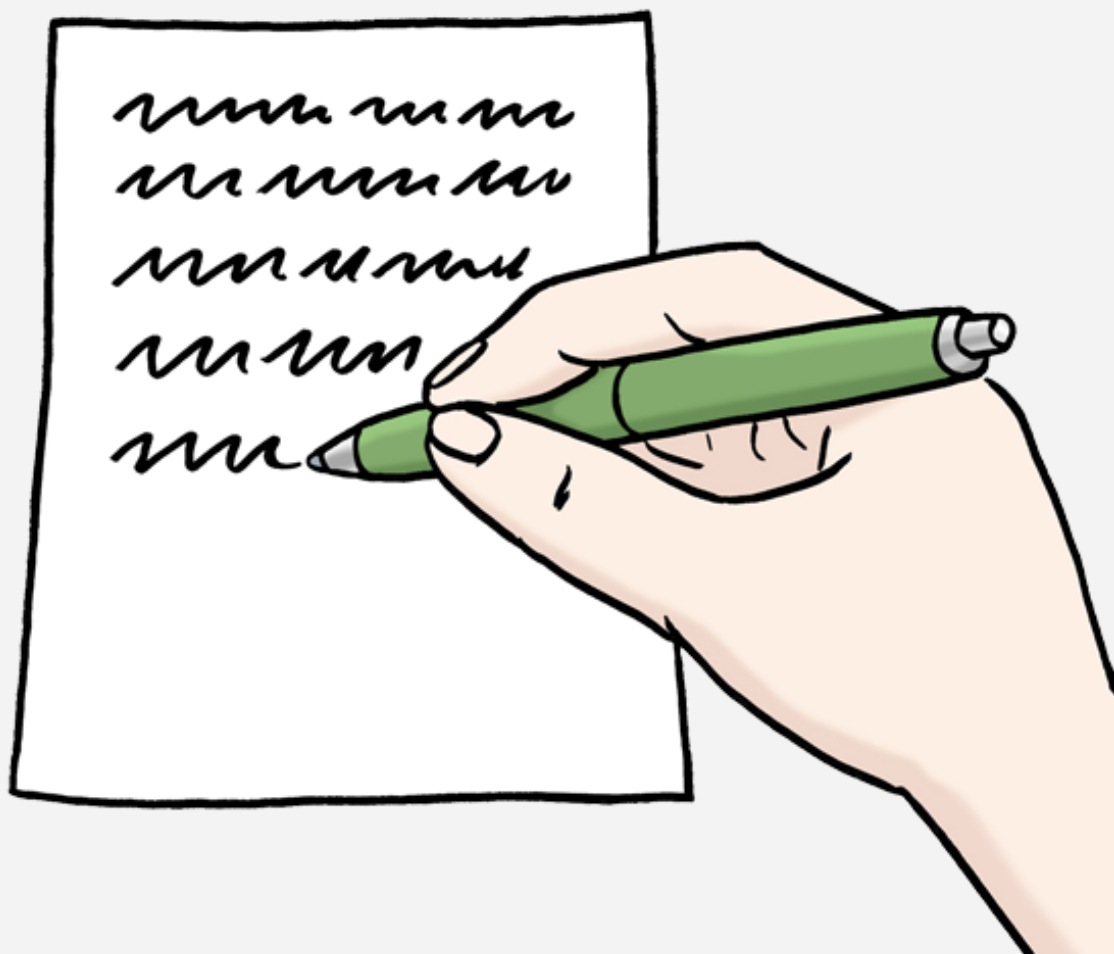
Alle 2 Wochen am Dienstag

11.2.2020 bis 24.11.2020



14:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Lernen und Bildung





Lesen und Schreiben - Kurs 1 + 2

AV 201 Kompetenzbereich: 2,4,6,7

Was?

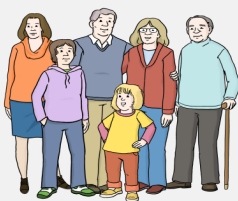
Sie lesen und schreiben Wörter oder Texte.
Sie besprechen im Kurs,
was Sie lesen und schreiben.
Die Einteilung in Kurs 1 und Kurs 2 erfolgt bei
Kurs-Beginn.

Sie können mitmachen, wenn...

... Sie Laute, Buchstaben oder Wörter kennen
... Sie etwas lesen können

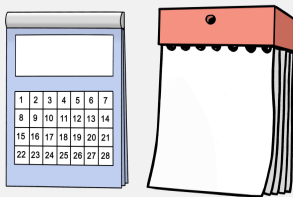


Besprechungs-Raum 1



Kurs 1: 4 Personen

Kurs 2: 4 Personen



Jeden Dienstag

Kurs 1: 4.2.2020 bis 8.12.2020

Kurs 2: 7.7.2020 bis 8.12.2020



Kurs 1



Kurs 2

Kurs 1: 9:15 Uhr bis 10:00 Uhr

Kurs 2: 10:15 Uhr bis 11:00 Uhr



Sprech-Training

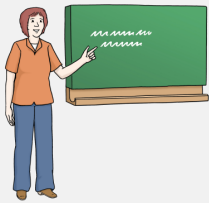
AV 202 Kompetenzbereich: 1,2

Was?

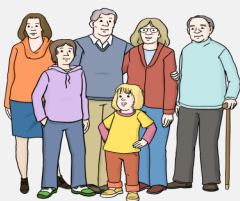
Sie brauchen Hilfe beim Sprechen?
Oder Sie wollen neue Wörter lernen?
Wir helfen Ihnen.

**Sie können
mitmachen,
wenn...**

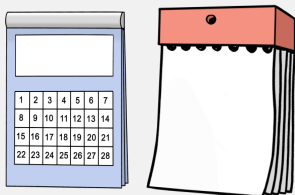
... Jeder darf mitmachen



Konferenz-Raum



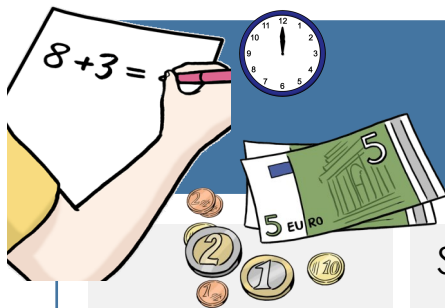
5 Personen



Mittwoch
5.2.2020 bis 9.12.2020
Nach Absprache



10:30 Uhr bis 11:30 Uhr



Rechnen - Kurs 1+2

AV 203 Kompetenzbereich: 2,4,6,7

Was?

Sie rechnen, was wichtig für Sie ist.

Zum Beispiel:

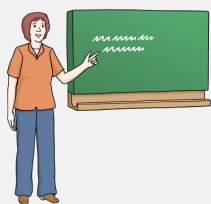
- Die Uhr
- Umgang mit Geld
- $4 \times 4 = 16$

Die Einteilung erfolgt bei Kurs-Beginn.

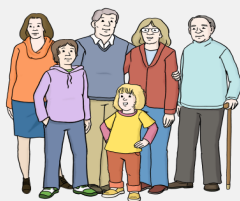
**Sie können
mitmachen,
wenn...**

... Sie die Zahlen 1 bis 12 kennen

... Sie höhere Zahlen kennen

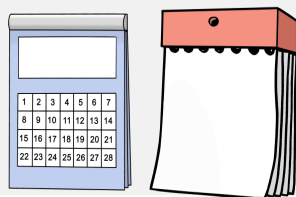


Besprechungs-Raum 1



Kurs 1: 4 Personen

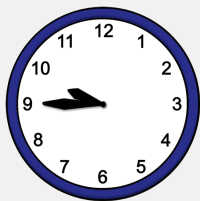
Kurs 2: 4 Personen



Jeden Donnerstag

Kurs 1: 6.2.2020 bis 25.6.2020

Kurs 2: 4.8.2020 bis 14.11.2020



9:45 Uhr bis 10:30 Uhr



Rechnen in Bewegung

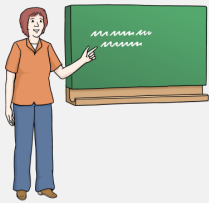
AV 204 Kompetenzbereich: 1,2,6,7

Was?

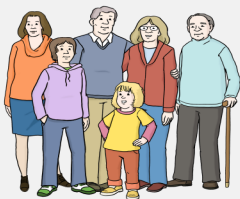
Sie lernen Zahlen, Größen und Mengen kennen.
Das machen Sie mit Bewegungs-Spielen.
Manchmal auch mit Musik.
Sie werden viel Spaß haben.

Sie können mitmachen, wenn...

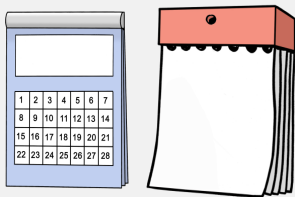
... Jeder darf mitmachen



Therapie-Raum
Oder draußen
Oder im Ort, Alpen-Veen



8 Personen



Jeden Donnerstag
6.2.2020 bis 25.6.2020



10:45 Uhr bis 11:30 Uhr



Gedächtnis-Training

AV 205 Kompetenzbereich: 2,4

Was?

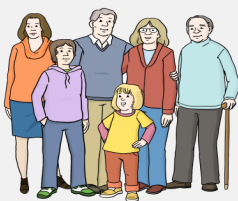
Sie üben Dinge zu behalten.
Dazu machen Sie Übungen und Spiele.

Sie können mitmachen, wenn...

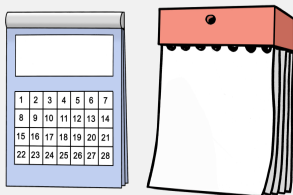
... Jeder darf mitmachen



Besprechungs-Raum 1



4 Personen



Jeden Mittwoch

Kurs 1: 5.2.2020 bis 24.6.2020

Kurs 2: 26.8.2020 bis 16.12.2020



10:15 Uhr bis 11:00 Uhr

Was?

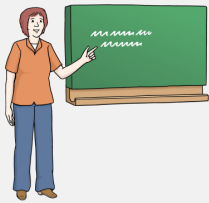
Sie üben Dinge zu behalten.

Zum Beispiel:

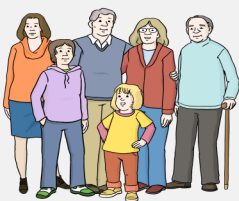
- lesen Sie gemeinsam Geschichten
- lesen Sie gemeinsam Zeitungen

Sie können mitmachen, wenn...

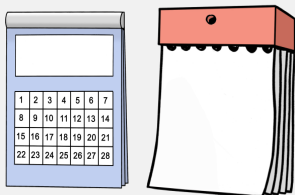
... Jeder darf mitmachen



Besprechungs-Raum 1



4 Personen



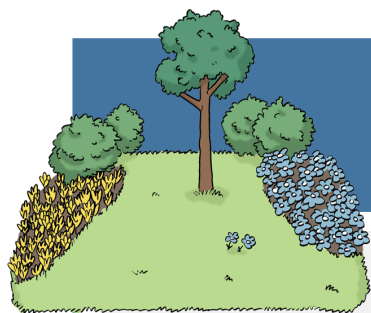
Jeden Donnerstag

Kurs 1: 6.2.2020 bis 25.6.2020

Kurs 2: 2.7.2020 bis 10.12.2020



8:30 Uhr bis 9:15 Uhr



Was?

Sie lernen Pflanzen und Tiere kennen.

Sie gehen in den Wald.

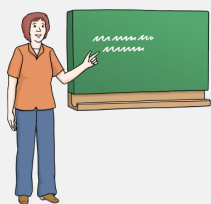
Oder Sie schauen was an der WfbM lebt und wächst.

Welche Auswirkungen hat der Mensch auf die Natur?

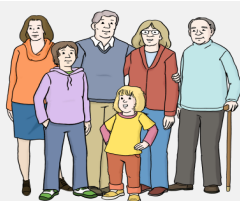
Welche Auswirkungen hat die Natur auf den Menschen?

Sie können mitmachen, wenn...

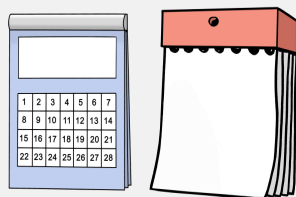
... Jeder darf mitmachen



Büro, Bereichs-Leiter AgiF-Altbau



5 Personen

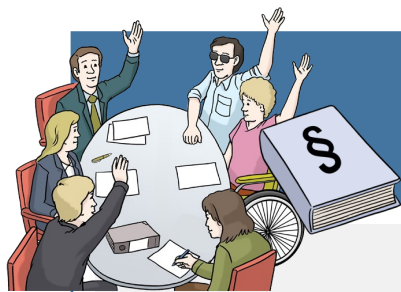


Alle 2 Wochen am Freitag

6.3.2020 bis 31.10.2020



10:30 Uhr bis 11:30 Uhr



Bundes-Teilhabe-Gesetz - Wir reden mit!

AV 208 Kompetenzbereich: 1,2,5,7

Was?

Sie reden über aktuelle Nachrichten.

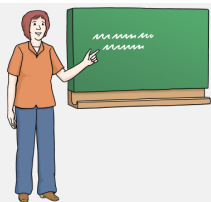
Zum Beispiel:

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

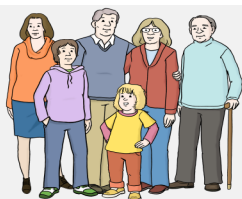
Reden Sie mit, Ihre Meinung ist wichtig!

Sie können mitmachen, wenn...

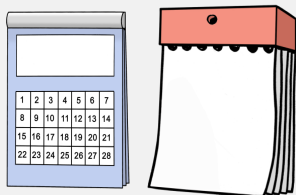
... Sie gut sprechen können



Besprechungs-Raum 1

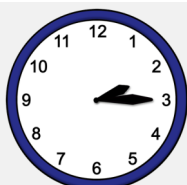


6 Personen



Alle 2 Wochen am Donnerstag

5.3.2020 bis 30.10.2020



14:15 Uhr bis 15:30 Uhr



Sicherer Umgang - Handy

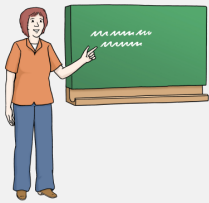
AV 209 Kompetenzbereich: 1,2,7

Was?

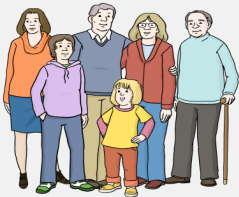
Sie lernen ihr Handy genau kennen.
Sie lernen, welche Gefahren es im Internet gibt.
Sie lernen, wie Sie ihr Handy sicher einstellen.
Und so ihre privaten Daten schützen.

Sie können mitmachen, wenn...

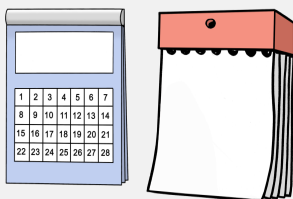
...Sie ihr eigenes Handy mitbringen



Besprechungs-Raum 1



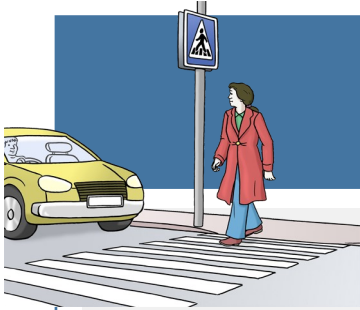
5 Personen



Jeden Montag
2.2.2020 bis 25.5.2020
10 x



11:30 Uhr bis 12:30 Uhr



Was?

Sie laufen durch Veen.

Dabei lernen Sie Verkehrs-Regeln:

- Wo gehe ich über die Straße?
- Wie gehe ich über die Straße?
- Was bedeuten die Ampel-Farben?

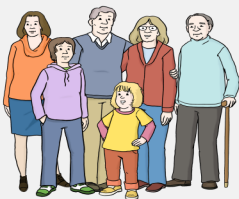
Sie können mitmachen, wenn...

... Sie ohne Hilfe laufen können

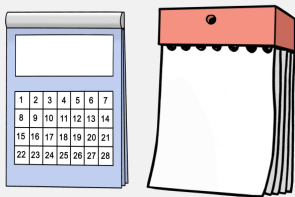
... Sie im Roll-Stuhl sitzen



Treff-Punkt: Speise-Saal



6 Personen



Jeden Montag

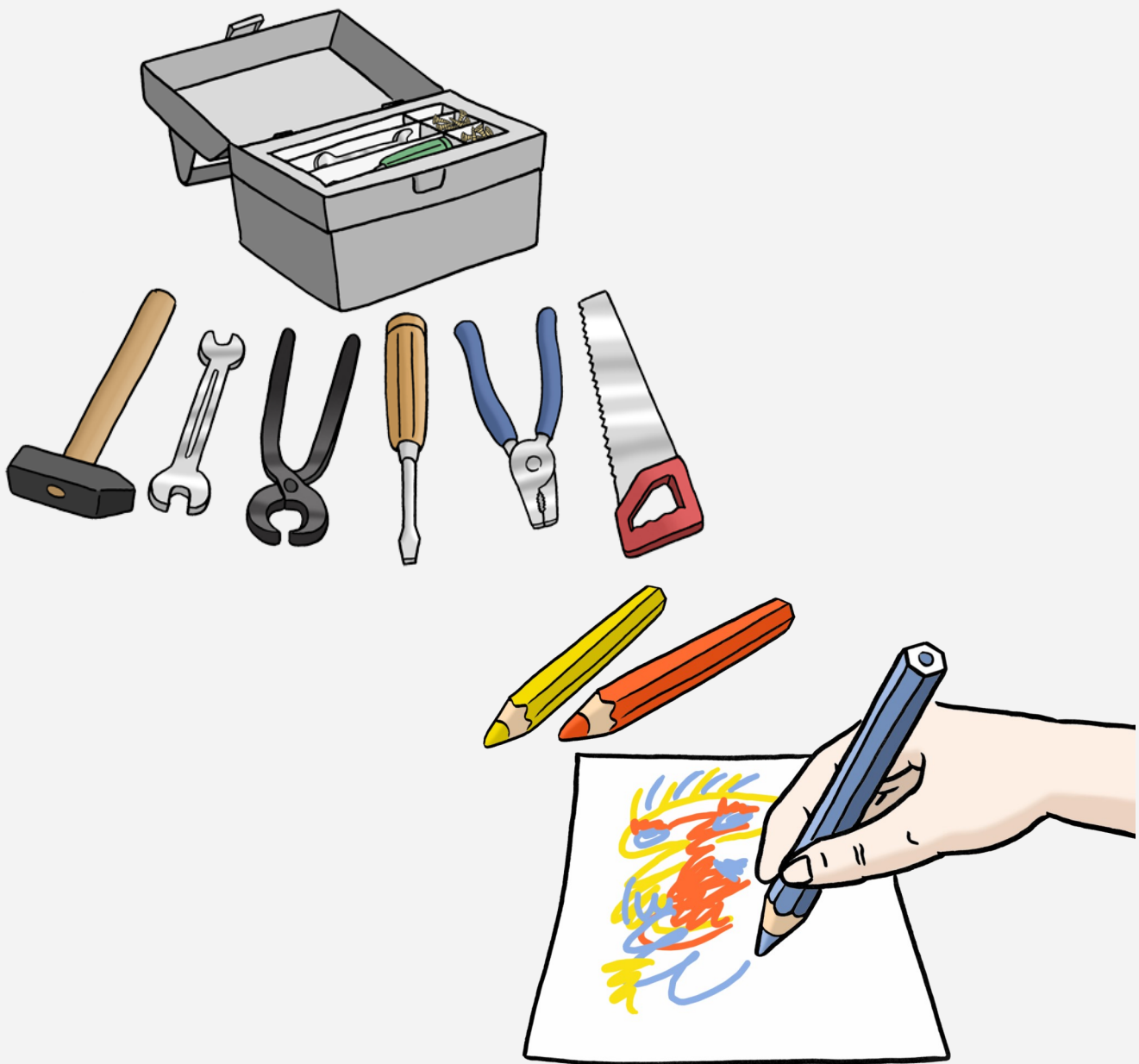
Kurs 1: 3.2.2020 bis 22.6.2020

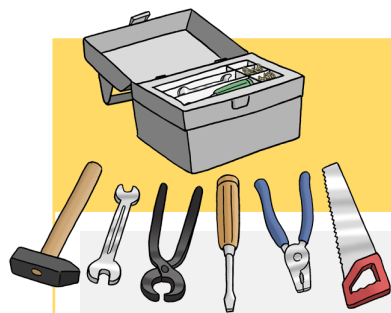
Kurs 2: 6.7.2020 bis 7.12.2020



8:30 Uhr bis 9:15 Uhr

Werken und Gestalten





Leder-Werkstatt

AV 301 Kompetenzbereich: 1,2,3,4,6

Was?

Sie arbeiten mit Leder und kleinen Werkzeugen.

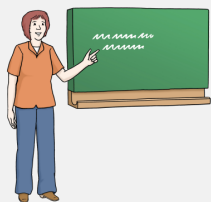
Sie besprechen im Kurs, was sie machen:

Zum Beispiel:

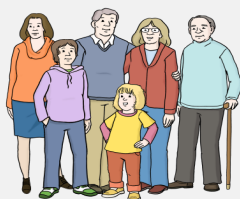
- Schlüssel-Anhänger
- Arm-Bänder

Sie können mitmachen, wenn...

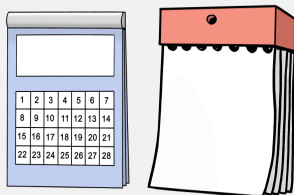
... Sie hand-werklich geschickt sind



Konferenz-Raum

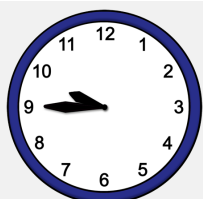


6 Personen



Jeden 1. Montag im Monat

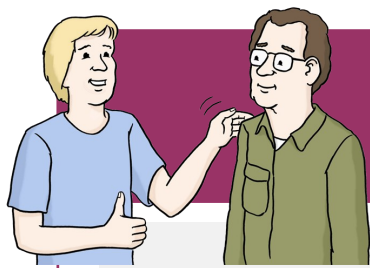
3.2.2020 bis 7.12.2020



9:45 Uhr bis 10:45 Uhr

Begegnung und Miteinander





Du und Ich

AV 401a Kompetenzbereich: 1,3,5

Was?

Sie lernen gut miteinander umzugehen.

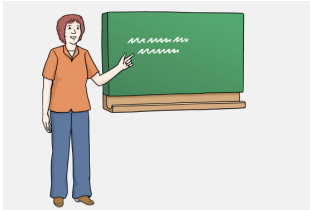
Zum Beispiel:

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

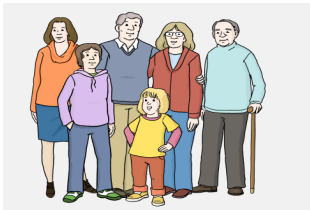
Sie machen gemeinsam Spiele und Aufgaben.

Sie können mitmachen, wenn...

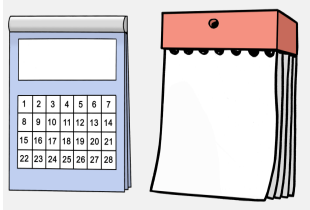
... Sie gut sprechen können



Besprechungs-Raum 1



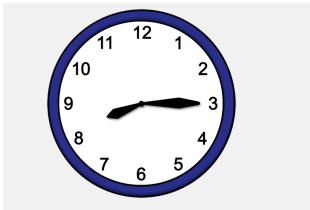
4 Personen



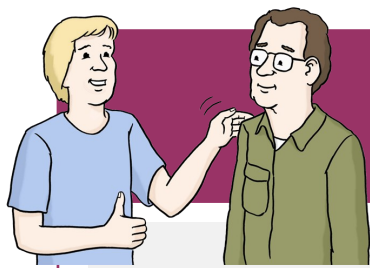
Jeden Montag

3.2.2020 bis 15.6.2020

12 x nach Absprache



8:15 Uhr bis 9:45 Uhr



Du und Ich

AV 401b Kompetenzbereich: 1,3,5

Was?

Sie lernen gut miteinander umzugehen.

Zum Beispiel:

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

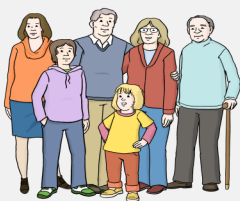
Sie machen gemeinsam Spiele und Aufgaben.

Sie können mitmachen, wenn...

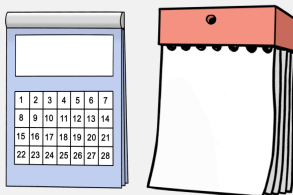
... Sie gut sprechen können



Besprechungs-Raum 2



4 Personen



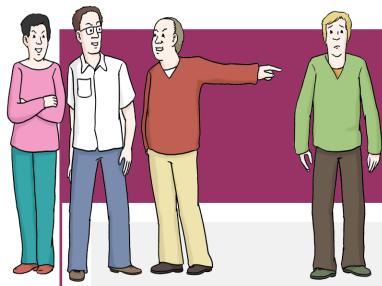
Jeden Montag

Kurs 1: 3.2.2020 bis 22.6.2020

Kurs 2: 6.7.2020 bis 14.12.2020



10:30 Uhr bis 11:30 Uhr



Du und Ich - Mobbing

AV 402 Kompetenzbereich: 1,3,5

Was?

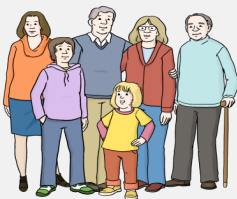
Wie fühlt es sich an, wenn Kollegen schlecht reden?
Wie verhalten Sie sich wenn Sie Kollegen nicht mögen?
Was können Sie tun, anstatt schlecht zu reden?
Sie sprechen darüber und üben mit Beispielen.

Sie können mitmachen, wenn...

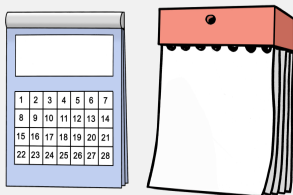
... Sie gut sprechen können



Besprechungs-Raum 1



4 Personen



Jeden Montag
3.2.2020 bis 15.6.2020
10 x nach Absprache



10:15 Uhr bis 11:15 Uhr



Du und Ich - Mach dich stark

AV 403 Kompetenzbereich: 1,3,5

Was?

Sie lernen stark zu sein.

Besonders, wenn jemand gemein zu Ihnen ist.

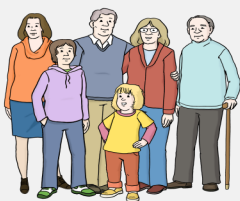
Sie sprechen darüber und üben mit Beispielen.

Sie können mitmachen, wenn...

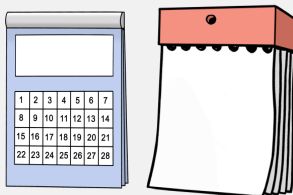
... Sie gut sprechen können



Besprechungs-Raum 1



4 Personen



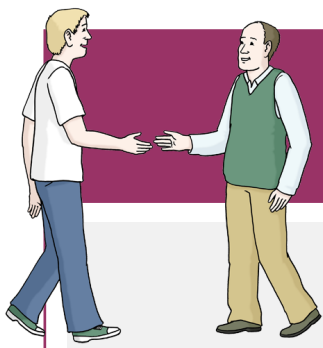
Jeden Montag

29.6.2020 bis 28.09.2020

10 x nach Absprache



10:15 Uhr bis 11:15 Uhr



Der 1. Eindruck

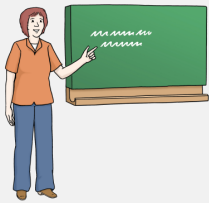
AV 404 Kompetenzbereich: 1,2,5

Was?

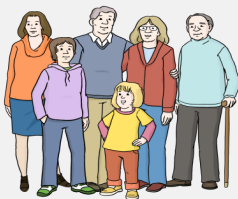
Das erste Treffen mit Anderen entscheidet viel.
Mag man Sie?
Oder mag man Sie nicht?
Woran liegt das?
Sie selbst können das beeinflussen.
Wir zeigen Ihnen wie es geht.

Sie können mitmachen, wenn...

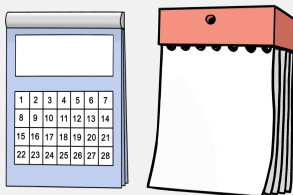
... Jeder kann mitmachen



Besprechungs-Raum 1



4 Personen



Jeden Freitag
7.2.2020 bis 30.3.2020



8:30 Uhr bis 9:15 Uhr



Gesellschafts-Spiele

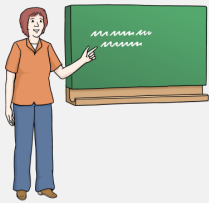
AV 405a Kompetenzbereich: 1,2

Was?

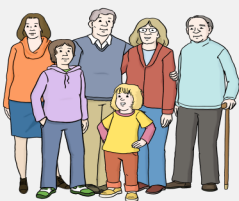
Sie lernen Zahlen, Farben und Formen kennen.
Beim Spielen üben Sie Regeln.
Das Zusammen-Spiel mit anderen ist wichtig.

Sie können mitmachen, wenn...

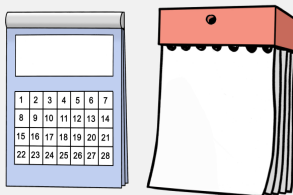
... Jeder darf mitmachen



Besprechungs-Raum 1



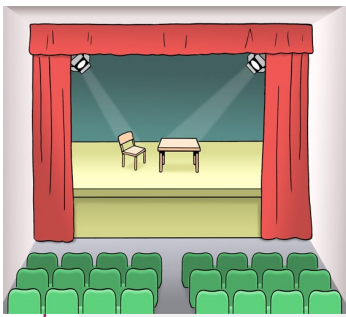
5 Personen



Jeden Freitag
3.4.2020 bis 28.08.2020



8:30 Uhr bis 9:15 Uhr



Theater

AV 406 Kompetenzbereich: 1,2,4,5

Was?

Sie spielen Theater. Zum Beispiel:

- Puppen-Theater
- Schatten-Theater
- Bühnen-Theater

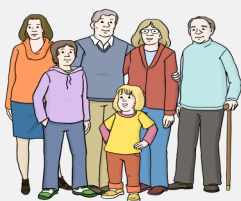
Jeder findet seine Rolle.

**Sie können
mitmachen,
wenn...**

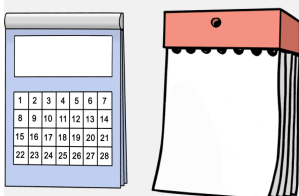
... Jeder darf mitmachen



Treff-Punkt: Zentrale



7 Personen



Jeden Montag
3.2.2020 bis 14.12.2020



9:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Gesundheit

Bewegung

Ernährung

Entspannung





Fit in den Tag-Der Sonne entgegen

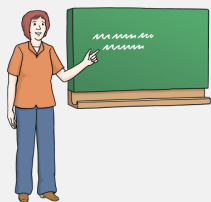
AV 501 Kompetenzbereich: 1,5,6

Was?

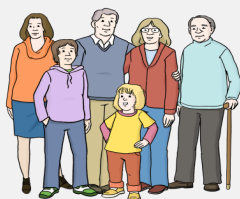
Sie laufen durch Veen.
Sie steigern Ihre Ausdauer.
Sie genießen die frische Luft.

Sie können mitmachen, wenn...

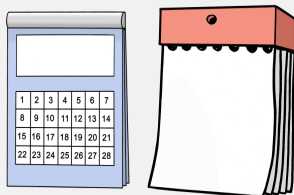
... Sie gut gehen können



Treff-Punkt: Speise-Saal
Wichtig: feste Schuhe und Regen-Kleidung



6 Personen



Jeden Mittwoch
Kurs 1: 5.2.2020 bis 24.6.2020
Kurs 2: 8.7.2020 bis 16.12.2020



8:30 Uhr bis 9:15 Uhr



Walken mit Stöcken

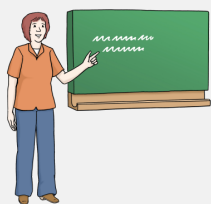
AV 502 Kompetenzbereich: 1,5,6

Was?

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

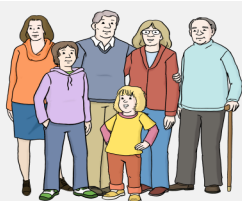
Sie können mitmachen, wenn...

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

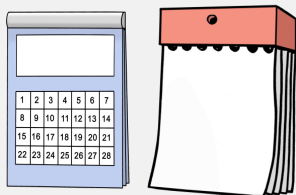


Treff-Punkt: Speise-Saal

Wichtig: feste Schuhe und Regen-Kleidung



6 Personen



Jeden Mittwoch

Kurs 1: 5.2.2020 bis 24.6.2020

Kurs 2: 8.7.2020 bis 16.12.2020



8:30 Uhr bis 9:15 Uhr



Was?

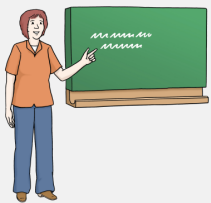
Im Fitness-Raum trainieren Sie ihren Körper:

- Aufwärm-Training
- Übungen an Geräten
- Training mit Hanteln
- Dehn-Übungen

Sie fühlen sich wohler.

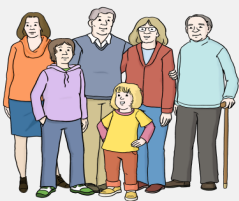
Sie können mitmachen, wenn...

... Sie mit Anleitung Fitness-Geräte benutzen können

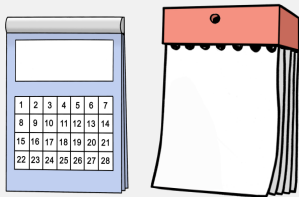


Treff-Punkt: Zentrale

Wichtig: Hallen-Schuhe (helle Sohle)



6 Personen



Jeden Freitag

7.2.2020 bis 11.12.2020



10:15 Uhr bis 11:45 Uhr



Tanzen für Anfänger

AV 504a Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

Sie haben viel Zeit zum Tanzen.

Sie tanzen zum Beispiel mit:

- Tüchern
- Bällen

Vielleicht führen Sie einen kleinen Tanz auf.

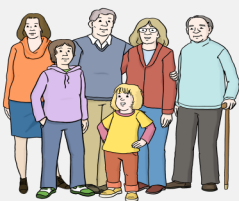
Sie können mitmachen, wenn...

... Sie eigenständig im Roll-Stuhl fahren

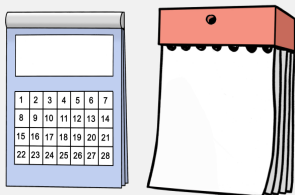
... Sie eigenständig laufen können



Treff-Punkt: Zentrale

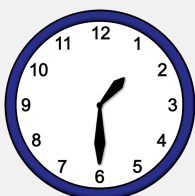


8 Personen



Jeden Dienstag

2.7.2020 bis 15.12.2020



13:30 Uhr bis 15:15 Uhr



Tanzen für Anfänger

AV 504b Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

Sie haben viel Zeit zum Tanzen.

Sie tanzen zum Beispiel mit:

- Tüchern
- Bällen

Vielleicht führen Sie einen kleinen Tanz auf.

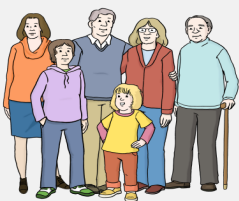
Sie können mitmachen, wenn...

... Sie eigenständig im Roll-Stuhl fahren

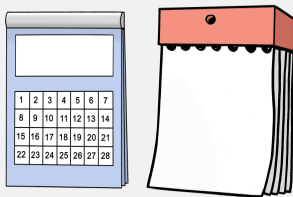
... Sie eigenständig laufen können



Treff-Punkt: Zentrale

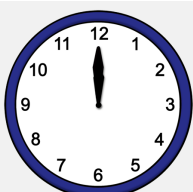


8 Personen



Alle 2 Wochen am Donnerstag

6.2.2020 bis 10.12.2020



12:00 Uhr bis 13:30 Uhr



Tanzen für Profis

AV 505 Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

Sie erarbeiten gemeinsam einen Tanz.

Sie führen den Tanz auf.

Zum Beispiel:

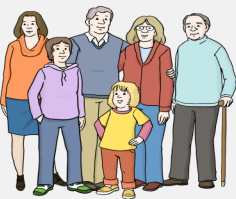
- beim Nikolaus-Ball

Sie können mitmachen, wenn...

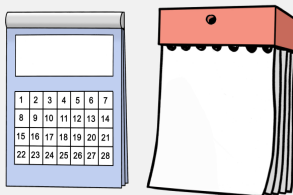
... Sie sich einfache Schritt-Folgen merken können



Treff-Punkt: Zentrale

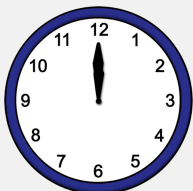


8 Personen

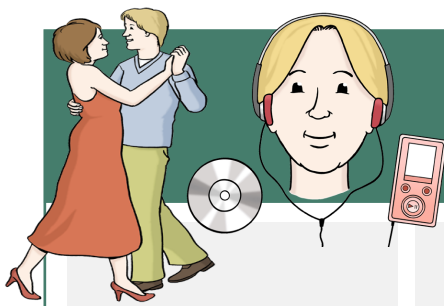


Alle 2 Wochen am Donnerstag

13.2.2020 bis 10.12.2020



12:00 Uhr bis 13:30 Uhr



Musik und Bewegung

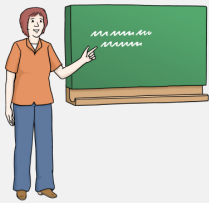
AV 506 Kompetenzbereich: 1,5,6

Was?

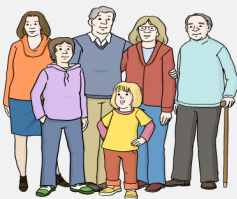
Sie hören gemeinsam Musik.
Sie tanzen zur Musik.

Sie können mitmachen, wenn...

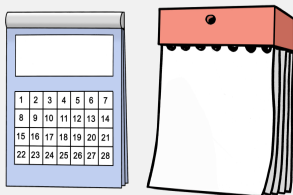
... Sie gerne laute Musik hören



Therapie-Raum



15 Personen



Alle 2 Wochen am Dienstag

Kurs 1: 4.2.2020 bis 17.12.2020

Kurs 2: 11.2.2020 bis 10.12.2020



14:30 Uhr bis 15:30 Uhr



Fuß-Ball

AV 507 Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

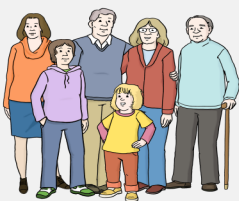
Sie spielen im Team Fuß-Ball.
Das Training findet in der Werkstatt statt.
Sie lernen etwas Technik.
Die Bewegung und der Spaß stehen im Vordergrund.

Sie können mitmachen, wenn...

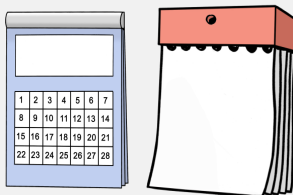
... Jeder darf mitmachen



Wiese, neben der Nest-Schaukel



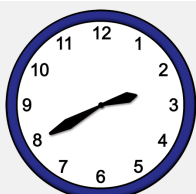
8 Personen



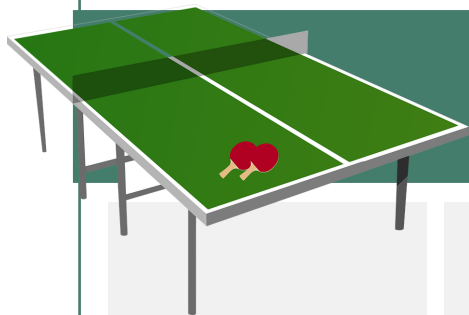
Alle 2 Wochen am Donnerstag

Kurs 1: 6.3.2020 bis 15.10.2020

Kurs 2: 13.3.2020 bis 8.10.2020



14:40 Uhr bis 15:40 Uhr



Tisch-Tennis

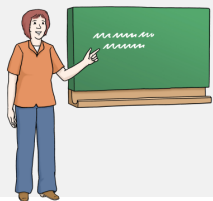
AV 507 Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

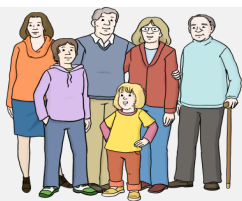
Sie spielen Tisch-Tennis.
 Sie lernen Spiel-Techniken.
 Sie lernen Spiel-Regeln.
 Sie spielen erste Spiele mit Punkten.

Sie können mitmachen, wenn...

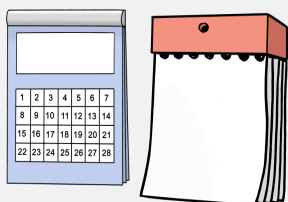
... Sie den Schläger gut fest-halten können
 ... Sie den Ball sehen können
 ... Sie ihre Hand gezielt bewegen können



Treff-Punkt: Küche AgiF



4 Personen



Kurs 1: 3.2. 2020 bis 26.6.2020

Kurs 2: 1.7.2020 bis 11.12.2020

Nach Absprache, 1x wöchentlich



14:40 Uhr bis 15:40 Uhr



Im Gleich-Gewicht

AV 509 Kompetenzbereich: 1,2 5,6

Was?

Ein gutes Gleich-Gewicht ist wichtig.

Sie fühlen sich dann sicher.

Sie trainieren ihr Gleich-Gewicht, zum Beispiel

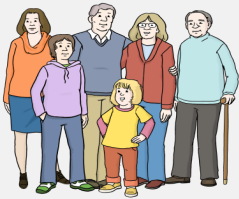
- Laufen auf der Sand-Schlange
- Stehen auf dem Balancier-Brett

Sie können mitmachen, wenn...

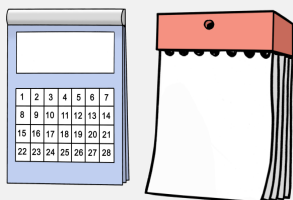
... Jeder Läufer darf mitmachen



Therapie-Raum



6 Personen



Alle 2 Wochen am Dienstag

5.2.2020 bis 10.12.2020



14:30 Uhr bis 15:30 Uhr



Bogen-schießen

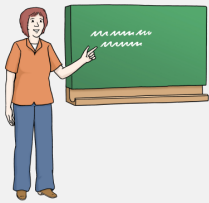
AV 510 Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

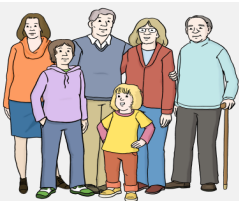
Sie lernen mit einem Bogen zu schießen.
Bogen-Schießen ist ein Team-Sport.
In der ersten Stunde schauen Sie sich alles an.
Danach entscheiden Sie ob Sie mitmachen wollen

Sie können mitmachen, wenn...

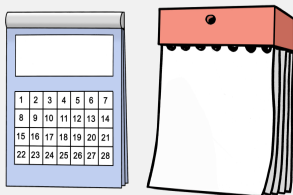
... Sie einen Bogen halten können
... Sie gerne im Team Sport machen



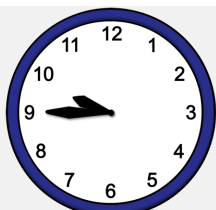
Treff-Punkt: Zentrale



7 Personen



Jeden Donnerstag
Beginn: 5.5.2020
10 x bei gutem Wetter



9:45 Uhr bis 12:00 Uhr



Was?

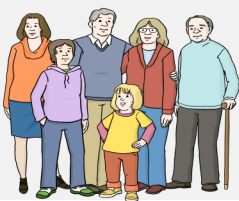
Es werden Geschichten erzählt.
Sie kommen zur Ruhe.
Sie dürfen träumen.
Sie vergessen den Alltag.

Sie können mitmachen, wenn...

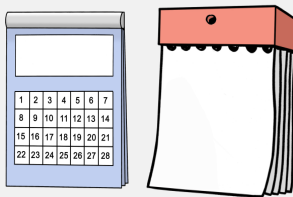
... Sie ruhig sein können



Snoezel-Raum



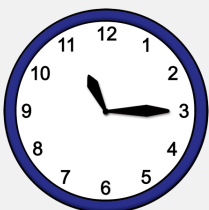
6 Personen



Jeden Dienstag

Kurs 1: 4.2.2020 bis 23.6.2020

Kurs 2: 7.7.2020 bis 13.12.2020



11:15 Uhr bis 12:00 Uhr



Basale Stimulation

AV 506 Kompetenzbereich:1,5

Was?

Sie lernen Ihren Körper kennen.

Sie bekommen eine Massage, wenn Sie mögen.

Alle Sinne werden angesprochen. Zum Beispiel:

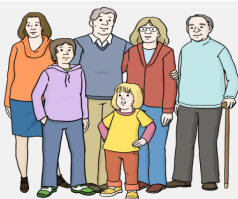
- Sehen, Hören und Fühlen
- Schmecken und Riechen

Sie können mitmachen, wenn...

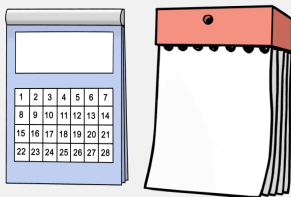
... Sie im Roll-Stuhl sitzen



Snoezel-Raum

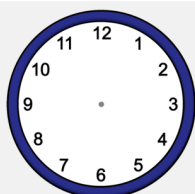


2 Personen



1 x in der Woche

3.2.2020 bis 26.06.2020



Nach Absprache 30 Minuten



Stress-Abbau

AV 509 Kompetenzbereich: 1,5

Was?

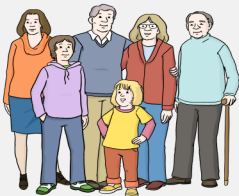
Sie lernen, was Stress ist.
 Sie lernen, wie Sie Stress erkennen.
 Sie lernen, was Sie gegen Stress tun können.

Sie können mitmachen, wenn...

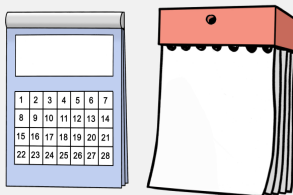
... Sie sich gestresst fühlen
 ... Sie immer müde sind
 ... Sie oft ausrasten



Besprechungs-Raum 1



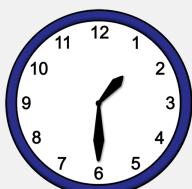
6 Personen



Jeden Montag

Kurs 1: 3.2.2020 bis 25.5.2020

Kurs 2: 8.6.2020 bis 28.9.2020



13:30 Uhr bis 14:30 Uhr



Gesunde Ernährung

AV 603 Kompetenzbereich: 1,2,5,6

Was?

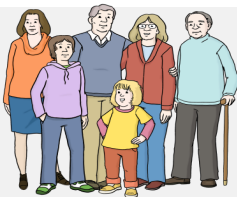
Welche Lebens-Mittel sind gesund?
 Welches Essen macht dick und krank?
 Warum ist das so?
 Sie kochen gemeinsam gesund und lecker.

Sie können mitmachen, wenn...

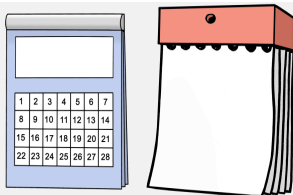
... Sie sich gesund ernähren möchten
 ... Sie (bald) in einer eigenen Wohnung wohnen



Treff-Punkt: Zentrale



4 Personen



Alle 2 Wochen am Dienstag
 4.2.2020 bis 15.12.2020



10:00 Uhr bis 11:45 Uhr



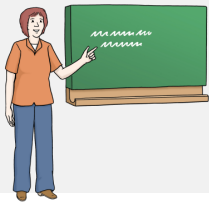
Was?

10 Tricks zur Gesunden Ernährung.
Mit vielen Beispielen wird erklärt, welche Lebens-Mittel gesund oder ungesund sind.
Zum Beispiel:

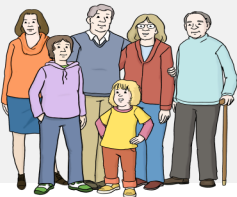
- wird ausgewogen, wieviel Zucker in Cola ist
- gezeigt, was ein gesundes Pausen-Frühstück ist

Sie können mitmachen, wenn...

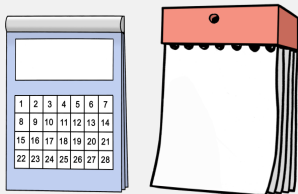
... Sie gesünder essen und trinken wollen
... wenn Sie bereit sind eine schlechte Angewohnheit zu verändern



AgiF-Küche



5 Personen



Alle 2 Wochen am Dienstag
4. 2.2020 bis 30.6.2020



13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Haus-Wirtschaft





Fit für die eigene Wohnung

AV 602 Kompetenzbereich: 2,3,4,5,6

Was?

Sie pflegen Wäsche.

Zum Beispiel:

- Sie waschen mit der Wasch-Maschine
- Sie bedienen den Wäsche-Trockner
- Sie bügeln Wäsche

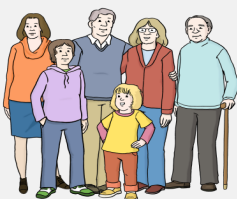
**Sie können
mitmachen,
wenn...**

... Sie (bald) eine eigene Wohnung haben

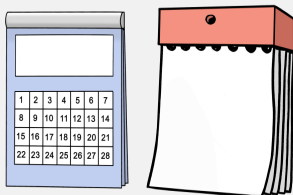
... Sie (bald) ins Betreute Wohnen ziehen



Treff-Punkt: Küche



3 Personen



Jeden Freitag

4.9.2020 bis 30.11.2020



8:30 Uhr bis 9:15 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.

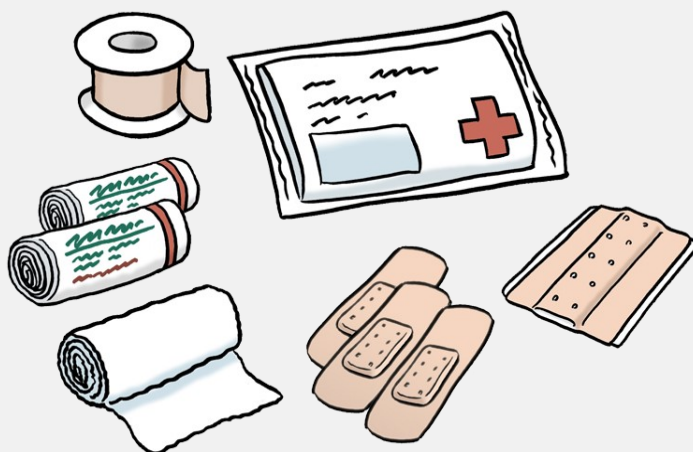
Im 1. Hilfe-Kurs lernen Sie,
wie Sie richtig helfen.

Sie lernen die wichtigsten Regeln.

Der Kurs-Leiter ist Herr

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 Fragen stellen.

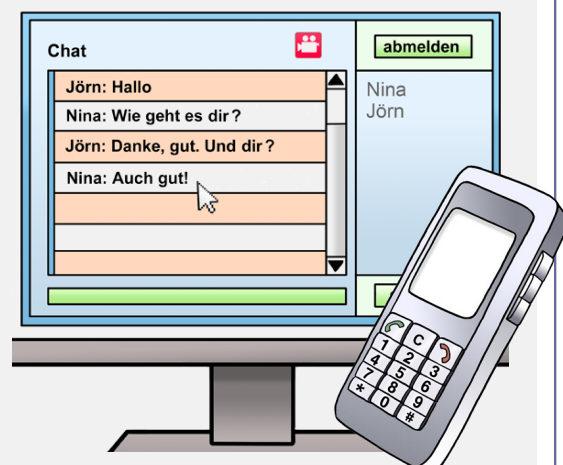
Sie lernen was gut und schlecht ist.

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!

Alkohol und Zigaretten - Bin ich abhängig?

AV 703

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.

Die Kurs-Leiterin ist ...

Sie arbeitet bei der Drogen-Beratung.

Der Kurs wird 1x im Jahr angeboten.



Fit im Straßen-Verkehr

AV 704

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.

Die Kurs wird von der Polizei Wesel angeboten.

Der Kurs wird 1 mal 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?

Oft 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.





Lebenshilfe

Werkstätten Unterer Niederrhein GmbH