

Weiterbildung

Jahresprogramm 2013

1. und 2. Halbjahr



Weiterbildungseinrichtung

Lebenshilfe e.V. Düren

Im Eschfeld 33

52351 Düren

Telefon 0 24 21 / 2 77 04 31

Fax: 0 24 21 / 50 22 76



TÜVRheinland®
CERT
ISO 9001



Mit der breiten Themenpalette möchte die Weiterbildungseinrichtung der Lebenshilfe e.V. Düren Ihnen das **neue Jahresprogramm für 2013** vorstellen. Wir hoffen, dass es für Sie ein interessantes und abwechslungsreiches Programm ist und Sie für sich einen Kurs oder eine Veranstaltung finden werden. Viele Kurse haben wir durch Ihre Anregungen mit in unser Programm aufgenommen.

! Ganz besonders wichtig ist die Anmeldung zu den Kursen!

Für jeden Kurs benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Die Anmeldekarten befinden sich am Ende des Programmheftes. Diese können dann bei uns abgegeben, in die Fächer der Rurtalwerkstätten oder mit der Post zugesandt werden. Sie können sich auch per E-Mail anmelden.

Teilnehmer können nur an einem Kurs teilnehmen, wenn die Anmeldung in der Weiterbildungseinrichtung vorliegt. **Eine schriftliche Benachrichtigung erfolgt grundsätzlich nicht. Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn der Kurs zu wenige Teilnehmer hat und nicht zustande kommt.**

Bei den Einzelveranstaltungen erhalten die Teilnehmer einen Informationsbrief. Leider müssen wir bei einigen Kursen, die hohe Materialkosten benötigen, einen zusätzlichen Unkostenbeitrag von den Teilnehmern erheben.

Während der Ferien finden keine Kurse statt.

Für das neue Kursjahr wünschen wir allen Teilnehmern und allen Referenten viel Freude und Erfolg.

*Ihre Anne Hanelt (Dipl. Soz. Päd.)
und Stefanie Wagner (pädagog. Mitarbeiter)*

Die Teilnehmerbeiträge können auf folgendes Konto überwiesen werden:

Sparkasse Düren BLZ: 395 501 10 Konto: 608844
Bitte geben Sie immer die Kursnummer und Ihren Namen an.

Wir sind für Sie erreichbar:

Telefon: 0 24 21 / 2 77 04 31

Mobil: 0175 / 62 72 135

Di und Do von 08.00 - 12.00 Uhr

Sollten Sie uns einmal nicht erreichen,
dann können Sie bei den Damen und
Herren in unserer Verwaltung eine
Nachricht hinterlassen oder schreiben Sie
uns eine E-mail:

a.hanelt@lebenshilfe-dueren.de
weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de
www.lebenshilfe-dueren.de

Qualität bescheinigt

Was für manchen wie ein Aktenzeichen klingt, ist für uns eine große Auszeichnung:

die Zertifizierung nach DIN ISO 9001:2008
durch den TÜV Rheinland CERT.

Das ist eine internationale Norm, die Anforderungen an das Qualitätsmanagement (QM) einer Einrichtung beschreibt. Die Weiterbildungseinrichtung der Lebenshilfe e.V. Düren ist jetzt nach dieser Norm zertifiziert worden. Die Qualitätsprüfung und Zertifizierung umfasste alle Bereiche der Bildungseinrichtung, vom pädagogischen Konzept und dem Kursmanagement, bis hin zu der technischen Ausstattung.



Inhalt:

I. Halbjahr

Kochen und Ernährung	7
Fladenbrot und Co.	7
Dips, die man immer brauchen kann	8
Partysalate	8
Kreativität und Fertigkeiten	9
Trommeln	9
Basteln für Erwachsene mit schwerem Handicap	9
Malen - Erwerben von Maltechniken	10
Malen und Basteln	10
Mit Kunst auf Kurs	11
Nähen	11
Kreatives Gestalten - Frühling -	12
Kreatives Gestalten - Frühling -	12
Singkreis	12
Bewegung und Entspannung	13
Video Clip Dance	13
Entspannungskurs	13
Entspannungskurs	14
Sport, Spiel und Bewegung	15
Jeder Schritt hält fit	15
Kontakte und Begegnung	16
Kreatives Gestalten für Menschen mit und ohne Handicap	16
Spielkreis für Erwachsene mit großem Handicap	16
Offener Treff	17
Kulturtechniken und Gesprächskreise	17
Improvisationstheater	17
Bewerbungstraining	18
Bewerbungstraining	18
Computerkurs (Word für Anfänger)	18
Welt der Farben	19
Wie funktioniert mein Körper?	19

Inhalt:

Lesen und Schreiben	20
Lesen und Schreiben	20
Lesen und Schreiben	20
Neues Lernen - Bekanntes Üben	21
Neues Lernen - Bekanntes Üben	21
Politik und Gesellschaft	22
Faires Streiten	22
Mein gutes Recht	22
Moderne Medien	23
Moderne Medien	23
Schulung zum Umweltassistenten	24
Heimische Tier- und Pflanzenwelt	24
Das Leben im Mittelalter	25
Referentenkonferenz	25
Bildungsreise	26
Weiterbildung und Bildungsurlaub	27
Bildungsveranstaltungen am Samstag und Sonntag	28
Selbstverteidigung - Selbstbehauptung	28
Reitsportschule Margaretenhof	29
MMC-Studios, Coloneum Köln-Ossendorf	30
Erlebnispfad in Nettersheim	31
Schwimmen	32
Schwimmen für Menschen mit schwerem Handicap	32
Schwimmen Gruppe II für Menschen mit Behinderung	32

II. Halbjahr

Kochen und Ernährung	33
Pizzabrötchen	33
Flammkuchen	33

Inhalt:

Wir backen Weihnachtsplätzchen	34
Du bist, was Du isst	34
Du bist, was Du isst	34
Kreativität und Fertigkeiten	35
Kreatives Gestalten zur Jahreszeit Herbst/Winter	35
Kreatives Gestalten zur Jahreszeit Herbst/Winter	35
Trommeln	36
Singen macht Spaß	36
Singkreis	36
Basteln für Erwachsene mit großem Handicap	37
Malen und Erwerben von Maltechniken	37
Malen und Basteln	37
Mit Kunst auf Kurs	38
Nähen	38
Bewegung, Entspannung und Gesundheit	39
Rückenschule	39
Entspannungskurs	39
Video-Clip-Dance	40
Bewegung mit Musik	40
Sport, Spiel und Bewegung	41
Jeder Schritt hält fit	41
Kontakte und Begegnungen	42
Kreatives Gestalten für Menschen mit und ohne Handicap	42
Spielkreis für Erwachsene mit großem Handicap	42
Offener Treff	42
Kulturtechniken und Gesprächskreise	43
Lesen und Schreiben	43
Lesen und Schreiben	43
Lesen und Schreiben	43
Neues Lernen - Bekanntes Üben	44
Neues Lernen - Bekanntes Üben	44

Inhalt:

Computerkurs (Word für Anfänger)	45
Referentenkonferenz	45
Bildungsveranstaltungen Samstag und Sonntag	46
4711 Glockengasse Köln	46
Ludwig-Museum	47
Weihnachtskonzert in der Kölnarena	48
Schwimmen	49
Schwimmen für Menschen mit schwerem Handicap	49
Schwimmen Gruppe II für Menschen mit Behinderung	49

Impressum

Herausgeber:	Lebenshilfe e.V. Düren
Redaktion:	Anne Hanelt
Satz und Druck:	RurTec

I. Halbjahr

Kochen und Ernährung

VA-Nr.: **- Fladenbrot und Co. -**
LH/1

*Auf eine über 7000 Jahre alte Geschichte kann das **Fladenbrot** mittlerweile zurückblicken. An der Einfachheit der Zubereitung von damals hat sich kaum etwas geändert. Auch ein paar Jahrtausende später lässt sich ein köstliches Fladenbrot mit zwei Zutaten backen: Wasser und Mehl und dazu leckere selbst gemachte Kräuterbutter.
Ein toller Schmaus steht den Teilnehmern bevor.*

Termin: **Mittwoch** 16.45 - 19.45 Uhr
06.02.2013 - 1 VA = 4 UStd.
Ort: Lebenshilfe Düren, Im Eschfeld 33
Leitung: Magdalena Muchel
Teilnahmebeitrag: 8,00 €
(Die Materialkosten werden jeweils auf die Teilnehmer aufgeteilt)

VA-Nr.: **- Dips, die man immer brauchen kann -**
LH/2 **Rezepte für verschiedene Dips**

Ein Dip ist eine delikate kalte Sauce, oft mit Mayonnaise oder saurer Sahne, in das Brot, Chips, Cracker oder Gemüse als Snacks getunkt werden. Basis für das typische Party Food sind oft Joghurt oder Frischkäse, welche mit Würzzutaten wie Knoblauch oder Zwiebeln aromatisiert werden.

Termin: **Mittwoch**, 16.45 - 19.45 Uhr
20.03.2013 - 1 VA = 4 UStd.
Ort: Lebenshilfe, Im Eschfeld 33
Leitung: Magdalena Muchel
Teilnahmebeitrag: 8,00 €
(Die Materialkosten werden jeweils auf die Teilnehmer aufgeteilt)

VA-Nr.: **- Partysalate -**
LH/3

*Salate sind besonders gesund und haben immer Saison, und zwar das ganze Jahr über - ob als kalorienarmes Hauptgericht, als reizvolle Beilage oder raffinierter Zwischengang. Für Sie haben wir hier eine große Palette einfacher, schneller und erfrischender Salate zusammengestellt. Da ist für jeden Geschmack der Richtige dabei!
Zu einer gelungenen Party gehören auch leckere Gerichte für die Gäste.*

Termin: **Mittwoch**, 16.45 - 19.45 Uhr
24.04.2013 - 1 VA = 4 UStd.
Ort: Lebenshilfe, Im Eschfeld 33
Leitung: Magdalena Muchel
Teilnahmebeitrag: 8,00 €
(Die Materialkosten werden jeweils auf die Teilnehmer aufgeteilt)

VA-Nr.: **- Trommeln -**
LH/4

Trommeln ist eine gute Möglichkeit, den Kopf abzuschalten und sich selber zu spüren. Trommeln kann zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude beitragen.

Wenn wir gemeinsam trommeln ist das etwas, was Kraft gibt. Das Spielen auf einer Trommel ist eine Chance, zu sich selber zu finden - ohne Sprache.

Termin: **donnerstags**, 18.30 - 20.00 Uhr, 14-tägig
12.01. - 11.07.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteserstr. 43, Düren
Leitung: Cinzia Triglia
Teilnahmebeitrag: 42,00 €

VA-Nr.: **- Basteln für Erwachsene -**
LH/5 **- mit schwerem Handicap -**

In diesem Kurs können die Teilnehmer durch spezielle Anleitung mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen ihre Koordinierung stärken und ihre Fantasie frei entfalten.

Termin: **donnerstags**, 08.30 - 10.00 Uhr
10.01. - 11.07.13 - 22 VA x 2 UStd. = 44 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Marion Herten
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Malen - Erwerben von Maltechniken -**
LH/6

Emotionen sind Gefühle und diese können wir in Bildern zeigen und ausdrücken. In diesem Kurs können die Teilnehmer die unterschiedlichen Mal- und Kunsttechniken kennen lernen und ausprobieren, vom Aquarell, Pastell, Kohle und Grafit bis zum Malen mit Musik.

Termin: **montags**, 13.30 - 15.00 Uhr
14.01. - 01.07.13 - 20 VA x 2 UStd. = 40 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Malen und Basteln -**
LH/7

In diesem Kurs können die Teilnehmer ihre eigene Kreativität mit Farben, Schere und anderen Materialien zeigen.

Termin: **mittwochs**, 08.30 - 10.00 Uhr
09.01. - 10.07.13 - 24 VA x 2 UStd. = 48 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: Thomas Kämper
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: - **Mit Kunst auf Kurs** -
LH/8 - Ein Kunstkurs -

„Jeder Mensch ist ein Künstler“ das sagte der berühmte Josef Bois.

In diesem Kurs werden mit zwei Künstlerinnen und den Teilnehmern gemeinsam Kunstobjekte mit unterschiedlichen Materialien erstellt.

Termin: **dienstags**, 13.30 - 15.00 Uhr
08.01. - 25.06.13 - 23 VA x 2 UStd. = 46 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Tanja Bürger und Jutta Gigler
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: - **Nähen** -
LH/9

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundkenntnisse des Schneiderns vermittelt. Die Teilnehmer lernen den Umgang mit der Nähmaschine. Durch leichte Handgriffe können sie selbständig Kissen oder Tischdeckchen nähen oder Änderungen und Ausbesserungen an ihrer eigenen Bekleidung vornehmen.

Termin: **mittwochs**, 16.30 - 18.45 Uhr, 14-tägig
23.01. - 24.04.13 - 7 VA x 3 UStd. = 21 UStd.
Ort: Begegnungsstätte, Weierstr. 38, Düren
Leitung: Gabriele Voth
Teilnehmerzahl: max. 7
Teilnahmebeitrag: 36,75 €
(für Spenden in Form von Stoffen, Garnen etc.
sind wir sehr dankbar)

VA-Nr.: **- Kreatives Gestalten - Frühling -**
LH/10

Ein Kurs, der Lust bringt auf die Farben des Frühlings, um mit ihnen nach Herzenslust neue Dinge zu gestalten.

Termin: **montags**, 17.30 - 19.00 Uhr
18.02. - 15.04.13 - 7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.
Ort: Wohnstätte Merzenicher Str. 83, Düren
Leitung: Carmen Dahmen
Teilnahmebeitrag: 24,50 €

VA-Nr.: **- Kreatives Gestalten - Frühling -**

LH/11 Termin: **samstags**, 14.00 - 16.15 Uhr, 14-tägig
26.01. - 25.05.13 - 8 VA x 3 UStd. = 24 UStd.
Ort: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteserstr. 43, Düren
Leitung: Carmen Dahmen
Teilnahmebeitrag: 42,00 €

VA-Nr.: **- Singkreis -**
LH/12

In diesem Kurs werden die Teilnehmer Lieder aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen und aus aller Welt kennen lernen und zur Gitarrenbegleitung singen.

Termin: **mittwochs**, 13.15 - 14.45 Uhr
09.01. - 10.07.13 - 24 VA x 2 UStd. = 48 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Thomas Kämper
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Video - Clip - Dance -**
LH/13

Video-Clip-Dancing das heißt Tanzen wie die Stars in den aktuellen Videoclips. Wir fügen Elemente aus Hip-Hop, Show-Dance, Jazz-Dance, Modern-Dance, Aerobic etc. zusammen und kreieren eine coole Choreographie, die für Jeden erlernbar ist.

In aller Ruhe und ohne Leistungsdruck lernen die Teilnehmer schnell die aktuellsten Choreographien.

Los geht's, you are the star!

Termin: **mittwochs**, 10.30 - 12.00 Uhr
09.01. - 10.07.13 - 24 VA x 2 UStd. = 48 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: N.N.
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Entspannungskurs -**
LH/14

In diesem Kurs werden unterschiedliche Übungen durchgeführt, um den Körper und die Seele zu entspannen. Leichte gymnastische Übungen, die zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur dienen, werden gemischt mit Elementen aus der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, sowie Ball- und Handmassagen, Atemübungen, Phantasiereisen und Meditationen bei ruhiger Musik.

Termin: **montags**, 10.30 - 12.00 Uhr
07.01. - 18.03.13 - 10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.
Ort: Raum im Paritätischen Wohlfahrtsverband
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Entspannungskurs -**
LH/15

Termin: **montags**, 10.30 - 12.00 Uhr
15.04. - 08.07.13 - 11 VA x 2 UStd. = 22 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Bewegung mit Musik -**
LH/16

Zumba, Aerobic und andere Trends

Zumba enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Bei Zumba braucht man nicht die Takte zählen. Sondern man folgt der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Bei den verschiedenen Übungen wird Musik mit schnellen und langsamen Rhythmen eingesetzt. Die Teilnehmer können so ihre Ausdauer- Fitness trainieren.

Termin: **mittwochs**, 10.30 - 12.00 Uhr
10.04. - 03.07.13 - 11 VA x 2 UStd. = 22 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Sport, Spiel und Bewegung -**
LH/17 **für sportlich Trainierte**

Sportbegeisterte und Bewegungsinteressierte können hier einen Ausgleich zum Berufsalltag suchen. Durch Fitness - Übungen kann jeder Teilnehmer nach Lust und Laune sich in Form bringen. In diesem Kurs soll der Ballsport im Vordergrund stehen. Egal ob Volleyball oder Basketball, Fußball oder auch Völkerball, die Teilnehmer können selber bestimmen, welche Sportart gemeinsam ausgeübt werden soll.

Termin: **montags**, 19.00 - 20.30 Uhr
14.01. - 08.07.13 - 22 VA x 2 UStd. = 44 UStd.
Ort: Mutter-Theresia-Schule, Burgauer Allee 70, Düren
Leitung: Roger Quast
Teilnahmebeitrag: 77,00 €
Teilnehmerzahl: max 12 Personen

VA-Nr.: **- Jeder Schritt hält fit -**
LH/18

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die Spaß an der Bewegung haben oder diesen wieder finden wollen. Auch wenn wegen seines Alters oder aus anderen Gründen nicht mehr alles so gelingt. Hier können die Teilnehmer in lockerer Atmosphäre mit kleinen Turnübungen und Stretching, einfache Kreisspiele, Übungen mit Bällen oder anderen sportlichen Geräten wieder Freude an der Bewegung ihres Körpers finden.

Termin: **mittwochs** 18.30 - 20.00 Uhr
14.01. - 08.07.13 - 22 VA x 2 UStd. = 44 UStd.
Ort: Lebenshilfe, Im Eschfeld 33, Düren
Leitung: Birgit Vilvo und Markus Käufler
Teilnahmebeitrag: 77,00 €

Kontakte und Begegnung

VA-Nr.: **- Kreatives Gestalten -**
LH/19 - Kontaktkreis für Menschen mit und ohne Handicap -

In diesem Kreis wollen wir einander begegnen, Kontakte knüpfen und miteinander gemeinsame Aktivitäten durchführen.

Termin: **mittwochs**, 18.30 - 20.00 Uhr, 14-tägig
09.01. - 03.07.13 - 13 VA x 2 UStd. = 26 UStd.
Ort: Papst-Johannes-Haus, Annaplatz, Düren
Leitung: Klara Seinsoth u. Martina Schütz-Berg
Teilnahmebeitrag: 45,50 €

VA-Nr.: **- Spielkreis für Erwachsene -**
LH/20 mit großem Handicap

Spielen ist keineswegs nur Zeitvertreib. In diesem Kurs werden die Teilnehmer durch Spielen soziale Fähigkeiten lernen, Dinge zu verstehen und ihre Neugierde zu wecken. Lernmotivation und Lernfreude werden dabei durch das Spielen unterstützt.

Termin: **freitags**, 13.15 - 14.45 Uhr
11.01. - 21.06.13 - 22 VA x 2 UStd. = 44 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Marlene Straßfeld
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Offener Treff am Freitag -**
LH/21

Hier sind alle Interessierten herzlich eingeladen, gemeinsam zu klönen, zu kochen, zu singen, zu musizieren, zu lesen und, und, und ...

Termine: 22.02., 15.03., 19.04., 21.06.13
Uhrzeit: 16.45 - 18.45
Ort: Begegnungsstätte, Weierstr. 38, Düren
Leitung: Anne Hanelt, Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: entfällt

Kulturtechniken und Gesprächskreise

VA-Nr.: **- Improvisationstheater -**
LH/22

*Wir wollen Geschichten aus der Spontaneität entstehen lassen. **Improvisationstheater** ist eine Form des Theaters, bei dem improvisiert wird, d.h. es wird eine oder es werden mehrere aus dem Stehgreif zuvor nicht entstandene Szenen gespielt. Dieser Kurs ermöglicht den Teilnehmern ihre Fantasie und ihre Kreativität frei zu entfalten.*

Termin: **montags**, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr
07.01. - 18.03.13 - 10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw. St. Stockheim**
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Bewerbungstraining -**
LH/23

Die Bewerbung ist wie eine Visitenkarte. Der zukünftige Arbeitgeber bekommt durch die Bewerbung einen ersten Eindruck von dem Bewerber. Eine unordentliche, fehlerhafte oder auch unvollständige Bewerbung kann zu einer direkten Absage führen. Die richtige und vollständige Bewerbung kann Türen öffnen und zu Erfolg beitragen.

Termin: **mittwochs**, 08.15 - 10.00 Uhr
09.01. - 20.03.13 - 11 VA x 2 UStd. = 22 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Bewerbungstraining -**
LH/24

Termin: **montags**, 10.30 - 12.00 Uhr
15.04. - 08.07.13 -12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Straße**
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Computerkurs -**
LH/25 **Word für Anfänger**

Computer machen das Leben leichter, vorausgesetzt man kennt sich mit ihnen aus. Der Unterricht orientiert sich ganz an den Bedürfnissen der Kursteilnehmer. Word ist das meistgenutzte Textbearbeitungsprogramm. In wenigen Schritten lassen sich Briefe, Einladungen, Berichte etc. schreiben. In diesem Kurs wird den Teilnehmern Schritt für Schritt die Funktion und Handhabung erklärt.

Termin: **donnerstags**, 08.15 - 09.00 Uhr
und 09.15 - 10.00 Uhr
17.01. - 14.03.13 - 8 VA x 2 UStd. = 16 UStd.
Ort: RurTec, Rurstraße
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Welt der Farben -**
LH/26 eine Farbenlehre in Bildern und Worten

*Schwarz und weiß, was wäre die Welt ohne Farben?
Was sind Farben? Wo finden wir sie? Welche Farben sind uns
bekannt? Was sind Grundfarben?
In diesem Kurs lernen die Teilnehmer alles über Farben kennen,
was ein Farbkreis ist und was man damit machen kann. Wie
Farbe unsere Stimmung beeinflussen kann oder wie ein
Regenbogen farblich aufgebaut ist.*

Termin: **montags**, 08.30 - 10.00 Uhr
15.04. - 08.07.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Wie funktioniert mein Körper? -**
LH/27

*Es gibt jede Menge Fragen über den menschlichen Körper. Z.B.
Woraus besteht er? Welche Aufgaben haben unsere Organe?
Warum bekommt man eine Erkältung? Was passiert bei der
Verdauung? Eine Auswahl mit spannenden Antworten findest du
in diesem Kurs. Die Teilnehmer werden so einiges über ihren
Körper erfahren.*

Termin: **montags**, 08.30 - 10.00 Uhr
07.01. - 18.03.13 - 10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Lesen und Schreiben -**
LH/28

Ich möchte gerne mal einen Brief schreiben, z.B. meinem Freund oder meiner Freundin, aber ich kann gar nicht schreiben. Alle reden von dem Harry-Potter-Buch, aber ich kann nicht mitreden, denn ich kann nicht lesen. Was nun? Der Lese-und Schreib-Kurs wendet sich an alle Teilnehmer, die schon ein bisschen lesen oder schreiben können. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Termin: **montags**, 18.30 - 20.00 Uhr
04.02. - 29.04.13 - 10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.
Ort: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteserstr. 43, Düren
Leitung: Christina Kratz
Teilnahmebeitrag: 35,00 €

VA-Nr.: **- Lesen und Schreiben -**
LH/29

Termin: **dienstags**, 08.30 - 10.00 Uhr
08.01. - 25.06.13 - 23 VA x 2 UStd. = 46 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: Christina Kratz
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Lesen und Schreiben -**
LH/30

Termin: **donnerstags**, 08.30 - 10.00 Uhr
10.01. - 11.07.13 - 22 VA x 2 UStd. = 44 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Ute Brocke
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Neues Lernen - Bekanntes Üben -**
LH/31 Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen

Mit diesem Angebot wenden wir uns an alle Teilnehmer, die Neues lernen wollen und bekannte Sachen noch einmal üben wollen.

Termin: **donnerstags**, 08.30 - 10.00 Uhr
17.01. - 25.04.13 - 12 VA x 4 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: Helga Leonards
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Neues Lernen - Bekanntes Üben -**
LH/32 Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen

Termin: **donnerstags**, 10.30 - 12.00 Uhr
17.01. - 25.04.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Helga Leonards
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Faires Streiten -**
LH/33 vom richtigen Umgang mit Streit

Ist Streiten wichtig? Warum streitet man? Wie ist der Streit entstanden? Wie kann ich damit umgehen? Wie streitet man ohne den anderen persönlich zu verletzen? Das alles wollen wir in diesem Kurs durch Rollenspiele und praktische Übungen herausfinden.

Termin: **montags**, 08.30 - 10.00 Uhr
07.01. - 18.03.13 - 10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Mein gutes Recht -**
LH/34

Welche Rechte habe ich als Mensch mit einer Behinderung und wie finde ich schnell die richtigen Anlaufstellen? Wozu brauche ich einen Behindertenausweis? Wie muss ich welche Antrag bei einer Behörde stellen? Was steht mir zu? Was ist eine UN Konvention über behinderte Menschen und ihre Rechte? Fragen über Fragen. In diesem Kurs wollen wir die unterschiedlichsten Fragen gemeinsam angehen und Antworten und Lösungen finden.

Termin: **donnerstags**, 08.30 - 10.00 Uhr
23.05. - 27.06.13 - 5 VA x 2 UStd. = 10 UStd.
Ort: RurTec, **Huchem-Stammeln**
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Moderne Medien -**
LH/35 vom Umgang mit Facebook, Handy und Co.

Als Neue Medien werden die Medien bezeichnet, die die Aufgabe haben, Daten in digitaler Form zu übermitteln oder auf eben diese zuzugreifen, beispielsweise E-Mail, DVD oder das Internet. Diese Medien lassen uns die Welt besser verstehen als je zuvor. Doch nicht immer ist die „virtuelle Welt“ ungefährlich. Die Teilnehmer lernen in diesem Kurs den richtigen Umgang mit den neuen Medien.

Termin: **donnerstags**, 08.30 - 10.00 Uhr
11.04. - 16.05.13 - 5 VA x 2 UStd. = 10 UStd.
Ort: RurTec, **Huchem-Stammeln**
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Moderne Medien -**
LH/36 vom Umgang mit Facebook, Handy & Co.

Termin: **montags**, 10.30 - 12.00 Uhr
15.04. - 08.07.13 - 11 VA x 2 UStd. = 22 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Schulung zum Umweltassistenten -**
LH/37 ehrenamtliche Mitarbeit im Naturschutz

Sie interessieren sich sehr für Tiere und Pflanzen? Dieser Kurs wendet sich an Personen, die sich aktiv mit Natur beschäftigen wollen. Es werden Kenntnisse erworben, die es ermöglichen, sich aktiv an der Arbeit von Naturschutzorganisationen wie Biostation, NABU (Naturschutzbund Deutschland) und BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz) zu beteiligen. Da die Teilnehmer auch in unebenem Gelände unterwegs sind und auf Leitern klettern, ist der Kurs nur bedingt für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet.

Termin: **samstags**, 10.00 - 13.00 Uhr
16.02. - 16.03.13 - 5 VA x 4 UStd. = 20 UStd.
Ort: Biologische Station Düren
Nideggen-Brück, Zerkaller Str. 5
Leitung: Maria Hinz
Teilnehmerzahl: max. 6 Personen
Teilnahmebeitrag: entfällt

VA-Nr.: **- Heimische Tier- und Pflanzenwelt -**
LH/38

Artenschutz heißt, den Erhalt der heimischen Tiere und Pflanzen zu fördern und zu unterstützen. In diesem Kurs wollen wir Tiere und Pflanzen aus unserer Umgebung kennen lernen und darüber sprechen, was wir selber für den Schutz machen können.

Termin: **mittwochs**, 08.30 - 10.00 Uhr
10.04. - 03.07.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw. St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Das Leben im Mittelalter -**
LH/39 für Teilnehmer, die schon ein Grundwissen haben.

In unserer Zeit übt das Mittelalter auf Jung und Alt eine große Faszination aus. Kinofilme wie „Der Name der Rose“ oder Bücher wie „Der Medicus“ fesselten bzw. fesseln ihre Zuschauer bzw. Leser. Durch diese Werke wurde das Interesse für das Mittelalter noch verstärkt, und man beginnt sich zu fragen, wie lebten die Menschen damals. War das Mittelalter nun rückständig und grausam oder bunt und romantisch oder beides zusammen?

Termin: **mittwochs**, 10.30 - 12.00 Uhr
18.04. - 27.06.13 - 10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

- ReferentInnenkonferenz - Informationen, Anregungen, Austausch

Termin: wird durch schriftliche Einladung bekannt gegeben
Ort: Konferenzraum der
Lebenshilfe Düren, Im Eschfeld 33
Leitung: Anne Hanelt

VA-Nr.: **Die Bildungsreise geht vom**
LH/40 **12.05. - 17.05.2013**

nach: Rostock - Warnemünde - Wismar

*Seit knapp 800 Jahren wird in **Rostock** Stadtgeschichte geschrieben. Und doch ist Rostock jung. Einst wichtiges Mitglied der Hanse, hat die Stadt viel von ihrem ursprünglichen Charme erhalten, sich aber Neuem nie verschlossen.*

***Warnemündes** Geschichte reicht bis in die Mitte des 12. Jahrhunderts zurück. Die einst von Dänen gegründete Siedlung diente den Königen der „Dänen und Slawen“ als Residenz und wurde später zur Befestigungsanlage ausgebaut.*

***Wismar** ist UNESCO-Welterbe und als Hansestadt geprägt von Hafen, Seefahrt, Fischerei und den sorgsam restaurierten Bürgerhäusern, dem einzigartigen Marktplatz, den Denkmälern der Backsteingotik, den Cafès, Restaurants und den gastfreundlichen Wismarern.*

Eine spannende Tour durch drei aufregende Städte.

Termin: **Sonntag, den 12.05.13 bis Freitag, den 17.05.13**

Referenten: Anne Hanelt / Marga Graaff / Rolf Adrian

Teilnahmebeitrag: 655,00 €

Im Preis enthalten ist die Betreuung der Teilnehmer, die Busreise, die Unterkunft mit Frühstücks- und Abendbuffet und Lunchpaket für jeden Tag, Getränke, sowie den Bus vor Ort, mit dem Busunternehmen Uli Esser.

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt.

Weiterbildung und Bildungsurlaub

Was genau ist überhaupt Bildungsurlaub bzw. eine Bildungsreise?

Unter Bildungsurlaub bzw. einer Bildungsreise versteht man die Freistellung von der Arbeit mit dem Ziel der Arbeitnehmerweiterbildung. Dies geschieht dabei unter Fortzahlung der Vergütung. Arbeitnehmerweiterbildung dient somit der beruflichen Weiterbildung zum Zwecke der Erhaltung und Erhöhung der beruflichen Wettbewerbsfähigkeit des Arbeitnehmers. Gesetzliche Grundlage ist dabei das [Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen](#).

Was ist berufliche Arbeitnehmerweiterbildung?

“Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung fördert die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten und verbessert deren berufliche Mobilität. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf eine ausgeübte Tätigkeit beziehen, sind eingeschlossen, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers werden können.” (§ 1 (1) AWBG)

Wer erhält Bildungsurlaub?

“Anspruchsberechtigte nach diesem Gesetz sind Arbeiter und Angestellte, deren Beschäftigungsverhältnisse ihren Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen haben (Arbeitnehmer)” (§ 2 AWBG)

Welchen Anspruch hat man nun konkret?

Arbeitnehmer haben einen Anspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung von [fünf Arbeitstagen](#) im Kalenderjahr. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden. Ein Arbeitnehmer erwirbt den Anspruch nach sechsmonatigem Bestehen seines Beschäftigungsverhältnisses.

Und so wird Bildungsurlaub beantragt:

- Zunächst gilt es, ein anerkanntes Angebot zu finden und auszuwählen.
- Dieses Angebot muss von einer gesetzlich anerkannten Bildungseinrichtung ausgeschrieben sein.
- Sobald der Weiterbildungsinteressent angemeldet ist und eine Bestätigung vom Anbieter erhalten hat, kann er diese seinem Arbeitgeber vorlegen.
- Der Arbeitgeber entscheidet dann über die Freistellung.
- Dabei sind bestimmte Fristen einzuhalten. Der Antrag muss mindestens sechs Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs beim Arbeitgeber eingereicht werden.
- Die Kosten für den Bildungsurlaub trägt grundsätzlich der Arbeitnehmer.

VA-Nr.: - **Selbstverteidigung - Selbstbehauptung -**
LH/41 Ich möchte lernen, mich zu wehren

Es gibt viele verschiedene Arten Nein zu sagen.

In diesem Seminar wollen wir sie kennen lernen. Die Teilnehmer sprechen darüber, was sie mögen und was sie nicht mögen. Sie erfahren in speziellen Übungen, wie sie sich wehren können, wenn jemand etwas tut, was er nicht mag. Die Teilnehmer lernen Tricks und Kniffe, wie sie sich bei Angriffen verteidigen können und wie sie ihr Selbstvertrauen stärken können.

Termin: **Samstag, den 23.02.2013**

Samstag, den 02.03.2013

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr - 2 VA x 4 UStd. = 8 UStd.

Ort: Lebenshilfe, Im Eschfeld 33, Düren

Leitung: Sigrid Bergsch in Zusammenarbeit mit
Marion Laßka von der Kreispolizeibehörde Düren

Teilnahmebeitrag: 24,00 €

(Der Kurs kann nur
gemeinsam gebucht werden)

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

VA-Nr.:
LH/42

- Reitsportschule Margaretenhof -

Der Reitstall ist mittlerweile durch seine vielfältigen Leistungen bekannt geworden. Neben dem klassischen Reitunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene werden unter anderem auch Voltigierstunden, Springen, Dressur, Tagesritte, Lehrgänge, therapeutisches Reiten angeboten. Die therapeutische Arbeit mit Tieren unterstützt die Körpererfahrung, indem sie die körperliche Kondition verbessert, die Muskeln beansprucht und aufbaut. Das Programm umfasst vielfältige Aktivitäten wie Reitstunde, Streichelzoo etc. Die Teilnehmer können Grundlagen der Pferdepflege, dem Umgang und der Haltung erfahren. Nach dem Tag mit den Tieren werden Kaffee und Kuchen gereicht.

Termin: **Samstag, 27.04.2013**

Zeit: von 10.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

Ort: Bad Honnef Busfahrt (Uli Esser)

Leitung: Anne Hanelt / Stefanie Wagner / Rolf Adrian

Teilnahmebeitrag: 64,00 €

In diesem Preis sind die Busfahrt, Reiten, Kaffee und Kuchen enthalten.

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Die Teilnehmer erhalten 14 Tage vor Fahrtbeginn einen Informationsbrief über den Treffpunkt und mehr.
Bitte alle Informationen in diesem Brief beachten.

VA-Nr.:
LH/43

- Besuch der MMC-Studios - Coloneum in Köln-Ossendorf

da wo Filme gemacht werden

Film- und TV-Studios. Die Magic Media Company (MMC) verfügt mit dem Coloneum in Köln-Ossendorf über eine der größten und modernsten Studiolandschaften Europas. Wechselnde TV-Formate wie „Das Supertalent“, „X-Factor“, „Let’s Dance“, „Mein Mann kann“, „Die Perfekte Minute“, „Big Brother“, „Unter uns“, „Alles was zählt“ und „Verbotene Liebe“ werden hier produziert.

*Die Teilnehmer erfahren bei einer **Führung durch die MMC Studios**, wie ein Studio ausgestattet ist, welche und wie viele Mitarbeiter nötig sind, um eine TV-Produktion zu verwirklichen, wie viele verschiedene Kameras benötigt werden und was eine Green Box ist. Wie wird man Zuschauer und was geschieht während der Werbeunterbrechung?*

Diese und viele weitere Fragen werden den Teilnehmern in einer Führung durch z.B. Studios, Green Box, Regieräume, Maske, Bühnenbau-Werkstätten oder Außenkulissen beantwortet.

Termin: **Samstag, 08.06.2013**

Zeit: von 12.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

Ort: Köln-Ossendorf

Leitung: Anne Hanelt / Stefanie Wagner

Teilnahmebeitrag: 47,00 €

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Die Teilnehmer erhalten 14 Tage vor Fahrtbeginn einen Informationsbrief über den Treffpunkt und mehr.
Bitte alle Informationen in diesem Brief beachten.

VA-Nr.:
LH/44

- Erlebnispfad in Nettersheim -

Natur und Geschichte zum Mitmachen. Auf dem Erlebnispfad lernen die Teilnehmer die Besonderheiten der Eifelnatur und -kultur auf lebendige Art kennen.

Auf dem Rundweg kann man einen ersten Einblick in die vielfältigen Besonderheiten des Naturerlebnisgebietes Nettersheim sehen und erleben.

An 20 unterschiedlichen Stationen können die Teilnehmer Themen, wie Dorfökologie im historischen Ortskern, Fossiliensuche, Tierbeobachtungen und Naturerfahrungsspiele oder Geschichten aus der Römerzeit erfahren und selber erkunden. Die Stationen sind ebenso abwechslungsreich wie die Landschaft.

Eine Erlebnistour mitten in der Natur.

Diese Veranstaltung ist für gehbehinderte Menschen nicht geeignet.

Termin: **Samstag, 13.07.2013**
Zeit: 10.00 - 18.00 Uhr
Ort: Nettersheim
Leitung: Anne Hanelt / Uschi Käufler
Teilnahmebeitrag: 42,00 € **incl. Mittagessen**
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Die Teilnehmer erhalten 14 Tage vor Fahrtbeginn einen Informationsbrief über den Treffpunkt und mehr. Bitte alle Informationen in diesem Brief beachten.

VA-Nr.: **- Schwimmen für Menschen
LH/45 mit schwerem Handicap -**

Dieser Kurs will körper- und geistig behinderten Menschen die Angst vor dem Wasser nehmen und will versuchen, ihnen ein sicheres Gefühl im Wasser und beim Schwimmen zu geben. Hier werden einfache Schwimmübungen und verschiedene Aktivitäten im Wasser durchgeführt und auf den jeweiligen Teilnehmer abgestimmt.

Termin: **mittwochs**
09.01. - 26.06.13 - 22 VA x 2 UStd. = 44 UStd.
Ort: Christophorusschule, Stockheimer Landstr. 140
Leitung: Rahime Dogan / N.N.
Gruppe 1 15.15 - 16.45 Uhr
Teilnahmebeitrag: 154,00 €

Der Teilnahmebeitrag ist dadurch höher, da dieser Kurs mit zwei Referenten besetzt werden muss. Die Unterrichtsstunde beträgt 3,50 €. Über Finanzierungsmöglichkeiten geben wir Ihnen gerne Auskunft.

VA-Nr.: **- Schwimmen Gruppe II -
LH/46 für Menschen mit Behinderung**

Termin: **mittwochs**
09.01. - 26.06.13 - 22 VA x 2 UStd. = 44 UStd.
Ort: Christophorusschule, Stockheimer Landstr. 140
Leitung: Rahime Dogan
Gruppe 2: 16.45 - 18.00 Uhr
Teilnahmebeitrag: 77,00 €

II. Halbjahr

Kochen und Ernährung

VA-Nr.: **- Pizzabrötchen -**
LH/47

*Selbst gemacht wie auf der Anna Kirmes.
Pizzabrötchen lassen sich auch in größeren Mengen schnell
und einfach vorbereiten. Ein toller Genuß zu Film- oder
Spieleabenden mit Freunden oder als Partysnack.*

Termin: **Mittwoch**, 16.45 - 19.45 Uhr
16.10.2013 - 1 VA x 4 UStd.
Ort: Lebenshilfe, Im Eschfeld 33, Düren
Leitung: Magdalena Muchel
Teilnahmebeitrag: 8,00 €
(Anfallende Materialkosten werden jeweils auf die
Teilnehmer aufgeteilt)

VA-Nr.: **- Flammkuchen -**
LH/48

*Ein heißer Hit aus dem Ofen, den man sich im Herbst nicht
mehr wegdenken mag. Die Teilnehmer lernen die einfache
Zubereitung eines traditionellen Flammkuchen, der in den
Weingegenden von Deutschland oder Frankreich sehr beliebt
ist.*

Termin: **Mittwoch**, 16.45 Uhr - 19.45 Uhr
20.11.2013 - 1 VA = 4 UStd.
Ort: Lebenshilfe, Im Eschfeld 33, Düren
Leitung: Magdalena Muchel
Teilnahmebeitrag: 8,00 €
(Anfallende Materialkosten werden jeweils auf die

VA-Nr.: **- Wir backen Weihnachtsplätzchen -**
LH/49

Ohne Plätzchen wäre Weihnachten nur halb so schön! Hier kommen einige Rezepte für traumhafte Plätzchen: von Klassikern über Plätzchen, die besonders Kindern schmecken bis hin zu unkomplizierten Plätzchen für Backanfänger.

Termin: **Mittwoch**, 16.45 - 19.45 Uhr
11.12.2013 - 1 VA x 4 UStd.
Ort: Lebenshilfe, Im Eschfeld 33, Düren
Leitung: Marion Herten
Teilnahmebeitrag: 8,00 €
(Anfallende Materialkosten werden jeweils auf die Teilnehmer aufgeteilt)

VA-Nr.: **- Du bist, was Du ißt -**
LH/50

Genussvoll oder gesundheitsbewusst? Das eine schließt das andere nicht unbedingt aus. Selbst Fastfood muss nicht schaden. Um unsere Ernährung ranken allerlei Mythen. Die richtige Ernährung ist wichtig für ein langes und gesundes Leben und das wissen wir alle. Wir fühlen uns besser, wenn die Ernährung stimmt. Aber wie? Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs Hilfestellungen erarbeiten, um unseren Körper in eine gesunde Linie zu bringen.

Termin: **montags**, 08.30 - 10.00 Uhr
09.09. - 25.11.13 - 10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Du bist, was Du isst -**
LH/51

Termin: **mittwochs**, 10.30 - 12.00 Uhr
11.09. - 04.12.13 - 11 VA x 2 UStd. = 22 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

Kreativität und Fertigkeiten

VA-Nr.: **- Kreatives Gestalten zur Jahreszeit -**
LH/52 Herbst / Winter

“Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder und der Herbst beginnt” ... der Herbst schenkt uns schöne, warme Farben, die wir in den Blättern und Herbstfrüchten finden. Wir wollen mit den unterschiedlichen Materialien, die der Herbst für uns bereit hält, tolle Bilder, Gestecke oder Reliefs anfertigen, aber auch weihnachtliche Dekorationen.

Termin: **samstags**, 14.00 - 16.15 Uhr, 14-tägig
07.09. - 07.12.13 - 7 VA x 3 UStd. = 21 UStd.
Ort: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteserstr. 43, Düren
Leitung: Carmen Dahmen
Teilnahmebeitrag: 36,75 €

VA-Nr.: **- Kreatives Gestalten zur Jahreszeit -**
LH/53 Herbst / Winter

Auch in diesem Kurs werden wir mit herbstlichen Materialien arbeiten und uns für die bevorstehende, winterliche und weihnachtliche Zeit schöne Dekorationssachen erarbeiten.

Termin: **montags**, 17.30 - 19.00 Uhr
09.09. - 02.12.13 - 11 VA x 2 UStd. = 22 UStd.
Ort: Wohnstätte Merzenicherstr. 83, Düren
Leitung: Carmen Dahmen
Teilnahmebeitrag: 38,50 €

VA-Nr.: **- Trommeln -**
LH/54

Trommeln ist eine gute Möglichkeit, den Kopf abzuschalten und sich selber zu spüren. Trommeln kann zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude beitragen.

Wenn wir gemeinsam trommeln ist das etwas, was Kraft gibt. Das Spielen auf einer Trommel ist eine Chance, zu sich selber zu finden - ohne Sprache.

Termin: **donnerstags**, 18.30 - 20.00 Uhr - 14-tägig
05.09. - 12.12.13 - 7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.
Ort: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteserstr. 43, Düren
Leitung: Cinzia Triglia
Teilnahmebeitrag: 24,50 €

VA-Nr.: **- Singen macht Spaß -**
LH/55
von Noten, Saiten und Tönen

Jeder Mensch kann singen. Ob gut, schief, hoch oder tief, aber er kann singen. Wenn wir es dann noch in Gemeinschaft machen und aus vollem Herzen ein Lied schmettern, kann das auch sehr entspannend und erleichternd sein. In diesem Kurs können die Teilnehmer auch eigene Lieder kreieren.

Termin: **donnerstags**, 10.00 - 11.30 Uhr
05.09. - 12.12.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: RurTec, Huchem-Stammeln, Rurbenden 16
Leitung: Thomas Kämper
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Singkreis -**
LH/56

In diesem Kurs werden die Teilnehmer Lieder aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen und aus aller Welt kennen lernen und zur Gitarrenbegleitung singen.

Termin: **mittwochs**, 13.15 - 14.45 Uhr
04.09. - 11.12.13 - 13 VA x 2 UStd. = 26 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Thomas Kämper
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Basteln für Erwachsene -**
LH/57 mit großem Handicap

In diesem Kurs können Teilnehmer durch spezielle Anleitung mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen ihre Koordinierung stärken und ihre Fantasie frei entfalten.

Termin: **donnerstags**, 08.30 - 10.00 Uhr
05.09. - 12.12.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Marion Hertzen
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Malen und Erwerben von Maltechniken -**
LH/58

In diesem Kurs wollen wir die unterschiedlichen Mal- und Kunsttechniken kennen lernen und ausprobieren, vom Aquarell, Pastell, Kohle und Grafit bis hin zum Malen mit Musik.

Termin: **montags**, 13.30 - 15.00 Uhr
09.09. - 02.12.13 - 11 VA x 2 UStd. = 22 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Malen und Basteln -**
LH/59

In diesem Kurs können die Teilnehmer ihre eigene Kreativität mit Farben, Schere und anderen Materialien zeigen.

Termin: **mittwochs**, 08.30 - 10.00 Uhr
04.09. - 11.12.13 - 13 VA x 2 UStd. = 26 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: Thomas Kämper
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Mit Kunst auf Kurs -**
LH/60 ein Kunstkurs

„Jeder Mensch ist ein Künstler“, das sagte der berühmte Josef Bois. In diesem Kurs werden mit zwei Künstlerinnen und den Teilnehmern gemeinsam Kunstobjekte mit unterschiedlichen Materialien erstellt.

Termin: **dienstags**, 13.30 - 15.00 Uhr
10.09. - 10.12.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Tanja Bürger und Jutta Gigler
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Nähen -**
LH/61

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundkenntnisse des Schneiderns vermittelt. Die Teilnehmer lernen den Umgang mit der Nähmaschine. Durch leichte Handgriffe können sie selbständig Kissen oder Tischdeckchen nähen oder Änderungen und Ausbesserungen an ihrer eigenen Bekleidung vornehmen.

Termin: **mittwochs**, 16.30 - 18.00 Uhr, 14-tägig
04.09. - 04.12.13 - 7 VA x 3 UStd. = 21 UStd.
Ort: Begegnungsstätte, Weierstr. 38, Düren
Leitung: Gabriele Voth
Teilnahmebeitrag: 36,75 €
Teilnehmerzahl: max. 7
(für Spenden in Form von Stoffen, Garnen etc.
sind wir sehr dankbar)

VA-Nr.: - Rückenschule -

LH/62

Rückenleiden zählen zu den häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Fast jeder hat schon einmal Rückenschmerzen gehabt und sich verspannt oder steif gefühlt. Gemeinsam wollen wir durch praktische Übungen erfahren, wie wir unseren Rücken entlasten können. Gleichzeitig lernen die Teilnehmer, wie der Rücken aufgebaut ist.

Termin: **mittwochs**, 08.30 - 10.00 Uhr
11.09. - 04.12.13 - 11 VA x 2 UStd. = 22 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: - Entspannungskurs -

LH/63

In diesem Kurs werden unterschiedliche Übungen durchgeführt, um den Körper und die Seele zu entspannen. Leichte gymnastische Übungen, die zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur dienen, werden gemischt mit Elementen aus der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, sowie Ball- und Handmassagen, Atemübungen, Phantasiereisen und Meditationen bei ruhiger Musik.

Termin: **montags**, 10.30 - 12.00 Uhr
09.09. - 09.12.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Raum im Paritätischen Wohlfahrtsverband
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Video - Clip - Dance -**
LH/64

*Video-Clip Dancing, das heißt Tanzen wie die Stars in den aktuellen Videoclips. Wir fügen Elemente aus Hip-Hop, Show-Dance, Jazz-Dance, Modern-Dance, Aerobic etc. zusammen und kreieren eine coole Choreographie, die für Jeden erlernbar ist. In aller Ruhe und ohne Leistungsdruck lernen die Teilnehmer schnell die aktuellsten Choreographien.
Los geht's, you are the star!*

Termin: **mittwochs**, 10.30 - 12.00 Uhr
04.09. - 11.12.13- 13 VA x 2 UStd. = 26 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: N.N.
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Bewegung mit Musik -**
LH/65 **Zumba, Aerobic und andere Trends**

Zumba enthält Tanz- und Aerobicelemente. Bei Zumba braucht man nicht die Takte zählen, sondern man folgt der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Bei den verschiedenen Übungen wird Musik mit schnellen und langsamen Rhythmen eingesetzt. Die Teilnehmer können so ihre Ausdauer Fitness trainieren.

Termin: **montags**, 10.30 - 12.00 Uhr
09.09. - 25.11.13 - 10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.:
LH/66

- Sport, Spiel und Bewegung

Sportbegeisterte und Bewegungsinteressierte können hier einen Ausgleich zum Berufsalltag suchen. Durch Fitness-Übungen kann jeder Teilnehmer nach Lust und Laune sich in Form bringen. In diesem Kurs soll der Ballsport im Vordergrund stehen. Egal ob Volleyball, Brennball oder Basketball, Fußball oder auch Völkerball, die Teilnehmer können selber abstimmen, welche Sportart gemeinsam eingeübt werden soll.

Termin: **montags**, 19.00 - 20.30 Uhr
09.09. - 09.12.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Mutter-Theresia-Schule, Düren
Leitung: Roger Quast
Teilnahmebeitrag: 42,00 €
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

VA-Nr.:
LH/67

- Jeder Schritt hält fit -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die Spaß an der Bewegung oder diesen wieder finden wollen. Auch wenn wegen seines Alters oder aus anderen Gründen nicht mehr alles so gelingt. Hier können die Teilnehmer in lockerer Atmosphäre mit kleinen Turnübungen und Stretching, einfache Kreisspiele, Übungen mit Bällen oder anderen sportlichen Geräten wieder Freude an der Bewegung ihres Körpers finden.

Termin: **mittwochs**, 18.30 - 20.00 Uhr
09.09. - 09.12.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Lebenshilfe, Im Eschfeld 33, Düren
Leitung: Birgit Vilvo und Markus Käufler
Teilnahmebeitrag: 42,00 €

Kontakte und Begegnungen

VA-Nr.: **- Kreatives Gestalten -**
LH/68 - Kontaktkreis für Menschen mit und ohne Handicap -

In diesem Kreis wollen wir einander begegnen, Kontakte knüpfen und miteinander gemeinsame Aktivitäten durchführen.

Termin: **mittwochs**, 18.30 - 20.00 Uhr, 14-tägig
04.09. - 04.12.13 - 7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.
Ort: Papst-Johannes-Haus, Annaplatz, Düren
Leitung: Klara Seinoth und Martina Schütz-Berg
Teilnahmebeitrag: 24,50 €

VA-Nr.: **- Spielkreis für Erwachsene -**
LH/69 mit grossem Handicap

Spielen ist keineswegs nur Zeitvertreib. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer durch Spielen soziale Fähigkeiten, Dinge zu verstehen und ihre Neugierde zu wecken. Lernmotivation und Lernfreude werden durch das Spielen unterstützt.

Termin: **freitags**, 13.15 - 14.45 Uhr
06.09. - 13.12.13 - 13 VA x 2 UStd. = 26 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Marlene Straßfeld
Teilnahmebeitrag: entfällt

VA-Nr.: **- Offener Treff am Freitag -**
LH/70

Hier sind alle Interessierten herzlich eingeladen, gemeinsam zu klönen, zu kochen, zu singen, zu musizieren, zu lesen und, und, und ...

Uhrzeit: 16.45 - 18.45 Uhr
Termine: **20.09., 18.10., 22.11.2013**
Ort: Begegnungsstätte, Weierstr. 38, Düren
Leitung: Anne Hanelt / Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: entfällt

VA-Nr.: - Lesen und Schreiben - LH/71

Der Lese- und Schreib-Kurs wendet sich an alle Teilnehmer, die noch nicht lesen oder schreiben können oder nur wenige Kenntnisse besitzen. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Termin: **montags**, 18.30 - 20.00 Uhr
09.09. - 25.11.13 - 10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.
Ort: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteserstr. 43, Düren
Leitung: Christina Kratz
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
Teilnahmebeitrag: 35,00 €

VA-Nr.: - Lesen und Schreiben - LH/72

Termin: **dienstags**, 08.30 - 10.00 Uhr
10.09. - 10.12.13 - 12 VA x 2 UStd. = 28 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: Christina Kratz
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: - Lesen und Schreiben - LH/73

Termin: **donnerstags**, 08.30 - 10.00 Uhr
05.09. - 12.12.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Stockheim**
Leitung: Ute Brocke
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: - **“Neues Lernen” - “Bekanntes Üben”** -
LH/74 Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen

Mit diesem Angebot wenden wir uns an alle Teilnehmer, die Neues lernen wollen und bekannte Sachen noch einmal üben wollen.

Termin: **donnerstags**, 08.30 - 10.00 Uhr
05.09. - 12.12.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: Helga Leonards
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: - **“Neues Lernen - Bekanntes Üben”** -
LH/75 Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen

Termin: **donnerstags**, 10.30 - 12.00 Uhr
05.09. - 12.11.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Zw.St. Huchem-Stammeln**
Leitung: Helga Leonards
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

Politik und Gesellschaft

VA-Nr.: - **Moderne Medien** -
LH/76 Vom Umgang mit Facebook, Handy und Co.

Als Neue Medien werden die Medien bezeichnet, die die Aufgaben haben, Daten in digitaler Form zu übermitteln oder auf eben diese zuzugreifen, beispielsweise E-Mail, DVD oder das Internet. Diese Medien lassen uns die Welt besser verstehen als je zuvor. Doch nicht immer ist die „virtuelle Welt“ ungefährlich. Die Teilnehmer lernen in diesem Kurs den Umgang mit den neuen Medien.

Termin: **montags**, 08.30 - 10.00 Uhr
09.09. - 09.12.13 - 12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.
Ort: Rurtalwerkstätte, **Veldener Str. 7-9**, Düren
Leitung: Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.: **- Computerkurs -**
LH/77 **Word für Anfänger**

Computer machen das Leben leichter, vorausgesetzt man kennt sich mit ihnen aus. Der Unterricht orientiert sich ganz an den Bedürfnissen der Kursteilnehmer. Word ist das meistgenutzte Textbearbeitungsprogramm. In wenigen Schritten lassen sich Briefe, Einladungen, Berichte etc. schreiben. In diesem Kurs wird den Teilnehmern Schritt für Schritt die Funktion und Handhabung erklärt.

Termin: **donnerstags,** 08.15 - 09.00 Uhr
und 09.15 - 10.00 Uhr
12.09. - 17.10.13 - 5 VA x 2 UStd. = 10 UStd.
Ort: RurTec, Rurstraße, Düren
Leitung: Stefanie Wagnert
Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

- ReferentInnenkonferenz -
Informationen, Anregungen, Austausch

Termin: wird durch schriftl. Einladung bekannt gegeben
Ort: Konferenzraum der Lebenshilfe Düren,
Im Eschfeld 33
Leitung: Anne Hanelt
Teilnahmebeitrag: entfällt

VA-Nr.: **- 4711 Glockengasse Köln -**
LH/78

Die Geburtsstätte und Heimat der weltberühmten Marke 4711 ist das Traditionshaus in der Glockengasse. Es gehört zum Kulturschatz der Stadt Köln und ist eine der berühmtesten Sehenswürdigkeiten.

Wir nehmen die Teilnehmer mit auf eine Führung durch die Glockengasse um ihnen die Geschichte von 4711 Echt Kölnisch Wasser näher zu bringen. Die Teilnehmer erfahren viel über die Vergangenheit des Kölner Klassikers und dessen wunderbar belebende Wirkung!

Nach der tollen Führung werden die Teilnehmer eine der altbekanntesten Brauereien von Köln besuchen.

Termin: **Samstag, 28.09.2013**
Zeit: ca. 09.00 - 17.00 Uhr
Referenten: Anne Hanelt und Uschi Käufler
Teilnahmebeitrag: 28,00 €
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Die Teilnehmer erhalten 14 Tage vor Fahrtbeginn einen Informationsbrief über Treffpunkt und mehr. Bitte alle Informationen in diesem Brief beachten.

VA-Nr.: **- Ludwig Museum -**
LH/79

Der spanische Maler Pablo Picasso hat wie kein anderer die Kunst des 20. Jahrhunderts geprägt. Das Museum Ludwig besitzt die weltweit drittgrößte Picasso-Sammlung nach Barcelona und Paris. Rund 900 Werke aller Gattungen, Gemälde, Skulpturen, Druckgrafiken und Keramiken des Jahrhundert-Künstlers.

Im Ludwig Museum befindet sich eine der größten Sammlungen der Kunst des 20. Jahrhunderts und der Gegenwart.

Die Teilnehmer werden eine Reise durch verschiedene Malereiabschnitte erfahren.

Termin: **Samstag, 16.11.2013**
Zeit: ca. 11.00 - 17.00 Uhr
Ort: Köln - Zugfahrt
Leitung: Anne Hanelt/Uschi Käufler/Stefanie Wagner
Teilnahmebeitrag: 28,00 €
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Die Teilnehmer erhalten 14 Tage vor Fahrtbeginn einen Informationsbrief über den Treffpunkt und mehr. Bitte alle Informationen in diesem Brief beachten.

VA-Nr.: **- Weihnachtskonzert mit dem**
LH/80 **Jugendchor St. Stefan in der Kölnarena -**

In diesem Konzert wollen wir uns mit vielen anderen Menschen auf das Weihnachtsfest mit Liedern aus aller Welt einstimmen. Der Jugendchor steht seit über 20 Jahren auf der Bühne und wird von Michael Kokott geleitet. Er hat etwa 100 Mitglieder zwischen 16 und 29 Jahren und gehört zu den größten und erfolgreichsten Jugendchören Deutschlands. Das Wirken des Chores hat ein vielseitiges Gesicht. So traten sie u.a. mit den Bläck Fööss, mit der Boyband Us5 und der Heavy-Metal-Band Manowar auf.

Termin: **Dezember 2013**
Zeit: wird in einem extra Flyer bekannt gegeben
Referenten: Anne Hanelt / Uschi Käufler
Teilnahmebeitrag: 30,00 €
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Die Teilnehmer erhalten 14 Tage vor Fahrtbeginn einen Informationsbrief über Treffpunkt und mehr.

Schwimmen

VA-Nr.: - Schwimmen für Menschen mit LH/81 schwerem Handicap -

Dieser Kurs will körper- und geistig behinderten Menschen die Angst vor dem Wasser nehmen und will versuchen, ihnen ein sicheres Gefühl im Wasser und beim Schwimmen geben. Hier werden einfache Schwimmübungen und verschiedene Aktivitäten im Wasser durchgeführt und auf den jeweiligen Teilnehmer abgestimmt.

Termin: **mittwochs**, 15.15 - 16.45 Uhr
04.09. - 11.12.13 - 13 VA x 2 UStd. = 26 UStd.
Ort: Christophorusschule, Stockheimer Landstr.140
Leitung: Rahime Dogan / N.N.
Teilnahmebeitrag: 91,00 €
Der Teilnahmebeitrag ist dadurch höher, da dieser Kurs mit zwei Referenten besetzt werden muss.
Die Unterrichtsstunde beträgt 3,50 €

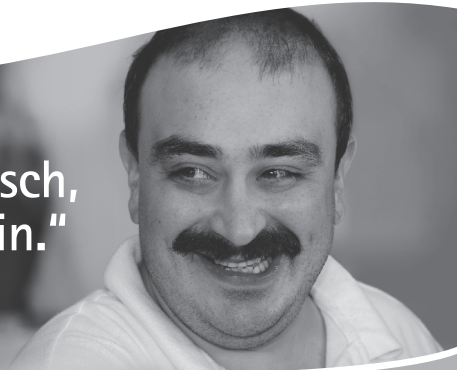
VA-Nr.: - Schwimmen - Gruppe II - LH/82 für Menschen mit Behinderung

Termin: **mittwochs**, 16.45 - 18.00 Uhr
04.09. - 11.12.13 - 13 VA x 2 UStd. = 26 UStd.
Ort: Christophorusschule, Stockheimer Landstr. 140
Leitung: Rahime Dogan
Teilnahmebeitrag: 45,50 €

**Wir bedanken uns bei allen
privaten Spendern für die finanzielle Unterstützung der
Weiterbildungseinrichtung und bei allen ehrenamtlichen Kräften.**

„Hier bin ich Mensch,
hier darf ich's sein.“

Johann Wolfgang von Goethe



Wir machen uns
stark für Sie!



6x im
Kreis Düren

Ihr Partner für:

- Verpackung und Montage
- Metall- und Blechverarbeitung
- Holzbearbeitung
- Catering und Mittagessen
- Drucken und Buchbindung
- Waschen und Heißmangeln
- Garten- und Landschaftspflege
- uvm.

I. Halbjahr

Anmeldung

Ich melde mich für folgende Kurse an:

VA-Nr.:

Titel:

VA-Nr.:

Titel:

Name: _____

Wohnort: _____

Straße: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____



II. Halbjahr

Anmeldung

Ich melde mich für folgende Kurse an:

VA-Nr.:

Titel:

VA-Nr.:

Titel:

Name: _____

Wohnort: _____

Straße: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Absender



An die
Weiterbildungseinrichtung
der Lebenshilfe e.V. Düren
Im Eschfeld 33

52351 Düren

Absender



An die
Weiterbildungseinrichtung
der Lebenshilfe e.V. Düren
Im Eschfeld 33

52351 Düren