

Weiterbildung

Jahresprogramm 2021

1. u. 2. Halbjahr



Impressum

Träger und Herausgeber:	Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V. Kreisvereinigung Düren Geschäftsführerin Sabine Fischer Arnoldsweilerstr. 16 a, 52351 Düren
Redaktion:	Dagmar Bodart
Bilder Umschlag:	Dagmar Bodart
Gesamtherstellung:	Rurtalwerkstätten Lebenshilfe Düren gemeinnützige GmbH Veldener Straße 7-9 · 52349 Düren Telefon 02421 4908-0 www.rurtalwerkstaetten.de kontakt@rurtalwerkstaetten.de

Liebe Teilnehmer, liebe Kurs-Leiter,

es gibt etwas Neues im Kurs-Programm.

Wir wollen dass unser Programm besser zu lesen ist.



Einige Kurse sind in

„Leichte Sprache“ übersetzt worden.

Es sind die Kurse

die mit Freizeit zu tun haben.



Wir hoffen die Übersetzungen sind gut geworden.

Wenn du möchtest gib uns bitte eine Rück-Meldung.

Du kannst uns anrufen:

- 02421 – 2770431

Du kannst uns eine E-Mail schreiben:



d.bodart@lebenshilfe-dueren.de oder
weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de

Oder du kannst in deinem Kurs etwas dazu sagen.

Eure

Dagmar Bodart

Chefin für die Kurse der Lebens-Hilfe Düren

Mit einer neuen Themenpalette möchte die Weiterbildungseinrichtung der Lebenshilfe e.V. Dürren Ihnen das **Jahresprogramm für 2021** vorstellen. Viele Kurse wurden durch **Ihre** Anregungen in unser Programm aufgenommen.

Wir hoffen, dass es für Sie ein interessantes und abwechslungsreiches Programm ist und Sie für sich einen Kurs oder eine Veranstaltung finden werden. Gerne beraten wir Sie auch bei der Anmeldung.

Bei den Kursen in denen die Leitung mit N.N. angegeben ist, konnte zum Zeitpunkt der Fertigstellung des Programmheftes der Referent noch nicht benannt werden. Die Teilnehmer werden aber rechtzeitig vor Beginn des Kurses oder der Veranstaltung über den Referenten informiert.

Während der Ferien finden keine Kurse statt, nur in besonderen Absprachen mit den Teilnehmern.

Anmeldebedingungen und Zahlung der Kurse finden Sie am Ende des Programmheftes.

Für das neue Kurs-Jahr wünschen wir allen Teilnehmern und allen Referenten viel Freude und Erfolg.

Ihre

***Dagmar Bodart (Leiterin der Weiterbildung)
und Helena Schwarz (pädagogische Mitarbeiterin)***

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

Wir sind für Sie erreichbar:

Telefon: **02421/2770431**

Di., Mi. und Do. 09.00 – 13.00 Uhr

Sollten Sie uns einmal nicht erreichen,
dann können Sie in unserer Verwaltung
eine Nachricht hinterlassen

Telefon: 02421/2770420

oder Sie schreiben uns eine E-mail:

d.bodart@lebenshilfe-dueren.de
weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de

www.lebenshilfe-dueren.de

Weiterbildungseinrichtung
Lebenshilfe e.V. Düren
Lebenshilfe-Center
Arnoldsweilerstr. 16 a
52351 Düren

Qualität bescheinigt

die Zertifizierung nach DIN ISO 9001:2015 durch den TÜV Rheinland CERT seit 2010.

Das ist eine internationale Norm, die Anforderungen an das Qualitätsmanagement (QM) einer Einrichtung beschreibt. Die Weiterbildungsabteilung der Lebenshilfe e.V.

Düren ist nach dieser Norm zertifiziert.

Die Qualitätsprüfung und Zertifizierung umfasste alle Bereiche der Bildungseinrichtung, vom pädagogischen Konzept und dem Kursmanagement, bis hin zu den Räumlichkeiten.

Das Zertifikat konnten wir am 18.03.2021 erneuern.

Es ist nun bis zum 12.04.2022 gültig.

Liebe Teilnehmer.

Liebe Teilnehmer-innen.

Die Lebens-hilfe will das Du gesund bleibst.

Das Corona Virus macht Menschen krank.

Die Lebens-hilfe ist vorsichtig.



Die Lebens-hilfe und die Teilnehmer müssen:

- sich an die Corona Regeln halten



Du kennst die Regeln:

- Maske tragen



- oft Hände waschen



Dir fallen die Regeln schwer.

Dann melde Dich nicht an.

Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Der Text wurde übersetzt und geprüft von:
Büro für Leichte Sprache
Rurtalwerkstätten Lebenshilfe Düren gGmbH

Die Lebens-hilfe kann jetzt nicht wissen wie viele:

- Menschen das Corona Virus krank macht
- Teilnehmer kommen dürfen



Dann kann die Lebens-hilfe:

- keine Fahrt machen



- keinen Kurs machen



Die Gründe sind zum Beispiel:

- die Lebens-hilfe darf kein Essen machen
- eine Reise darf die Lebens-hilfe nicht machen
- einen Kurs darf die Lebens-hilfe nicht machen



Die Lebens-hilfe sagt Dir wenn es neue Infos gibt.

Du hast schon bezahlt.

Dann bekommst Du Dein Geld zurück.



Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Der Text wurde übersetzt und geprüft von:
Büro für Leichte Sprache
Rurtalwerkstätten Lebenshilfe Düren gGmbH

Du bist krank.



Dann darfst Du nicht kommen.
Du musst die Lebens-hilfe anrufen.



Dagmar Bodart und Helena Schwarz freuen sich
auf die Teilnehmer im neuen Jahr.



Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Der Text wurde übersetzt und geprüft von:
Büro für Leichte Sprache
Rurtalwerkstätten Lebenshilfe Düren gGmbH



Informationen in Leichter Sprache:

Wir sind die **Lebens-Hilfe Düren**.



Die Lebens-Hilfe Düren ist ein Verein.

Die Lebens-Hilfe setzt sich schon immer für **Teilhabe** ein.

Teilhabe bedeutet:

- Jeder Mensch soll von Anfang an überall dabei sein können.



Viele Menschen machen

bei der Lebens-Hilfe **ehren-amtlich** mit.

Das bedeutet:

- Sie möchten kein Geld für ihre Arbeit haben.



Sie setzen sich für eine Gesellschaft für alle ein.

Die Lebens-Hilfe ist eine starke Vereinigung.

Die Lebens-Hilfe hat ein neues Programm.

Ein Programm für Kurse.

Das Programm ist für das Jahr 2021.

Viele Menschen haben sich neue Kurse gewünscht.

Diese Kurse sind jetzt auch im Programm.



Wir hoffen:

- Die Kurse sind verschieden.
- Das Programm ist interessant.
- Dir gefallen die Kurse.
- Du möchtest einen Kurs machen.



Wenn Du einen Kurs machen willst.

Dann musst du dich anmelden.

Bei der Anmeldung bekommst du Hilfe.

Hilfe von den Leuten von der Lebens-Hilfe.

Leute von der Lebens-Hilfe sind:

- Dagmar Bodart
- und Helena Schwarz

Dagmar Bodart ist die Chefin für die Kurse.

Helena Schwarz arbeitet mit für die Kurse.

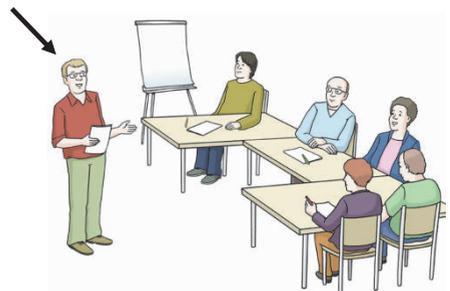


Jeden Kurs macht eine Person.

Die Person ist die **Leitung** vom Kurs.

Im Programm steht

der Name von der Leitung.



Bei manchen Kursen wissen wir nicht:

- Wer die Leitung macht.

Da steht kein Name.

Da steht **N.N.**

N.N. ist ein kurzes Wort.

Das Wort bedeutet:

Noch unbekannte Person.

Wir sagen dir vor dem Kurs:

- Wer die Leitung von deinem Kurs ist.



In den Schul-Ferien haben viele Kurse Pause.

Es gibt Ausnahmen.

Das sagt dir die dann Leitung vom Kurs.



Unter jeder Kurs-Beschreibung steht:

- Was dich der Kurs kostet.
- Wer sich anmelden darf.



Dagmar Bodart und Helena Schwarz wünschen dir:

- Viel Spaß und Erfolg bei den Kursen.



Die Leute von der Lebens-Hilfe sagen danke.
Danke für die Spenden für die Kurse.
Danke für die ehren-amtliche Hilfe.



Du hast noch Fragen.

Oder möchtest etwas zu den Kursen sagen.

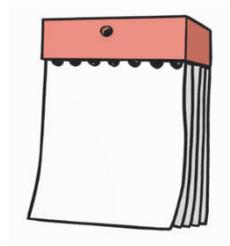
Dann ruf an.

Die Telefon-Nummer von der Lebens-Hilfe ist:

- 02421 – 2770431

Du kannst uns anrufen am:

- Dienstag
- Mittwoch
- oder Donnerstag



Wir sind von 09:00 Uhr – 13:00 Uhr da.

Du kannst uns nicht erreichen.

Dann ruf im Büro an.

Das ist die Telefon-Nummer vom Büro:

- 02421 - 2770420

Die Leute aus dem Büro sagen uns:

- Was du möchtest.

Wir rufen dich dann zurück.



Du kannst uns auch eine E-Mail schreiben.

Die E-Mail Adressen sind:

d.bodart@lebenshilfe-dueren.de oder

weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de



Es gibt auch eine Seite im Internet.

Auf dieser Seite findest du:

- Informationen zur Lebens-Hilfe.
- Informationen zu den Kursen.

Die Adresse von der Internet-Seite ist:

- lebenshilfe-dueren.de



I. Halbjahr 2021

Gesundheit und Soziales

LH / 1	Sozialtraining / Kommunikation	18
LH / 2	Stressbewältigung / Gesund im Job	18
LH / 10	Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz	24
LH / 11	Aktive Mobilisation mit Musik	24
LH / 12	Arbeitssicherheit	25
LH / 13	Erste Hilfe	25
LH / 16	Achtsamkeitstraining	27
LH / 18	Kommunikation/Konfliktmanagement/Teamarbeit	28
LH / 19	Stress und Konfliktbewältigung	19
LH / 21	Fit im Kopf	30

Kulturtechniken und Medien

LH / 3	Umgang mit Medien und sozialen Netzwerken	19
LH / 4 a	Alltagsfähigkeiten erlernen und üben/ Uhrzeit digital und analog	20
	a) Grund-Kurs	
	b) Erweiterungs- Kurs	21
LH / 5	Computer-Kurs, Microsoft für Anfänger	21
LH / 6	Lesen und Schreiben	22
LH / 7	Neues Lernen – Bekanntes Üben	22
LH / 14	Neues Lernen – Bekanntes Üben	26
LH / 8	Singkreis	23
LH / 24	Singkreis	31
LH / 9	Handwerkliches Arbeiten	23
LH / 17	Computerkurs, Microsoft Word für Anfänger	27
LH / 15	Lesen und Schreiben	26
LH / 23	Lesen und Schreiben	31
LH / 25	Mit Kunst auf Kurs	32
LH / 26	Bildungsreise nach Freiburg	33
	Wie bekomme ich Bildungsurlaub	35

In der Freizeit

LH / 28	Stadion-Führung Rhein-Energie Stadion	41
LH / 29	Fahrt nach Düsseldorf. Führung im Düsseldorfer Landtag	42
LH / 30	Männerkochgruppe	44
LH / 31	Türkisch kochen	45
LH / 38	Musik-Treff am Freitag- Thema Frühling	52
LH / 39	Musik Treff am Freitag - Sommerdisco	53
LH / 41	Männergesprächskreis	55
LH / 42	Frauengesprächskreis	56
LH / 40	Offener Treff am Freitag	54

Bewegung, Sport und Entspannung

LH / 20	Bewegung mit Musik	29
LH / 22	Geschicklichkeitskurs-Rückenfit	30
LH / 27	Tanz-Theater	40
LH / 32	Jeder Schritt hält fit. Nordic Walking.	46
LH / 33	Trommeln I	47
LH / 34	Trommeln II	48

Kreativität und Fertigkeiten

LH / 35	Nähen	49
LH / 36	Kreatives Gestalten zur Jahreszeit – Frühling	50
LH / 37	Kreativkurs	51

II. Halbjahr 2021

Gesundheit und Soziales

LH / 52	Gedächtnistraining/ Konzentration	57
LH / 64	Entspannung / Stressbewältigung	63
LH / 65	Vom Leben und Sterben	64
LH / 68	Mein gutes Recht	65
LH / 69	Sozialtraining/ Kommunikation auf der Arbeit und Privat	66
LH / 70	Praktische Übungen zur Konfliktbewältigung	66

Kulturtechniken und Medien

LH / 51	Rechnen mit einfachen Zahlen	57
LH / 66	Computerkurs/ Word für Fortgeschrittene	58
LH / 54	Lesen und Schreiben	58
LH / 55	Neues Lernen – Bekanntes üben	59
LH / 56	Singkreis	59
LH / 57	Handwerkliches Arbeiten	60
LH / 58	Wie funktioniert das Internet	60
LH / 59	Verkehrstraining	61
LH / 60	Soziale Medien- Chancen und Risiken	61
LH / 61	Einfaches Rechnen und Umgang mit Geld	62
LH / 63	Lesen und Schreiben	63
LH / 62	Neues lernen – Bekanntes üben	62
LH / 53	Computerkurs/ Word für Fortgeschrittene	64
LH / 71	Umgang mit Medien und sozialen Netzwerken	67
LH / 73	Lesen und Schreiben	68
LH / 74	Singkreis	68
LH / 75	Mit Kunst auf Kurs	69

In der Freizeit

LH / 77	Besuch in der Pilgerstätte Kevelaer	71
LH / 78	Führung Energeticon Alsdorf	72
LH / 79	Weihnachts-Plätzchen backen	73
LH / 80	Kochschule	74
LH / 86	Musik Treff am Freitag-Oktoberfest	80
LH / 87	Musik Treff am Freitag-Adventsfeier	81
LH / 89	Weihnachtskonzert Jugendchor St.Stefan Köln	83
LH / 90	Offener Treff	84

Bewegung, Sport und Entspannung

LH / 76	Tanz Theater	70
LH / 67	Rückenschule	65
LH / 72	Entspannung mit Musik	67
LH / 81	Jeder Schritt hält fit, Nordic Walking	75
LH / 82	Trommeln I	76
LH / 83	Trommeln II	77

Kreativität und Fertigkeiten

LH / 84	Nähen	78
LH / 85	Kreatives Gestalten zur Jahreszeit Herbst	79
LH / 88	Advents-Deko für zuhause gestalten	82

Referenten*innen Konferenz

Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

69
85
87

I. Halbjahr 2021

VA-Nr.:

LH / 1

Sozialtraining / Kommunikation

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter ihre Mitmenschen besser zu verstehen und von diesen verstanden zu werden.

Wie wirken wir auf andere Menschen

Wir üben die richtige Wortwahl, die Stimme und die Körpersprache. Wie kann ich höflich aber bestimmt mitteilen, was in mir vorgeht.

Missverständnisse und Konflikte sollen damit vermieden werden.

Termin: montags, 08:30 – 10:00 Uhr

11.01. - 22.03.2021

11 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße

Leitung: Wolfgang Greiss

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.:

LH / 2

Stressbewältigung / Gesund im Job

Ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und anderen Lebensbereichen ist wichtig.

Möchtest auch Du ausgeglichener und glücklicher sein?

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter Stress und Burnout zu vermeiden und mehr auf ihre Gesundheit und ihren Körper zu achten.

Termin: montags, 10:30 – 12:00 Uhr

11.01. - 22.03.2021

10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße

Leitung: Wolfgang Greiss

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.:

LH / 3

Umgang mit Medien und sozialen Netzwerken

Das Wissen darüber, welche Medien es gibt und welchen Nutzen sie haben bestimmt immer mehr unseren Alltag. Wie kann ich nach Fähigkeit und Bedürfnissen und zur Information, Bildung und Unterhaltung sinnvoll auswählen.

Inhalte des Kurses sind:

Technisches Wissen über Medien und den Umgang mit den Geräten.

Medienbotschaften beurteilen und kritisch über Begriffe wie Realität, Wahrheit, Information, Wissen und Manipulation nachdenken können. Das Wissen darüber, welche Folgen die Verbreitung persönlicher und fremder Daten und Bilder im Internet haben wird vermittelt.

Termin: montags, 8:30 – 10:00 Uhr

12.04. - 28.06.2021

11 VA x 2 UStd. = 22 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße

Leitung: N.N.

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.:

LH / 4a

Alltagsfähigkeiten erlernen und üben - Uhrzeiten digital und analog - Grundkurs

Manche Dinge sind im Alltag so selbstverständlich, dass Menschen die diese Fähigkeiten nicht haben, sich nicht trauen das zu äußern. Wie kann ich einer Verabredung nachkommen, wenn ich nicht weiß wie spät es ist?

Kursinhalte sind:

Messgrößen wie: Stunden, Minuten, Sekunden, wie lang ist ein Tag, kennenlernen.

Lesen und verstehen der Uhrzeiten, ob digital oder analog.

Die Mitarbeiter lernen den Aufbau der analogen Uhr kennen, sie erlernen das Ablesen der Zeit in beiden Messsystemen und gewinnen dadurch mehr Sicherheit im Alltag und bei der Planung ihrer Tagesstrukturen.

Termin: montags, 8:30 – 10:00 Uhr

12.04. - 28.06.2021

6 VA x 2 UStd. = 12 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße

Leitung: Wolfgang Greiss

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

Der Kurs **LH / 4** besteht aus 2. Teilen:

Grundkurs a und Erweiterung b, wobei diese auch einzeln belegt werden können.

VA-Nr.:
LH / 4b

Alltagsfähigkeiten erlernen und üben - Erweiterungskurs -

Grundlagen der Mathematik
-Vorwärts und Rückwärts zählen
Plusaufgaben und Minusaufgaben bis 20
Nachbarzahlen erkennen und benennen
Berechnen von Zeitspannen und Zeitdauer
Den Tag strukturieren

Termin: montags, 10:30 – 12:00 Uhr

31.05. - 28.06.2021

5 VA x 2 UStd. = 10 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße

Leitung: Wolfgang Greiss

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.:
LH / 5

Computer-Kurs Microsoft Word für Anfänger

Dieser Kurs ist für Einsteiger, die zuvor noch nicht mit dem Programm "Microsoft Word" gearbeitet haben. Sie lernen die Grundkenntnisse, wie zum Beispiel das Schreiben und Bearbeiten von Texten, das Erstellen von Ordnern und das Einfügen verschiedener Grafiken und Bilder kennen und bekommen mit Übungen einen schnellen und leichten Einstieg.

Termin: dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr

13.04. - 22.06.2021

10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

LH / 6

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

Termin: dienstags, 8:30 – 10:00 Uhr

19.01. - 29.06.2021

20 VA x 2 UStd. = 40 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße

Leitung: Helena Schwarz

VA-Nr.:

LH / 7

Neues Lernen – Bekanntes Üben

Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen.

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

Die Mitarbeiter lernen die verschiedenen Zahlenräume kennen und erweitern ihren Kenntnisstand, sie festigen das erworbene Wissen.

Termin: donnerstags, 8:30 – 10:00 Uhr

14.01. - 01.07.2021

20 VA x 2 UStd. = 40 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße

Leitung: Helga Leonards

VA-Nr.:

LH / 8

Singkreis

In diesem Kurs werden die Mitarbeiter Lieder aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen und aus aller Welt kennenlernen und zur Gitarrenbegleitung singen. Das Singen in der Gruppe kann den Prozess aktiven Sprechens anregen, Sprachhemmungen positiv beeinflussen und Selbstvertrauen stärken. Es fördert die Gemeinschaft und den Teamgeist.

Termin: mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr

13.01. - 30.06.2021

22 VA x 2 UStd. = 44 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße

Leitung: Thomas Kämper

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.:

LH / 9

Handwerkliches Arbeiten

mit Pinsel, Schere, Papier und anderen Werkmaterialien

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter den Umgang mit den unterschiedlichen Werkzeugen, Materialien und Farben. Hier können sie über die Kreativität ihre vorhandenen Fertigkeiten weiterentwickeln. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Erhaltung und Entwicklung der Feinmotorik.

Termin: mittwochs, 8:30 – 10:00 Uhr

13.01. - 30.06.2021

22 VA x 2 UStd. = 44 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße

Leitung: Klaus Slozinski

VA-Nr.:

LH / 10

Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz

Welche Rechte und Pflichten habe ich als Arbeitnehmer/in. Wir erarbeiten im Kurs die allgemeinen Richtlinien und besprechen diese an praktischen Beispielen aus dem Werkstattalltag.

Termin: mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr

13.01. - 24.03.2021

10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

LH / 11

Aktive Mobilisation mit Musik

Durch Bewegung wird die Durchblutung gefördert, der Muskel besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Verspannungen werden gelöst. Mit Musik geht alles besser und deshalb setzen wir hier schnelle und langsame Rhythmen ein. Auch Rollifahrer können sich zur Musik bewegen und somit von diesem Kurs profitieren.

Termin: mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr

13.01. - 24.03.2021

10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

LH / 12

Arbeitssicherheit

Sicherheit am Arbeitsplatz ist eine wichtige Voraussetzung um verletzungsfrei zu arbeiten und weder sich selbst noch andere Menschen zu gefährden. Hierbei gibt es vieles zu beachten. Die Sicherheitsregeln werden erarbeitet und in praktischen Beispielen geübt.

Termin: mittwochs, 8:30 – 10:00 Uhr

14.04. - 19.05.2021

6 VA x 2 UStd. = 12 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

LH / 13

Erste Hilfe

Es ist immer gut zu wissen, wie ich mich in Notsituationen verhalten muss. Wir besprechen im Kurs was ein Notfall ist und was zu tun ist. Welche Handlungsmöglichkeiten haben wir. Wir üben auch praktisch. Dieser Kurs ist keine offizielle Erste Hilfe Schulung !!!!!!!!

Termin: mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr

14.04. - 19.05.2021

6 VA x 2 UStd. = 12 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

LH / 14

Neues lernen – Bekanntes üben

Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen.

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

Die Mitarbeiter lernen die verschiedenen Zahlenräume kennen und erweitern ihren Kenntnisstand, sie festigen das erworbene Wissen.

Termin: donnerstags, 10:30 - 12 Uhr

14.01. - 01.07.2021

20 VA x 2 UStd. = 40 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Helga Leonards

VA-Nr.:

LH / 15

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

Termin: donnerstags, 13:00 - 14:30 Uhr

14.01. - 01.07.2021

20 VA x 2 UStd. = 40 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Helga Leonards

VA-Nr.:

LH / 16

Achtsamkeitstraining

Durch Achtsamkeit zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Die schönen Dinge des Lebens und der Umgebung sehen lernen, Gefühle wahrnehmen und verwandeln sind das Ziel dieses Kurses. Am Ende ist der Mensch zufriedener und positiver gestimmt, was für das Miteinander auf der Arbeit und im privaten Bereich förderlich ist.

Termin: montags, 8:30 - 10 Uhr

08.03. - 10.05.2021

8 VA x 2 UStd. = 16 UStd.

Ort: RurTec, Rurstraße, Düren

Leitung: Dagmar Bodart

VA-Nr.:

LH / 17

Computer-Kurs Microsoft Word für Anfänger

Dieser Kurs ist für Einsteiger, die zuvor noch nicht mit dem Programm „Microsoft Word“ gearbeitet haben. Sie lernen die Grundkenntnisse, wie zum Beispiel das Schreiben und Bearbeiten von Texten, das Erstellen von Ordnern und das Einfügen verschiedener Grafiken und Bilder kennen und bekommen mit Übungen einen schnellen und leichten Einstieg.

Termin: dienstags, 8:30 - 10:00 Uhr

13.04. - 22.06.2021

10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

Ort: RurTec, Rurstraße, Düren

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

LH / 18

Kommunikation

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter ihre Mitmenschen besser zu verstehen und von diesen besser verstanden zu werden. Die Teilnehmer üben durch Wortwahl, Stimme und Körpersprache sich selbst auszudrücken. Missverständnisse und Konflikte sollen damit vermieden werden.

Konfliktmanagement

Wie gehe ich mit Konflikten um.

Kann ich Konflikte vermeiden und wenn ja, wie?

In diesem Kurs liegt ein Hauptaugenmerk auf der Wahrnehmungsfähigkeit im sozialen Interaktionsraum. Die Mitarbeiter entwickeln durch die Wahrnehmungsschulung ein Gefühl für Konfliktsituationen und deren Entstehung, sowie Vermeidung durch bewusstes Handeln.

Teamarbeit

Die besten Ergebnisse bei der Arbeit erzielt ein gutes Team. Die Mitarbeiter lernen aufeinander Rücksicht zu nehmen, miteinander zu kommunizieren und miteinander statt gegeneinander zu agieren.

Termin: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr

04.03. - 17.06.2021

12 VA x 2 UStd. = 24 UStd. (3x4 Einheiten)

Ort: RurTec, Rurstraße, Düren

Leitung: N.N.

VA-Nr.:

LH / 19

Stress und Konfliktbewältigung

Wie gehe ich mit Stress und Konflikten um?

Kann ich beides vermeiden und wenn ja wie.

In diesem Kurs liegt ein Hauptaugenmerk auf der Wahrnehmungsfähigkeit im sozialen Interaktionsraum. Die Mitarbeiter entwickeln durch die Wahrnehmungsschulung ein Gefühl für Stress und Konfliktsituationen und deren Entstehung sowie Vermeidung durch bewusstes Handeln.

Termin: montags, 8:30 - 10:00 Uhr

11.01. – 22.03.2021

10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Sabine Tempel

VA-Nr.:

LH / 20

Bewegung mit Musik

Durch einfache Bewegungsübungen die Mobilität verbessern ist das Ziel dieses Kurses. Wir setzen hier schnelle und langsame Rhythmen ein. Auch ältere Mitarbeiter können sich zur Musik bewegen und somit von diesem Kurs profitieren.

Termin: montags, 10:30 – 12:00 Uhr

11.01. - 22.03.2021

10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Sabine Tempel

VA-Nr.:
LH / 21

Fit im Kopf

Konzentrationsübungen
Durch Erinnerungsübungen und Bildererkennung werden neue kognitive Verknüpfungen geschaffen und Gehirnttraining gemacht. Unterstützend werden einfache Bewegungsübungen dazu genutzt das Gehirn und die Erinnerungsfähigkeit positiv zu beeinflussen. Der Kurs bietet den Teilnehmern die Möglichkeit wieder fit im Kopf zu werden, denn Übung macht den Meister.

Termin: montags, 8:30 – 10:00 Uhr

12.04. - 21.06.2021

10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Sabine Tempel

VA-Nr.:
LH / 22

Geschicklichkeitskurs/Rückenfit

Auf einem Bein stehen oder rückwärts laufen:
Was sich einfach anhört, fällt vielen Menschen zunehmend schwerer. Mit passenden Spielgeräten lassen sich Koordination und Gleichgewicht trainieren und die Haltung verbessern. Gemeinsam wollen wir durch leichte Übungen herausfinden was dem Rücken gut tut.

Termin: montags, 10:30 – 12:00 Uhr

12.04. - 21.06.2021

10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Sabine Tempel

VA-Nr.:

LH / 23

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

Termin: donnerstags, 8:30 – 10:00 Uhr

14.01. - 01.07.2021

20 VA x 2 UStd. = 40 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Ute Brocke

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.:

LH / 24

Singkreis

In diesem Kurs werden die Mitarbeiter Lieder aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen und aus aller Welt kennenlernen und zur Gitarrenbegleitung singen. Das Singen in der Gruppe kann den Prozess aktiven Sprechens anregen, Sprachhemmungen positiv beeinflussen und Selbstvertrauen stärken. Es fördert die Gemeinschaft und den Teamgeist.

Termin: mittwochs, 14:00 – 15:30 Uhr

13.01. - 30.06.2021

22 VA x 2 UStd. = 44 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Thomas Kämper

VA-Nr.:

LH / 25

Mit Kunst auf Kurs

(Bildende) Kunst gilt inzwischen als wichtiges Gestaltungs- und Bildungselement in Werkstätten für Menschen mit Behinderung. Kunst ermöglicht als stetiger Prozess die Schulung der Sinne, stärkt die motorischen Fähigkeiten und Vorstellungskraft, fördert Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl und unterstützt die soziale Integration.

Inhaltlich geht es darum:

- Verschiedenen Maltechniken kennenzulernen und zu vertiefen
- Einen eigenen Malstil zu entwickeln
- Etwas über berühmte Künstler und Kunstepochen zu erfahren
- An Kunstaussstellungen teilzunehmen
- An der Erstellung des jährlichen Kunstkalenders mitzuwirken

Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot der Weiterbildungseinrichtung der **Lebenshilfe Düren** und den **Rurtalwerkstätten** und auf langfristige Teilnahme ausgerichtet.

Termin: dienstags, 8:30 – 10:00 Uhr

12.01. – 22.06.2021

20 VA x 2 UStd. = 40 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Ulrike Porschke

Bildungs-Reise nach Freiburg

Die Bildungs-Reise dauert 6 Tage.

Am Montag der 13. September 2021

fahren wir los.

Am Samstag den 18. September 2021

kommen wir zurück.



Wir fahren nach Freiburg

Freiburg ist eine Stadt

Im Breisgau.

In Freiburg schauen wir uns vieles an:

- Das Freiburger Münster
- Das Bächle
 - Das Alte und das Neue Rathaus
- Wir besuchen das Augustinermuseum
- und den Augustinerplatz
 - Die Albert Ludwig Universität.
 - Das sind 6 schöne alte Gebäude.
 -
- Ein Museum für Archäologie
- Das erzählt die Geschichte der Menschheit.
- Einige **Sehens-Würdigkeiten**
 - Das sind Gebäude oder Kirchen,
 - Das sind schöne Orte in der Stadt



Bildungsreise

- Wir gehen auf einen Berg
 - Er heißt Schau ins Land
 - Von dort haben wir einen schönen Ausblick
 - Wir können den Feldberg und den Schwarzwald sehen.

Bildungsurlaub kostet Geld.

Davon wird bezahlt:

Die Zugfahrt
Die Unterkunft
Früh-Stück und Abend-Essen
Essen für Unterwegs

Es dürfen mitfahren:

Die ersten 10 Personen die sich anmelden

Datum: Von Montag den 13. September 2021
bis Samstag den 18. September 2021
Kurs-Leitung: Dagmar Bodart, Uschi Käufler, Rolf Adrian
Teilnehmer: Es können 10 Personen teilnehmen
Kosten: 790 Euro, die Kosten für Eintritte kommen dazu

Wie bekomme ich Bildungs-Urlaub?

Es gibt viele verschiedene Angebote für Bildungs-Urlaub.

Nur wenn die Angebote gut sind,
sollst du das machen.

Diese guten Angebote sind **anerkannt**.

Das ist besonders wichtig.

Die Lebens-Hilfe Düren hat anerkannte Angebote.



Wenn du dich anmeldest bekommst du einen Brief.

In dem Brief steht:

- Du bist angemeldet.

Der Brief heißt **Bestätigung**.

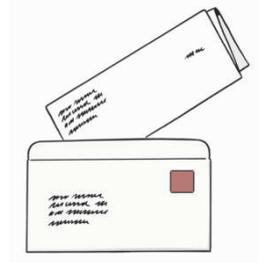
Zeig deinem Chef die Bestätigung.

Er sagt dir:

- Du bekommst für den Bildungs-Urlaub frei.
- Oder du bekommst kein frei.

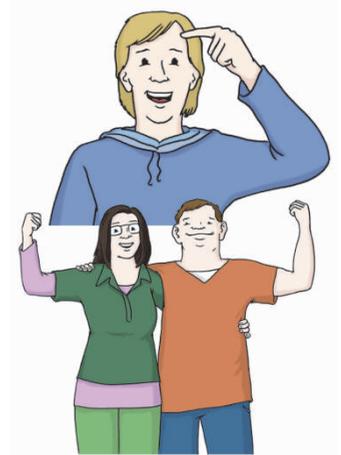
Der Bildungs-Urlaub kostet Geld.

Du bezahlst das Geld für den Bildungs-Urlaub selber.



Bildung und Bildungs-Urlaub

Du kannst viele Sachen lernen.
Diese werden dir gezeigt.
Du merkst dir diese Sachen.
Dann kannst du es selber machen.
Das ist gut für dich.
Das bedeutet Bildung.



Du brauchst Zeit zum Lernen.
Zeit um bei einer Bildungs-Reise mit zu machen.
Dafür gibt es **Bildungs-Urlaub**.
Wenn du eine Bildungs-Reise machst,
musst Du nicht arbeiten.
Du bekommst trotzdem dein Geld.



Du sollst im Bildungs-Urlaub viele Sachen lernen.
Du sollst noch mehr lernen.
Mehr als du jetzt schon kannst.
Das heißt **Weiter-Bildung**.
Dann kannst du noch besser arbeiten.



Das ist gut für dich.

Und das ist gut für deinen Chef.



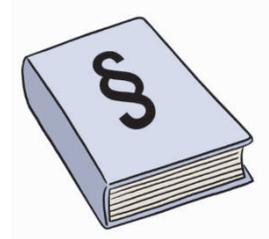
Es gibt ein Gesetz.

Das Gesetz heißt:

- Arbeit-Nehmer-Weiterbildungs-Gesetz

Das kurze Wort dafür heißt:

- **AWbG**



Das Gesetz gilt in NRW.

NRW ist ein kurzes Wort.

Das lange Wort heißt:

- Nord-Rhein-Westfalen

Das ist ein Bundes-Land.

Ein Teil von Deutschland.

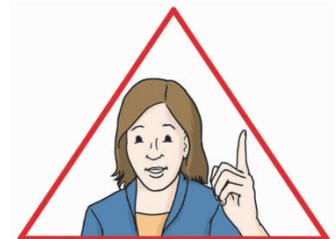


Alle Menschen in NRW müssen sich an das Gesetz halten.

Gesetze sind lange Texte.

Texte in denen Regeln stehen.

In dem Text sind verschiedene Teile.



Diese Teile heißen **Paragraf**.

Das ist das Zeichen für Paragraf:

- §

Ein Gesetz hat viele Paragraphen.

Hinter jedem Paragraf steht eine Zahl.

Damit du die Paragraphen besser finden kannst.

Diese Regeln stehen im AWbG:



§2

Das Gesetz gilt für dich wenn du:

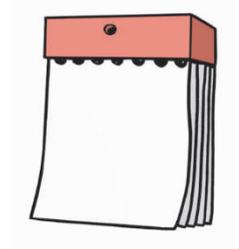
- in einer Firma in NRW arbeitest
- zu Hause für eine Firma arbeitest, das nennt sich: Heim-Arbeit
- eine eigene Firma hast, aber nur für eine bestimmte Firma arbeitest



§3

Du darfst eine Weiter-Bildung machen:

- 5 Tage im Jahr
oder 10 Tage in 2 Jahren
- Nur wenn du 5 Tage in der Woche arbeitest.
- Wenn Du weniger arbeitest
bekommst du weniger Weiter-Bildung.
- Wenn Du mehr arbeitest
bekommst Du mehr Weiter-Bildung.
- Du arbeitest seit 6 Monaten oder länger für eine Firma.



Dann darfst du eine Weiter-Bildung machen.

Eine Information in schwerer Sprache:

Das Gesetz hat die Lebenshilfe vom

Ministerium für Inneres und Kommunales in NRW bekommen

Tanz-Theater

In diesem Kurs kannst du tanzen

Tanzen macht Spaß.

Dabei wollen wir etwas erzählen.

Eine Geschichte durch Tanzen erzählen.

In diesem Kurs machen wir

verschiedene Tanzschritte und Bewegungen zur Musik.

Es sind einfache Bewegungen, die jeder machen kann.

Zum Beispiel:

- Schritte nach vorne und zurück
- Schritte zur Seite, nach links und rechts
- Langsame Drehungen
- Alles zu schöner Musik
- Wenn du möchtest zeigen wir bei einem Fest, was du gelernt hast. Du kannst mit den anderen Teil-Nehmern üben



Datum: 18. Januar, 22. Februar, 22. März, 19. April,
17. Mai 2021, 21. Juni 2021

Montags 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

6 VA = 12 UStd.

Kurs-Leitung: Brigitte Pahlke

Wo: Lebenshilfe-Haus, Arnoldsweilerstraße 16 a

Kosten: 54 Euro

Teilnehmer: Es können 12 Personen mit-machen.

Stadion-Führung Rhein-Energie Stadion

Das ist das Stadion des 1.FC Köln.

Du kannst einen Ausflug machen.

Wir fahren mit dem Zug nach Köln.

In Köln gehen wir ins Rhein-Energie-Stadion.

Dort gibt es eine tolle Führung.

Wir machen viele Sachen.

Zum Beispiel:

- Auf der Trainer-Bank sitzen.
- Einmal im Stadion stehen.
- Einmal in der Umkleide stehen.
- Du kannst etwas über die Spieler erfahren.
- Es gibt eine tolle Aus-Stellung im Fußball Museum.
- Du kannst vieles über Fußball und Vereine lernen.



Was soll ich an dem Tag mit-bringen:

- Deinen Schwer-Behinderten-Ausweis.
Den brauchen wir für den Eintritt und die Zug-Fahrt.
- Essen und Trinken.

Termin: Samstag 20. März 2021

Zeit: 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr 1 VA = 9 UStd.

Kurs-Leitung: Dagmar Bodart und Rolf Adrian

Wo: Bahnhof Düren, Lager-Straße

Kosten: 30 Euro

Teilnehmer: Es können 12 Personen mit-kommen.

Fahrt nach Düsseldorf Führung im Düsseldorfer Land-Tag

Düsseldorf ist eine große Stadt.

Düsseldorf ist die Landes-Haupt-Stadt
von Nord-Rhein-Westfalen.

Nord-Rhein-Westfalen ist unser Bundes-Land.

Die Abkürzung ist NRW.



Wir fahren mit dem Bus nach Düsseldorf.

Im Land-Tag sind wichtige Politiker von NRW.

Uns wird das Gebäude des Land-Tags gezeigt.

Das nennt sich **Landtags-Führung**.

Bei der Führung erfahren wir etwas über Politik.



Diese Fragen werden beantwortet:

- Wer hat den Land-Tag erfunden.
- Wo ist der Land-Tag.
- Wer wählt den Land-Tag.
- Wer sitzt im Land-Tag.
- Was macht der Land-Tag.



VA-Nr.: LH / 29

LH / 29

Was soll ich an dem Tag mit-bringen:

- Deinen Schwer-Behinderten-Ausweis.
Den brauchen wir für den Eintritt.
- Essen und Trinken.
- Taschen-Geld.

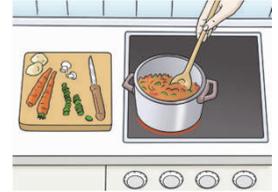


Datum: Samstag, den 19. Juni 2021
09:30 Uhr bis 15:30 Uhr 1 VA = 9 UStd.
Kurs-Leitung: Dagmar Bodart und Rolf Adrian
Wo: Bahnhof Düren, Lager-Straße
Kosten: 30 Euro

VA-Nr.: LH / 30

LH / 30

Männer-Koch-Gruppe Was Männer gerne essen



In diesem Kurs lernst Du:

einfache Gerichte zu kochen.

was kannst Du zuhause für dich zu Essen machen,

Du bekommst Rezepte und Anleitung.

Nach dem Kochen:

Gemeinsam essen, quatschen, Bierchen trinken

Es gibt viele Termine.

Du kannst zu mehreren Terminen kommen.

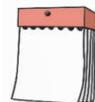
Datum:	Samstag, den 27. Februar 2021	4 Ustd.
	Samstag, den 27. März 2021	4 Ustd.
	Samstag, den 24. April 2021	4 Ustd.
	Samstag, den 19. Juni 2021	4 Ustd.
	10:00 Uhr bis 13:00 Uhr	4 VA = 16 Ustd.

Kurs-Leitung: Rolf Adrian

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: jeder Termin kostet 20 Euro

Teilnehmer: Es können 10 Personen mit-machen.



Türkisch Kochen

Wir lernen türkisches Essen kochen.

Die Türkei ist ein Land in Süd-Europa.

Du kannst viel lernen, zum Beispiel:

- Welches Obst gibt es in der Türkei.
- Welches Gemüse gibt es in der Türkei.
- Wie du Küchen-Geräte benutzt:
 - Herd
 - Back-Ofen
 - Mixer

Wir essen die Sachen danach immer gemeinsam.

Du kannst die Rezepte auf-schreiben.

Das macht Spaß.

Und es schmeckt lecker.

Datum: Mittwoch, den 24. März 2021

16:45 Uhr bis 19:45 Uhr 1 VA = 4 UStd.

Kurs-Leitung: Tüley Özdemir

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Strasse 16a, Düren

Kosten: 20 Euro

VA-Nr.: LH / 32

LH / 32

Jeder Schritt hält fit

In diesem Kurs kannst Du dich bewegen.

Bewegung macht Spaß.

Egal wie alt Du bist.

Deine Beweglichkeit wird verbessert.

Mit guter Laune machen wir viele Schritte und Bewegungen. Zum Beispiel:

- Wir gehen mit Stöcken
- Wir machen Dehn-Übungen
- Wir machen Übungen mit den Stöcken

Wir machen zusammen Ausdauer-Sport.

Jeder kann mit-machen.

Soviel wie Du möchtest.



Datum: Donnerstags, 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr 1 Ustd.

14 Januar bis 01 Juli 2021 20 VA = 20 UStd.

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss, Iris Voss

Wo: Lebenshilfe, Arnoldsweiler Straße 16a, Düren

Kosten: 45 Euro

Teilnehmer: Es können 12 Personen mit-machen.

VA-Nr.: LH / 33

LH / 33

Trommeln I

In diesem Kurs trommeln wir.

Mit Trommeln kannst du ent-spannen.

Und deinen Körper spüren.

Trommeln macht zu-frieden und froh.

Gemeinsam trommeln macht Spaß und gibt Kraft.



Trommeln tut gut, ohne zu reden.

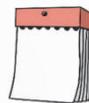
Datum: 14. Januar bis 01. Juli 2021 20VA = 20 UStd.

Donnerstags 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss.

Wo: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteser-Straße 43, Düren

Kosten: 55 Euro



VA-Nr.: LH / 34

LH / 34

Trommeln II

In diesem Kurs trommeln wir.

Mit Trommeln kannst du ent-spannen.

Und deinen Körper spüren.

Trommeln macht zu-frieden und froh.

Gemeinsam trommeln macht Spaß und gibt K.



Trommeln tut gut, ohne zu reden.

Datum: 12. Januar bis 22. Juni 2021 20VA = 20 UStd.
Dienstags, 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr
Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss
Wo: Wohnstätte Merzenicherstraße, Düren
Kosten: 55 Euro



Nähen

In diesem Kurs kannst du Nähen lernen.

Um zu nähen brauchst du mehrere Sachen:

- Näh-Maschine
- Nadeln
- Stoffe

Mit den Sachen kannst du tolle Dinge machen.

Zum Beispiel:

- Ein Kissen selber machen.
- Löcher in deiner Kleidung stopfen.
- Eine Tisch-Decke selber machen.

Diese Sachen werden wir üben:

- Gut mit den Händen arbeiten.
- Mit Stoff und Nadel arbeiten.
- Sachen selber gestalten.



Datum: 20. Januar bis 16. Juni 2021 11 VA = 33 UStd.
Mittwochs 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr, alle 2 Wochen
Kurs-Leitung: Gabriele Voth
Wo: Lebenshilfe-Center, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren
Kosten: 77 Euro
Teilnehmer: Es können 7 Personen mit-machen.



Kreatives Gestalten zur Jahreszeit - Frühling

In diesem Kurs kannst du basteln.

Zum Basteln gehören viele Sachen.

Zum Beispiel:

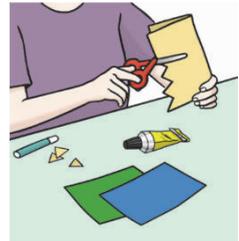
- Aus-Schneiden
- Malen
- Kleben



Wir basteln Sachen die zur Jahres-Zeit passen.

Zum Beispiel:

- Ein Bild mit Blumen im Frühling.
- Wir basteln einen Hasen.
- Im April basteln wir Sachen für Ostern.



Das macht Spaß.



Datum: 16. Januar bis 18. Mai 2021 9 VA = 27 UStd.
Samstags 14:00 Uhr bis 16:15 Uhr
alle 2 Wochen

Kurs-Leitung: Diana Schwarz

Wo: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteser-Strasse 43, Düren

Kosten: 60 Euro



Kreativ Kurs

Das ist für:

- Menschen mit Behinderung.
- Und Menschen ohne Behinderung.

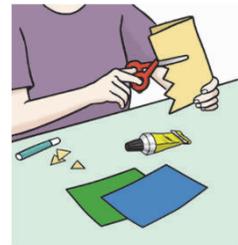


Wir machen zusammen den Kurs.

Du lernst deine Wohnung schön zu machen,
du kannst etwas basteln, das dir gefällt

Zum Beispiel:

- Ein Mai-Herz basteln
- Ein Bild malen
- Etwas Schönes aus Blumen machen



Zum Beispiel:

- Blumen zu pflanzen
- Sonnen-Blumen oder Tomaten pflanzen
- Etwas Schönes aus Blumen machen



Wir machen einen Vorschlag.

Du machst einen Vorschlag

Wir überlegen zusammen, was wir machen.

Datum: 23. März, 27. April, 18. Mai, 22. Juni 2021

4 VA = 12 UStd.

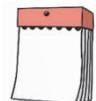
Dienstag, 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr

Kurs-Leitung: Conny Christophe

Wo: Lebenshilfe- Haus, Arnoldsweiler Straße 16 a, Düren

Kosten: 12 Euro pro Termin, keine Kosten für das Material

Teilnehmer: es können 10 Personen mitmachen



VA-Nr.: LH / 38

LH / 38

Musik-Treff am Freitag

„Tanz in den Mai“



- Zusammen Musik machen
- Frühlings-Lieder und Schlager
- Singen und tanzen
- Reden und dabei Kennen-lernen



Du kannst Dein eigenes Instrument mitbringen!



Datum: Freitag den 21. Mai 2021

1 VA = 2Ustd.

17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 2,50 Euro mitbringen

Teilnehmer: bitte vorher anmelden

VA-Nr.: LH / 39

LH / 39

Musik-Treff am Freitag

„Sommer-Disco“



- Zusammen Musik machen
- Schlager und Sommerlieder
- Tanzen
- Reden und dabei Kennenlernen

Du kannst Dein eigenes Instrument mitbringen!



Datum: Freitag den 20. August 2021

1 VA = 2 Ustd.

17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 2,50 Euro mitbringen

Teilnehmer: bitte anmelden

VA-Nr.: LH / 40

LH / 40

Offener Treff am Freitag Gemeinsam mit BeWo

In diesem Kurs kannst du dich mit anderen Menschen treffen.



Das machst du in deiner Freizeit.

Wir machen tolle Sachen zusammen.

Zum Beispiel:

- Kennen-lernen
- Reden
- Lesen
- Kochen
- und vieles mehr...



Datum: 05. Februar, 14. Mai und 25. Juni 2021

Freitag 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

3 VA= 12 Ustd.

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 2,50 Euro mitbringen

Teilnehmer: bitte anmelden

VA-Nr.: LH / 41

LH / 41

Männergesprächskreis

Hier hast du Gelegenheit in einer kleinen Gruppe Männerthemen und alles was du schon immer mal wissen wolltest zu besprechen und Fragen zu stellen.

Zum Beispiel:

Was bedeutet es ein Mann zu sein

Im Fühlen

Im Denken

Im Sprechen

Thema Freundschaft, Beziehung, Sexualität

Ich bin mein bester Freund

Wie Sorge ich gut für mich

Was möchte ich über Frauen wissen

Datum: Samstag den 13. März, 10. April, 22. Mai 2021

3 VA= 15 UStd.

10:00 Uhr bis 13:45 Uhr

Kurs-Leitung: Heinz-Jürgen Zensen

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 25 Euro pro Termin

Teilnehmer: es können 10 Personen teilnehmen

VA-Nr.: LH / 42

LH / 42

Frauengesprächskreis

Hier hast du Gelegenheit in einer kleinen Gruppe
Frauthemen und alles was du schon immer mal wissen wolltest
anzusprechen und Fragen zu stellen.

Zum Beispiel:

Was bedeutet es eine Frau zu sein

Im Fühlen

Im Denken

Im Sprechen

Thema Freundschaft, Beziehung, Sexualität

Ich bin meine beste Freundin

Wie Sorge ich gut für mich

Was möchte ich über Männer wissen

Datum: Samstag den 3. April, 15. Mai 2021, 5. Juni 2021

3 VA= 15 Ustd.

10:00 Uhr bis 13:45 Uhr

Kurs-Leitung: N.N.

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 25 Euro pro Termin

Teilnehmer: es können 10 Personen teilnehmen

II. Halbjahr 2021

VA-Nr.:

LH / 51

Rechnen mit einfachen Zahlen

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter den Zahlenraum bis 10 und den Zahlenraum bis 100 kennen, oder vertiefen ihr Wissen darüber. Sie lernen über Anwendungen im Alltag und auf der Arbeit Sicherheit im Rechnen und Kalkulieren; das Rechnen mit Geld und das Kalkulieren eines Budgets werden geübt.

Termin: montags, 8:30 – 10:00 Uhr

23.08. - 13.12.2021

12 VA x 2 UStd. = 24 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße, Düren

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

LH / 52

Gedächtnistraining/Konzentration

Übung macht den Meister.

Auch das Gehirn braucht Übung, sogenanntes Gehirn-jogging. Wir trainieren durch Übungen aus der Kinesiologie, Merkspiele und Konzentrationsaufgaben und unser Gehirn wird wieder fit. Die Mitarbeiter erhalten eine Auswahl an einfachen Übungen für das tägliche Training, die das Gehirn stimulieren, Gedächtnis und Konzentration verbessern

Termin: montags, 10:30 – 12:00 Uhr

23.08. - 13.12.2021

14 VA x 2 UStd. = 28 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße, Düren

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:
LH / 53

Computer-Kurs Word für Fortgeschrittene

Aufbauende Übungen für Menschen mit Vorkenntnissen oder Jene, die schon den Einsteigerkurs besucht haben. Das erlangte Wissen wird angewendet und vertieft.

Termin: dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr

26.10. - 14.12.2021

8 VA x 2 UStd. = 16 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße, Düren

Leitung: Wolfgang Greis

VA-Nr.:
LH / 54

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

Termin: dienstags, 8:30 – 10:00 Uhr

19.01. - 29.06.2021

15 VA x 2 UStd. = 30 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße, Düren

Leitung: Helena Schwarz

VA-Nr.:

LH / 55

Neues lernen – Bekanntes üben

Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen

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

Die Mitarbeiter lernen die verschiedenen Zahlenräume kennen und erweitern ihren Kenntnisstand, sie festigen das erworbene Wissen.

Termin: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr

26.08 - 16.12.2021

15 VA x 2 UStd. = 30 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße, Düren

Leitung: Helga Leonards

VA-Nr.:

LH / 56

Singkreis

In diesem Kurs werden die Mitarbeiter Lieder aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen und aus aller Welt kennenlernen und zur Gitarrenbegleitung singen. Das Singen in der Gruppe kann den Prozess aktiven Sprechens anregen, Sprachhemmungen positiv beeinflussen und Selbstvertrauen stärken. Es fördert die Gemeinschaft und den Teamgeist.

Termin: mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr

25.08. - 15.12.2021

15 VA x 2 UStd. = 30 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße, Düren

Leitung: Thomas Kämper

VA-Nr.:

LH / 57

Handwerkliches Arbeiten

mit Pinsel, Schere, Papier und anderen Werkmaterialien

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter den Umgang mit den unterschiedlichen Werkzeugen, Materialien und Farben. Hier können die sie über ihre Kreativität ihre vorhandenen Fertigkeiten weiterentwickeln. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Erhaltung und Entwicklung der Feinmotorik.

Termin: mittwochs, 8:30 - 10:00 Uhr

25.08. - 15.12.2021

15 VA x 2 UStd. = 30 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße, Düren

Leitung: Klaus Slozinski

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.:

LH / 58

Wie funktioniert das Internet

Wir lernen die Grundlagen des Internets kennen und schauen uns an wie wir es für uns nutzen können. Das Smartphone ermöglicht es vielen Menschen das Internet immer und überall dabei zu haben. Kursziel ist es, die Funktionen zu verstehen und Regeln für den Umgang zu erlernen.

Termin: mittwochs, 8:30 – 10:00 Uhr

25.08. - 06.10.2021

7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße, Düren

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

LH / 59

Verkehrstraining

Wie verhalte ich mich im Straßenverkehr? Wo bin ich Gefahren ausgesetzt und wie kann ich mein Verhalten durch Übung anpassen. Der Kursinhalt ist so gestaltet, dass theoretisches Wissen vermittelt und durch praktisches Üben in Begleitung eines Verkehrspolizisten vertieft wird. Auch Rollifahrer können teilnehmen.

Termin: mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr

25.08. - 06.10.2021

7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

LH / 60

Soziale Medien- Chancen und Risiken

Durch Smartphone und die sozialen Netzwerke hat sich unser Leben stark verändert. Nachrichten und Informationen sind schnell und überall verfügbar und verbreiten sich rasend schnell. Was sind die Vorteile daraus und wo müssen wir vorsichtig sein? Das werden wir im Kurs herausfinden und überlegen wie jeder Einzelne einen guten Umgang damit haben kann.

Termin: mittwochs, 8:30 – 12:00 Uhr

03.11. - 15.12.2021

7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:
LH / 61

Einfaches Rechnen und Umgang mit Geld

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer den Zahlenraum bis 10 und den Zahlenraum bis 100 kennen oder vertiefen ihr Wissen darüber.

Sie lernen über Anwendung im Alltag und auf der Arbeit Sicherheit im Rechnen und Kalkulieren; das Rechnen mit Geld und das Kalkulieren eines Budgets werden geübt.

Termin: mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr

03.11. - 15.12.2021

7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:
LH / 62

Neues lernen – Bekanntes üben

Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen.

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

Die Mitarbeiter lernen die verschiedenen Zahlenräume kennen und erweitern ihren Kenntnisstand, sie festigen das erworbene Wissen.

Termin: donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr

26.08. - 16.12.2021

15 VA x 2 UStd. = 30 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Helga Leonards

VA-Nr.:

LH / 63

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

Termin: donnerstags, 13:00 – 14:30 Uhr

26.08. - 16.12.2021

15 VA x 2 UStd. = 30 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln

Leitung: Helga Leonards

VA-Nr.:

LH / 64

Entspannung/Stressbewältigung

„Wie schön muss es erst im Himmel sein, wenn er von außen schon so schön aussieht!“ sagte einst Astrid Lindgren. In diesem Kurs sprechen wir über die Fragen des Sterbens und über die eigenen Erfahrungen zum Thema Tod und Sterben. Die Mitarbeiter erfahren, wie sie mit Trauer und Abschied umgehen können.

Termin: donnerstags, 8:15 – 9:45 Uhr

26.08. – 07.10.2021

7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.

Ort: RurTec, Rurstraße, Düren

Leitung: Helena Schwarz

VA-Nr.:

LH / 65

Vom Leben und Sterben

„Wie schön muss es erst im Himmel sein, wenn er von außen schon so schön aussieht!“ sagte einst Astrid Lindgren. In diesem Kurs sprechen wir über die Fragen des Sterbens und über die eigenen Erfahrungen zum Thema Tod und Sterben. Die Mitarbeiter erfahren, wie sie mit Trauer und Abschied umgehen können.

Termin: donnerstags, 8:15 – 9:45 Uhr

26.08. – 07.10.2021

7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.

Ort: RurTec, Rurstraße, Düren

Leitung: Helena Schwarz

VA-Nr.:

LH / 66

Computer-Kurs Word für Fortgeschrittene

Aufbauende Übungen für Menschen mit Vorkenntnissen oder Jene, die schon den Einsteigerkurs besucht haben. Das erlangte Wissen wird angewendet und vertieft.

Termin: dienstags, 8:30 – 10:00 Uhr

26.10. - 14.12.2021

8 VA x 2 UStd. = 16 UStd.

Ort: RurTec, Rurstraße, Düren

Leitung: Wolfgang Greis

VA-Nr.:

LH / 67

Rückenschule

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 Entspannung und gezielte Übungen erfahren, wie wir unseren Rücken entlasten und wieder fit im Job und in der Freizeit werden.

Termin: montags, 8:30 – 10:00 Uhr

25.10. - 20.12.2021

8 VA x 2 UStd. = 16 UStd.

Ort: RurTec, Rurstraße, Düren

Leitung: N.N.

VA-Nr.:

LH / 68

Mein gutes Recht

Welche Rechte habe ich als Mensch mit einem Handicap und wie finde ich schnell die richtigen Anlaufstellen? Wozu brauche ich einen Behindertenausweis? Wie muss ich welchen Antrag bei einer Behörde stellen? Was steht mir zu? Was ist eine UN Konvention über Menschen mit Handicap und ihre Rechte? Fragen über Fragen.

In diesem Kurs wollen wir die unterschiedlichsten Fragen gemeinsam angehen und Antworten und Lösungen finden.

Termin: donnerstags, 8:30 – 10:00 Uhr

28.10. - 16.12.2021

8 VA x 2 UStd. = 16 UStd.

Ort: RurTec, Rurstraße, Düren

Leitung: Helena Schwarz

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.:
LH / 69

Sozialtraining/Kommunikation auf der Arbeit und privat

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer ihre Mitmenschen besser zu verstehen und von diesen verstanden zu werden. Wie wirken wir auf andere Menschen. Wir üben die richtige Wortwahl, die Stimme und die Körpersprache. Wie kann ich höflich aber bestimmt mitteilen, was in mir vorgeht. Missverständnisse und Konflikte sollen damit vermieden werden.

Termin: montags, 8:30 – 10:00 Uhr

23.08. – 04.10.2021

7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Sabine Tempel

VA-Nr.:
LH / 70

Praktische Übungen zur Konfliktbewältigung

In diesem Kurs werden verschiedene Möglichkeiten zur Konfliktlösung angeboten. Der Schwerpunkt liegt auf einer Auswahl an Spielen die die Wahrnehmung stärken und den eigenen Anteil am Konfliktgeschehen bewußt machen. Einfühlungsvermögen, konstruktives Handeln und Konfliktlösungsstrategien können entwickelt werden.

Termin: montags, 10:30 – 12:00 Uhr

23.08. – 04.10.2021

7 VA x 2 UStd. = 14 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Sabine Tempel

VA-Nr.:
LH / 71

Umgang mit Medien und sozialen Netzwerken

Das Wissen darüber, welche Medien es gibt und welchen Nutzen sie haben bestimmt immer mehr unseren Alltag. Wie kann ich nach Fähigkeit und Bedürfnissen und zur Information, Bildung und Unterhaltung sinnvoll auswählen.

Inhalte des Kurses sind:

Technisches Wissen über Medien und den Umgang mit den Geräten. Medienbotschaften beurteilen und kritisch über Begriffe wie Realität, Wahrheit, Information, Wissen und Manipulation nachdenken können. Das Wissen darüber, welche Folgen die Verbreitung persönlicher und fremder Daten und Bilder im Internet haben wird vermittelt.

Termin: montags, 8:30 – 10:00 Uhr

25.10. - 20.12.2021

8 VA x 2 UStd. = 16 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Sabine Tempel

VA-Nr.:
LH / 72

Entspannung mit Musik

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

Termin: montags, 10:30 – 12:00 Uhr

25.10. - 20.12.2021

8 VA x 2 UStd. = 16 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Sabine Tempel

VA-Nr.:

LH / 73

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

Termin: donnerstags, 8:30 – 10:00 Uhr

26.08. – 14.12. 2021

15 VA x 2 UStd. = 30 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Ute Brocke

VA-Nr.:

LH / 74

Singkreis

In diesem Kurs werden die Mitarbeiter Lieder aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen und aus aller Welt kennen lernen und zur Gitarrenbegleitung singen. Das Singen in der Gruppe kann den Prozess aktiven Sprechens anregen, Sprachhemmungen positiv beeinflussen und Selbstvertrauen stärken. Es fördert die Gemeinschaft und den Teamgeist.

Termin: montags, 14:00 – 15:30 Uhr

25.08. – 15.12. 2021

15 VA x 2 UStd. = 30 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Thomas Kämper

VA-Nr.:

LH / 75

Mit Kunst auf Kurs

(Bildende) Kunst gilt inzwischen als wichtiges Gestaltungs- und Bildungselement in Werkstätten für Menschen mit Behinderung. Kunst ermöglicht als stetiger Prozess die Schulung der Sinne, stärkt die motorischen Fähigkeiten und Vorstellungskraft, fördert Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl und unterstützt die soziale Integration.

Inhaltlich geht es darum:

- Verschiedenen Maltechniken kennenzulernen und zu vertiefen
- Einen eigenen Malstil zu entwickeln
- Etwas über berühmte Künstler und Kunstepochen zu erfahren
- An Kunstausstellungen teilzunehmen
- An der Erstellung des jährlichen Kunstkalenders mitzuwirken

Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot der Weiterbildungseinrichtung der Lebenshilfe Düren und den Rurtalwerkstätten und auf langfristige Teilnahme ausgerichtet.

Termin: dienstags, 8:30 – 10:00 Uhr

24.08. – 14.12. 2021

15 VA x 2 UStd. = 30 UStd.

Ort: Rurtalwerkstätten, Stockheim

Leitung: Ulrike Porschke

- Referenten/innen Konferenz -

Informationen, Anregungen, Austausch

Termin: Dienstag, den 02.11. 2021

Zeit: 19.00Uhr Ende offen

Ort: Lebenshilfehaus, Arnoldsweilerstr. 16 a, Düren

Leitung: Dagmar Bodart / Helena Schwarz

VA-Nr.: LH / 76

LH / 76

Tanz-Theater

In diesem Kurs kannst du tanzen

Tanzen macht Spaß.

Dabei wollen wir etwas erzählen.

Eine Geschichte durch Tanzen erzählen.

In diesem Kurs machen wir verschiedene Tanzschritte und Bewegungen zur Musik.

Es sind einfache Bewegungen, die jeder machen kann.

Zum Beispiel:

- Schritte nach vorne und zurück
- Schritte zur Seite, nach links und rechts
- Langsame Drehungen
- Alles zu schöner Musik
- Wenn du möchtest zeigen wir bei einem Fest, was du gelernt hast. Du kannst mit den anderen Teil-Nehmern üben



Datum: 23. August, 27. September, 25. Oktober,
22. November, 20. Dezember
Montags 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr 5 VA=10 UStd.

Kurs-Leitung: Brigitte Pahlke

Wo: Lebenshilfe-Haus, Arnoldsweilerstraße 16 a, Düren

Kosten: 45 Euro

Teilnehmer: Es können 12 Personen mit-machen.

VA-Nr.: LH / 77

LH / 77

Besuch in der Pilger-Stätte Kevelaer

Wir machen einen Ausflug nach **Kevelaer**.

Das ist eine **Pilger-Stätte**.

Da gehen Menschen hin und beten.



Wir können da auch beten.

Wir gehen durch die **Basilika**.

- Das ist eine Kirche.

Wir sehen die Marien-Statue.

Wir nehmen an einem Gottes-Dienst teil.

Pfarrer Schmitz aus Düren wird uns begleiten.

Wir bekommen ein Mittagessen.



Du musst mitnehmen:

- Essen und Trinken



Datum: Samstag, den 30. Oktober 2021

1VA = 11,5 UStd.

Zeit: 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kurs-Leitung: Dagmar Bodart, Rolf Adrian und Pfarrer Schmitz

Wo: Bahnhof Düren, Lagerstraße

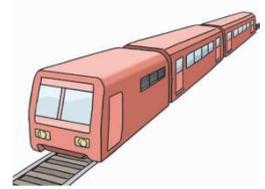
Teilnehmer: Es können 12 Personen teilnehmen

Kosten: 30 Euro incl. Mittag-Essen

VA-Nr.: LH / 78

LH / 78

ENERGETICON Alsdorf **Es geht um Strom**



Wir fahren mit der Regio-Bahn nach Alsdorf
Ein Führer geht mit uns durch die Aus-Stellung.
Er erklärt alles.

Von der Sonne zur Sonne, so heißt die Aus-Stellung

Wir hören und sehen wie Energie entsteht.

Wir dürfen alles ausprobieren

Wir können viele Fragen stellen

Du musst mitnehmen:

- Behinderten-Ausweis
- Essen und Trinken
- Taschen-Geld



Datum: Samstag, 04.September 2021

Zeit: 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr 1 VA = 7,5 UStd.

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Treffpunkt Lagerstraße; Bahnhof Düren

Teilnehmer: es können 10 Personen teilnehmen

Kosten: 20 Euro, die Kosten für die Zugfahrt können noch dazu kommen

VA-Nr.: LH / 79

LH / 79

Weihnachts-Plätzchen backen

In diesem Kurs kannst Du

Weihnachts-Plätzchen selber backen.

Wir backen:

- Spritz-Gebäck
- Schokoladen-Plätzchen
- Makronen

Wir basteln schöne Tüten für die Plätzchen.

Du kannst die Plätzchen selbst essen.

Oder anderen Personen schenken.



Datum: Samstag, den 4. Dezember 2021

Zeit: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr 1 VA = 4 UStd.

Kosten: 25 Euro mit Bastel-Material

Kurs-Leitung: N.N.

Wo: Lebens-Hilfe-Haus Arnoldsweiler-Straße 16a Düren

Teilnehmer: Es können 12 Personen mit-machen.

VA-Nr.: LH / 80

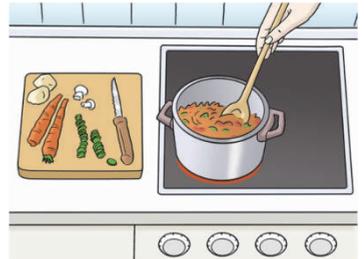
LH / 80

Koch-Schule

In diesem Kurs lernst Du

Einfache Gerichte zu kochen.

Was kannst Du zu Essen machen,
wenn Du Besuch bekommst.



Du lernst einen Kuchen zu backen.

Du bekommst Rezepte und Anleitung.

Es gibt 2 Termine.

Du kannst zu beiden Terminen kommen, oder nur zu einem.

Datum: Samstag, den 02. Oktober 2021

Samstag, den 06. November 2021

Zeit: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr 1 VA = 4 UStd..

Kosten: jeder Termin kostet 20 Euro

Kurs-Leitung: Rolf Adrian

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Teilnehmer: Es können 10 Personen mit-machen.

VA-Nr.: LH / 81

LH / 81

Jeder Schritt hält fit

In diesem Kurs kannst Du dich bewegen.

Bewegung macht Spaß.

Egal wie alt Du bist.

Deine Beweglichkeit wird verbessert.



Mit guter Laune machen wir
viele Schritte und Bewegungen.

Zum Beispiel:

- Wir gehen mit Stöcken
- Wir machen Dehn-Übungen
- Wir machen Übungen mit den Stöcken



Wir machen zusammen Ausdauer-Sport.

Jeder kann mit-machen.

Soviel wie Du möchtest.

Datum: Donnerstags, 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr 1 UStd..
26. August bis 16. Dezember 2021
15 VA = 15 UStd.

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss, Iris Voss

Wo: Lebenshilfe, Arnoldsweiler Straße 16a, Düren

Kosten: 33 Euro

VA-Nr.: LH / 82

LH / 82

Trommeln I

In diesem Kurs trommeln wir.

Mit Trommeln kannst du ent-spannen.

Und deinen Körper spüren.

Trommeln macht zu-frieden und froh.

Gemeinsam trommeln macht Spaß und gibt Kraft.

Trommeln tut gut, ohne zu reden.



Datum: 26. August bis 16. Dezember 2021

15 VA = 15 UStd.

Donnerstags, 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss.

Wo: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteser-Straße 43, Düren

Kosten: 52 Euro

VA-Nr.: LH / 83

LH / 83

Trommeln II

In diesem Kurs trommeln wir.

Mit Trommeln kannst du ent-spannen.

Und deinen Körper spüren.

Trommeln macht zu-frieden und froh.

Gemeinsam trommeln macht Spaß und gibt Kraft.

Trommeln tut gut, ohne zu reden.



Datum: 24. August bis 14. Dezember 2021

15 VA = 15 UStd.

Dienstags, 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteser-Straße 43, Düren

Kosten: 52 Euro

Nähen

In diesem Kurs kannst du Nähen lernen.

Um zu nähen brauchst du mehrere Sachen:

- Näh-Maschine
- Nadeln
- Stoffe



Mit den Sachen kannst du tolle Dinge machen.

Zum Beispiel:

- Ein Kissen selber machen.
- Löcher in deiner Kleidung stopfen.
- Eine Tisch-Decke selber machen.

Diese Sachen werden wir üben:

- Gut mit den Händen arbeiten
- Mit Stoff und Nadel arbeiten
- Sachen selber gestalten

Datum: 18. August bis 08. Dezember 2020

8 VA = 27 UStd.

Mittwochs 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr, alle 2 Wochen

Kurs-Leitung: Gabriele Voth

Wo: Lebenshilfe-Center, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 64 Euro

Teilnehmer: Es können 7 Personen mit-machen.



VA-Nr.: LH / 85

LH / 85

Kreatives Gestalten zur Jahreszeit Herbst In diesem Kurs kannst du basteln.

Zum Basteln gehören viele Sachen.

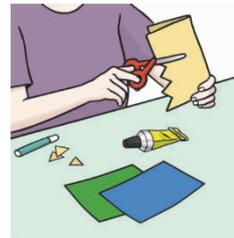
Zum Beispiel:

- Aus-Schneiden
- Malen
- Kleben

Wir basteln Sachen die zur Jahres-Zeit passen.

Zum Beispiel:

- Ein Bild mit Blumen im Frühling.
- Wir basteln einen Hasen.
- Im April basteln wir Sachen für Ostern.



Das macht Spaß.

Datum: 14. August bis 18. Dezember 2021

9 VA = 27 UStd.

Samstags 14:00 Uhr bis 16:15 Uhr

alle 2 Wochen

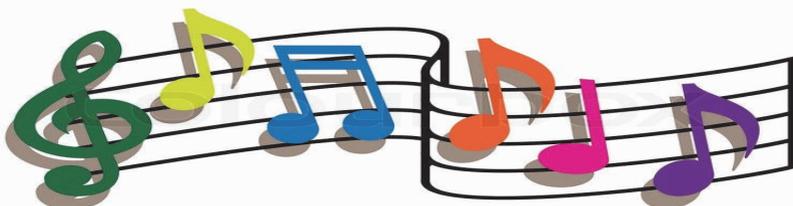
Kurs-Leitung: Diana Schwarz

Wo: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteser-Strasse 43, Düren

Kosten: 60 Euro



Musik-Treff am Freitag „Oktoberfest“



- Zusammen Musik machen
- Volkslieder und Schlager
- Tanzen, wenn du möchtest
- Reden und dabei Kennen-lernen



Du kannst Dein eigenes Instrument mit-bringen !



Datum: Freitag den 08. Oktober 2021
17:00 Uhr bis 18:30 Uhr 2 UStd.

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

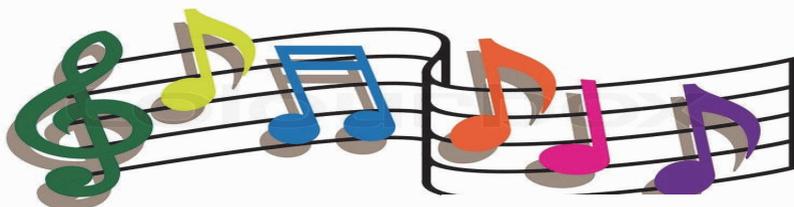
Kosten: 2,50 Euro mitbringen



VA-Nr.: LH / 87

LH / 87

Musik-Treff am Freitag „Advents-Feier“



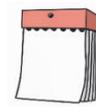
- Zusammen Musik machen
- Weihnachtliche Lieder
- Tanzen, wenn du möchtest
- Reden und dabei Kennen-lernen



Du kannst Dein eigenes Instrument mit-bringen!



Datum: Freitag den 03. Dezember 2021
17:00 Uhr bis 18:30 Uhr 2 UStd.



Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 2,50€ mitbringen

Advents-Deko für Zuhause gestalten

Das ist für:

- Menschen mit Behinderung.
- Und Menschen ohne Behinderung.

Wir machen zusammen den Kurs.

Du lernst deine Wohnung schön zu machen.

Zum Beispiel:

- Einen Advents-Kranz machen
- Ein Fenster-Bild für den Winter basteln
- Schöne Sachen basteln

Das macht Spaß.



Datum: 16. November 2021 1 VA = 3 UStd..

Dienstag, 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr

Kurs-Leitung: Conny Christophe

Wo: Lebenshilfe- Haus, Arnoldsweiler Straße 16 a, Düren

Kosten: 12 Euro, keine Kosten für das Material



Weihnachts-Konzert mit dem Jugend-Chor St. Stefan in Köln

Wir gehen in ein Konzert.

Bei einem Konzert wird Musik gemacht.

Die Musik macht der Jugend-Chor St.Stefan.

In einem Jugend-Chor singen viele junge Menschen zusammen.

Der Chor ist sehr bekannt.

Der Chef vom Chor ist Michael Kokott.

Sie sind zum Beispiel aufgetreten mit:

- Black Fööss
- Der Boyband US 5
- Der Heavy-Metal-Band Manowar



Die Teilnehmer bekommen vor der Fahrt einen Info-Brief.

Im Infobrief steht alles drin was du brauchst.

Datum:	Dezember 2021
Zeit:	Es gibt vorher einen Info-Brief.
Kurs-Leitung:	Dagmar Bodart
Wo:	Wird noch bekannt gegeben
Teilnehmer:	Es können 12 Personen teilnehmen
Kosten:	38 Euro

VA-Nr.: LH / 90

LH / 90

Offener Treff am Freitag Gemeinsam mit BeWo In diesem Kurs kannst du dich mit anderen Menschen treffen.

Das machst du in deiner Freizeit.

Wir machen tolle Sachen zusammen.



Zum Beispiel:

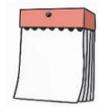
- Kennen-lernen
- Reden
- Singen
- Lesen
- Kochen
- und vieles mehr...



Datum: Freitags 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr
 01. Oktober, 10. Dezember 2021

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren



Geschäftsbedingungen für die Weiterbildung

Anmeldung

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 oder Sie melden sich über e-mail an.

Teilnehmer können nur an einem Kurs teilnehmen, wenn die Anmeldung in der Weiterbildungseinrichtung vorliegt.

Eine schriftliche Benachrichtigung erfolgt grundsätzlich nicht.

Zahlung

Die Teilnehmerbeiträge, die in dem Programmheft angegeben sind sollten spätestens nach dem dritten Kurstermin auf folgendes Konto überwiesen werden:

Sparkasse Düren:

IBAN: DE56 395501100000608844

SWIFT-BIC: SDUEDE33XXX

Bitte geben Sie immer die Kursnummer und Ihren Namen an.

Eine Rechnung wird nicht erstellt.

Bei einigen Kursen müssen wir, die hohe Materialkosten benötigen, einen zusätzlichen Kostenbeitrag von den Teilnehmern erheben.

Absagen und Änderungen

Die Weiterbildungseinrichtung behält sich vor, Veranstaltungen kurzfristig abzusagen, wenn ein Referent erkrankt oder zu wenige Teilnehmer sich gemeldet haben.

Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Weiterhin kann die Weiterbildungseinrichtung auch während einer Kurszeit einen Referentenwechsel vornehmen.

Rücktritt und Stornogebühr

Bei einem Rücktritt von einer Kursveranstaltung muß eine schriftliche Form vorliegen.

Bei einem Rücktritt von einer Kursveranstaltung bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung werden Stornogebühren von 50% der Teilnehmergebühren in Rechnung gestellt. innerhalb der letzten 8 Tage 75% und bei Nichtantritt ohne rechtzeitige schriftliche Rücktrittserklärung 100% des Teilnahmebeitrages in Rechnung gestellt.

Bei Bildungsreisen gelten folgende Stornogebühren:

Die schriftliche Anmeldung zu mehrtägigen Veranstaltungen ist rechtlich verbindlich.

Eine Rücktrittserklärung kann nur schriftlich erfolgen. Geschieht der Rücktritt innerhalb der letzten 60 Tage vor Beginn der Veranstaltung, wird eine Kostenpauschale von 140,- € erhoben. Innerhalb der letzten 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung werden 50%, innerhalb der letzten 8 Tage 75% und bei Nichtantritt ohne rechtzeitige schriftliche Rücktrittserklärung 100% des Teilnahmebeitrages in Rechnung gestellt.

Der Nachweis eines niedrigeren Schadens bleibt vorbehalten.

Datenschutzerklärung

Teilnehmende erklären sich mit ihrer Anmeldung zu einer Weiterbildungsveranstaltung einverstanden, dass wir ihre personenbezogenen Daten speichern und im Rahmen der Durchführung der Bildungsveranstaltungen verarbeiten und übermitteln. Wir verpflichten uns, ihre Angaben Dritten nicht zur Verfügung zu stellen. Es gelten die Bestimmungen zum Datenschutz.

Die Bilder sind von:

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

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Der Text wurde übersetzt und geprüft von:

Büro für Leichte Sprache

Rurtalwerkstätten Düren

www.rurtalwerkstaetten.de



I. Halbjahr 2021

Anmeldung

Ich melde mich an:

VA-Nr./LH: _____

Wie heißt der Kurs: _____

Wann ist der Kurs: _____

Mein Name: _____

Mein Wohnort: _____

Meine Straße: _____

Meine Telefonnummer: _____

Datum: _____

Meine Unterschrift: _____

II. Halbjahr 2021

Anmeldung

Ich melde mich an:

VA-Nr./LH: _____

Wie heißt der Kurs: _____

Wann ist der Kurs: _____

Mein Name: _____

Mein Wohnort: _____

Meine Straße: _____

Meine Telefonnummer: _____

Datum: _____

Meine Unterschrift: _____

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
Arnoldsweilerstr. 16 a

52351 Düren

Absender



An die
Weiterbildungseinrichtung
der Lebenshilfe e.V. Düren
Arnoldsweilerstr. 16 a

52351 Düren