

W 1 : WERKSTATT VELDENERSTRASSE 7-9

Termine	Titel	Kurs-Nr.	Referent*in	Uhrzeit und Ustd.
18.01.2024 - 20.06.2024	Neues lernen - Bekanntes üben Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen. Wir lernen die verschiedenen Zahlenräume kennen und erweitern unseren Kenntnisstand.	LH/ 29	Diana Schwarz	Donnerstags 8:30- 10:00 18 VA x 2 Ustd. = 36 Ustd.
18.01.2024 - 20.06.2024	Lesen und Schreiben Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. 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.	LH/ 30	Diana Schwarz	Donnerstags 10:30- 12:00 18 VA x 2 Ustd. = 36 Ustd.
24.01.2024 - 26.06.2024	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.	LH/ 31	Jana Jansen	Mittwochs 8:30- 10:00 19 VA x 2 Ustd. = 38 Ustd.
08.04.2024 - 10.06.2024	Politische Bildung Was macht der Bundeskanzler? Welche Parteien kennst du? Wer ist eigentlich der Bürgermeister von Düren und welche Aufgaben erledigt er? Diese und viele Fragen wollen wir besprechen. In diesem Kurs informieren wir uns über das aktuelle politische Geschehen in Deutschland. Wir wollen lernen, was Wahlen sind und wer dort alles seine Stimme abgeben kann. Was passiert gerade in der Welt, welche Konflikte gibt es?	LH/ 32	Mert Carikci	Montags 8:30-10:00 9 VA x 2 Ustd = 18 Ustd.
16.01.2024 - 19.03.2024	Gedächtnistraining/ Konzentration Übung macht den Meister. Auch das Gehirn braucht Übung. Wir trainieren mit Merkspielen und Konzentrationsaufgaben und unser Gehirn wird wieder fit. Du erhältst eine Auswahl an einfachen Übungen für das tägliche Training, die das Gehirn stimulieren und das Gedächtnis und die Konzentration verbessern.	LH/ 33	Iben Siemons/ Wolfgang Greiss	Dienstags 10:30- 12:00 9 VA x 2 Ustd = 18 Ustd.
16.01.2024 - 19.03.2024	Kreativ durch den Frühling: Schulung der Feinmotorik Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Erhaltung der Feinmotorik und der Auge-Hand-Koordination.	LH/ 34	Helena Schwarz	Dienstags 08:30- 10:00 10 VA x 2 Ustd = 20 Ustd.
16.04.2024 - 25.06.2024	Aktuelles aus dem Kreis Düren In diesem Kurs besprechen wir die aktuellen Themen des Kreises Düren. Es wird um die Politik gehen, Sport, anstehenden Veranstaltungen, um Erneuerungen u.v.m.	LH/ 35	Manfred Rippinger	Dienstags 08:30-10:00 10 VA x 2 Ustd = 20 Ustd.
09.04.2024 - 18.06.2024	Bewegung mit Musik Durch Bewegung wird die Durchblutung gefördert und Verspannungen werden gelöst. Mit Musik geht alles besser und deshalb setzen wir hier schnelle und langsame Rhythmen ein.	LH/ 36	Jana Jansen	Dienstags 10:30- 12:00 10 VA x 2 Ustd = 20 Ustd.
08.04.2024 - 17.06.2024	Mein Arbeitsplatz: Rechte und Pflichten 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. Wir lernen, wie uns der Werkstatttratt unterstützt	LH/ 37	Wolfgang Greiss	Dienstags 10:30-12:00 10 VA x 2 Ustd = 20 Ustd.

W 2: RURTALWERKSTATT HUCHEM-STAMMELN

Termine	Titel	Kurs-Nr.	Referent/in	Uhrzeit und Ustd.
18.01.2024 - 20.06.2024	Lesen und Schreiben Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. 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.	LH / 38	Wolfgang Greiss	Donnerstags 8:30- 10:00 18 VA x 2 Ustd. = 36 Ustd.
18.01.2024 - 20.06.2024	Neues lernen - Bekanntes üben Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen. Die Mitarbeiter lernen die verschiedenen Zahlenräume kennen und erweitern ihren Kenntnisstand, sie festigen das erworbene Wissen.	LH/ 39	Wolfgang Greiss	Donnerstags 10:30- 12:00 18 VA x 2 Ustd. = 36 Ustd.
19.01.2024 - 21.06.2024	Kreativ durch das Jahr Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Erhaltung der Feinmotorik und Auge-Hand-Koordination.	LH/ 40	Helena Schwarz	Freitags 8:30- 10:00 9 VA x 2 Ustd = 18 Ustd.
17.01.2024 - 13.03.2024	Gesünder Leben Warum ist ein gesunder Lebensstil wichtig? Was bedeutet es gesund zu leben? Wie kann ich gesünder leben? Wie ernähre ich mich gesund? Kombiniert wird dieser Kurs mit gesunden Bewegungen für den Rücken.	LH/ 41	Wolfgang Greiss	Mittwochs 8:30- 10:00 9 VA x 2 Ustd = 18 Ustd.
17.01.2024 - 13.03.2024	Unser Planet Erde In diesem Kurs lernst du vieles über unseren Planeten Erde. Wir sprechen über verschiedene Länder, Kontinente und Ozeane. Außerdem werden wir über verschiedene Pflanzen und Tiere sprechen. Was bedeutet eigentlich Klima und Umweltschutz?	LH/ 42	Wolfgang Greiss	Mittwochs 10:30- 12:00 9 VA x 2 Ustd. = 18 Ustd.
10.04.2024 - 19.06.2024	Ich und mein Handicap Sich selbst akzeptieren und schätzen ist eine wichtige Eigenschaft für das persönliche Wohlbefinden. In diesem Kurs lernst du dein Selbstbewusstsein zu stärken, Selbstvertrauen aufzubauen, mit Herausforderungen umzugehen und Mobbing zu stoppen.	LH/ 43	Wolfgang Greiss	Mittwoch 8:30-10:00 10 VA x 2 Ustd. = 20 Ustd.
10.04.2024 - 19.06.2024	Bewegung mit Musik Durch Bewegung wird die Durchblutung gefördert und Verspannungen werden gelöst. Mit Musik geht alles besser und deshalb setzen wir hier schnelle und langsame Rhythmen ein.	LH/ 44	Wolfgang Greiss	Mittwoch 10:30- 12:00 10 VA x 2 Ustd. = 20 Ustd.

W 4: RURTEC RURSTRASSE 162 DÜREN

Termine	Titel	Kurs-Nr.	Referent*in	Uhrzeit
14.01.2024 - 26.06.2024	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.	LH/ 45	Jana Jansen	Mittwochs 10:30- 12:00 19 VA x 2 Ustd. = 38 Ustd.
22.01.2024 - 17.06.2024	Lesen und Schreiben Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. 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.	LH/ 46	Jana Jansen	Montags 8:30- 10:00 19 VA x 2 Ustd. = 38 Ustd.
22.01.2024 - 25.03.2024	Kommunikation, Teamfähigkeit & Konfliktmanagement In diesem Kurs lernst du, deine Mitmenschen besser zu verstehen und von diesen besser verstanden zu werden. Du übst durch deine Wortwahl, Stimme und Körpersprache dich besser auszudrücken. Du entwickelst durch die Wahrnehmungsschulung ein Gefühl für Konfliktsituationen und deren Entstehung sowie Vermeidung durch bewusstes Handeln.	LH/ 47	Jana Jansen	Montags 10:30- 12:00 9 VA x 2 Ustd. = 18 Ustd.
09.04.2024 - 18.06.2024	Computer- Basics Dieser Kurs ist für Einsteiger, die mehr über die Arbeit mit dem Computer wissen wollen: Was kann ich mit dem Computer alles machen? Welche Programme helfen mir? Wie „surfe“ ich sicher im Internet, nutze Apps und wie sind die Verhaltensregeln im Chat?	LH/ 48	Axel Hoffmann	Dienstags 10:30-12:00 10 VA x 2 Ustd = 20 Ustd.
17.04.2024 - 26.06.2024	Achtsamkeitstraining Durch Achtsamkeit zu deiner inneren Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Die schönen Dinge deines Lebens und deiner Umgebung sehen lernen. Deine und auch andere Gefühle wahrnehmen und verwandeln. Am Ende solltest du zufriedener und positiver gestimmt sein, was dir privat und beruflich hilft.	LH/ 49	Dagmar Bodart	Mittwochs 8:30- 10:00 10 VA x 2 Ustd. = 20 Ustd.
09.04.2024 - 18.06.2024	Gesunde Ernährung Gesunde Ernährung ist lebenswichtig. Wie ernähre ich mich gesund? Warum sollte ich mich gesund ernähren? All das und viele weitere Dingen, wie gesunde Rezepte und die Ernährungspyramide besprechen wir in diesem Kurs.	LH/ 50	Mert Carikci	Dienstags 08:30-10:00 10 VA x 2 Ustd = 20 Ustd.

W 6: RURTALWERKSTÄTTEN, SCHÄFERSGRABEN 24, STOCKHEIM

Termine	Titel	Kurs-Nr.	Referent/in	Uhrzeit
18.01.2024 - 20.06.2024	Lesen und Schreiben Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. 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.	LH/ 51	Ute Brocke	Donnerstags 8:30- 10:00 18 VA x 2 Ustd. = 36 Ustd.
16.01.2024 - 18.06.2024	Mit Kunst auf Kurs (Bildende) Kunst gilt inzwischen als wichtiges Gestaltungselement in Werkstätten für Menschen mit Behinderung. Kunst ermöglicht die Schulung der Sinne, stärkt die motorischen Fähigkeiten und Vorstellungskraft, fördert Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl und unterstützt die soziale Integration. Du lernst verschiedene Maltechniken kennen, entwickelst deinen eigenen Malstil, lernst mehr über Künstler und Epochen und nummst vielleicht an Kunstausstellungen teil.	LH/ 52	Helena Schwarz	Dienstags 8:30- 10:00 20 VA x 2 Ustd. = 40 Ustd.
22.01.2024 - 28.03.2024	Rechnen mit einfachen Zahlen Wie zähle ich richtig ab? In diesem Kurs lernen die Mitarbeitenden den Zahlenraum von 1-20 kennen. Sie lernen und üben, wie man Dinge richtig abzählt und rechnet. Wie wiege ich richtig ab? Wie gehe ich mit Gramm und Kilo Angaben richtig um?	LH/ 53	Mert Carikci	Montags 08:30- 10:00 9 VA x 2 Ustd. = 18 Ustd.
08.04.2024 - 17.06.2024	Grundlegende Umgangsformen / Sozialtraining Wie begrüßen wir Kollegen, Vorgesetzte, Fremde? Wie sprechen wir miteinander? Wie spreche ich jemanden an, der gerade mit einem anderen spricht? Wie betrete ich einen Raum? Gibt es dafür Regeln? In diesem Kurs erhalten die Mitarbeitenden die Antwort auf diese Fragen. Der richtige Umgang miteinander wird gemeinsam geübt.	LH/ 54	Helena Schwarz	Montags 8:30- 10:00 10 VA x 2 Ustd. = 20 Ustd.
15.01.2024 - 18.03.2024	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, Phantasieübungen und Meditationen bei ruhiger Musik.	LH/ 55	Mert Carikci	Montags 10:30- 12:00 9 VA x 2 Ustd. = 18 Ustd.
08.04.2024 - 17.06.2024	Bewegung mit Musik Durch Bewegung wird die Durchblutung gefördert und Verspannungen werden gelöst. Wir sitzen viel und deshalb braucht unser Körper einen Ausgleich. Mit Musik geht alles besser und deshalb setzen wir hier schnelle und langsame Rhythmen ein. Einfache Bewegungsübungen verbessern die Mobilität.	LH/ 56	Mert Carikci	Montags 10:30- 12:00 10 VA x 2 Ustd. = 20 Ustd.

Die Anmeldung erfolgt bei Ihrem jeweiligen Werkstattleiter.