

Leben - wie ich es will!

# Begleitende Maßnahmen 2023



*Franz Sales Werkstätten*



# Begleitende Maßnahmen

Warum bieten die Franz Sales Werkstätten  
Begleitende Maßnahmen an?

Es ist wichtig, das eigene Leben gut zu gestalten.  
Deshalb bieten die Franz Sales Werkstätten viele Kurse an.  
So kann man während der Arbeitszeit  
neue Dinge lernen, aktiv werden oder  
sich zwischendurch mal entspannen.



Kann jede und jeder  
Teilnehmende  
alles mitmachen?

Alle können an einer **Begleitenden Maßnahme** teilnehmen.

**ABER:** Es gibt einige **Regeln**.

Die Teilnehmenden müssen **für manche** Maßnahmen  
**bestimmte Dinge können:**

Zum Beispiel lesen.

Oder geschickte Finger haben.

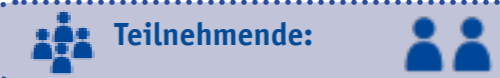
Oder Rollstuhlfahrerin sein.

In der Kursbeschreibung steht das ganz unten in diesem Feld:

 **Wichtig:**

Manche Angebote sind offen **für alle** Beschäftigten.

Angebote **für alle** sehen so aus:



Teilnehmende:



Es gibt auch **Kurse**, zu denen sich **nur** Beschäftigte aus bestimmten  
Werkstatt-Standorten anmelden können:



**Die roten** Angebote sind **nur** für  
Beschäftigte aus dem Standort **Horst:**



Teilnehmende:



**Die orangenen** Angebote sind **nur** für  
Beschäftigte aus dem Standort **Alte Post:**



Teilnehmende:



**Die gelben** Angebote sind **nur** für  
Beschäftigte aus dem Standort **Zehnthof:**



Teilnehmende:



**Die grünen** Angebote sind **nur** für  
Beschäftigte aus dem Standort **Ruhrau:**



Teilnehmende:



**Die blauen** Angebote sind **nur** für  
Beschäftigte aus dem Standort **Huttrop:**



Teilnehmende:



**Die lila** Angebote sind **nur** für  
Beschäftigte aus dem Standort **Kupferdreh:**



Teilnehmende:





*Dr. Ann-Katrin Glüsing  
Geschäftsführerin  
der Franz Sales Werkstätten*

## Liebe Beschäftigte, lieber Beschäftigter,

gemeinsam haben wir zwei Jahre Pandemie gut gemeistert. Viele sind jetzt müde von den vielen Regeln, den ständigen Veränderungen und dem lästigen Maske-Tragen. Aber wir sind eine große Gemeinschaft, in der wir aufeinander Rücksicht nehmen müssen. Und uns gegenseitig helfen sollten. Damit alle gut durch schwere Zeiten kommen. Deshalb: Bitte nicht auf den letzten Metern schlapp machen. Nicht genervt sein. Auch mal gemeinsam lachen über diese verrückte Zeit.

In den Franz Sales Werkstätten haben fast alle in der Pandemie fleißig mit angepackt und viel geschafft. Dafür ein dickes Dankeschön. Neben der Arbeit gibt es jetzt wieder für alle interessante Kurs-Angebote. Damit alle Neues lernen, zwischendurch entspannen oder sich weiterentwickeln können.

**Ich wünsche allen viel Erfolg damit!**

**Bitte beachten Sie:** Die Texte in diesem Heft sollen **einfach lesbar** sein. Deshalb verwenden wir manchmal nur die männliche oder nur die weibliche Schreibweise. Wir schreiben zum Beispiel: „Jede Beschäftigte kann teilnehmen.“ Damit meinen wir aber Menschen, die **weiblich, männlich** oder **divers** sind.

# Inhalt

Alle Kurse und Angebote sind **nach Themen sortiert:**



Diese Kurse sind nützlich am Arbeitsplatz:

- Gebärden kennenlernen ..... 8
- Gebärdensprache lernen ..... 9
- Von Hand schreiben ..... 10
- Schreib doch mal ..... 11
- Schreibtraining ..... 12
- Rechnen für Einsteiger ..... 13
- Rechnen und Zahlen ..... 14
- Damit hast Du nicht gerechnet ..... 15
- Training für den Kopf ..... 16
- Technische Mathematik & Zeichnen 17
- Programmieren mit Osmo Coding .. 18
- Alles rund um den Computer ..... 19
- Facebook & Co..... 20
- Arbeitssicherheit ..... 21
- Erste Hilfe ..... 22
- Was tun, wenn was passiert? ..... 23
- Holz verarbeiten ..... 24
- Alles rund ums Holz ..... 25
- Dübel zählen leicht gemacht ..... 26
- Hygiene ..... 27
- Handhubwagen führen ..... 28
- Du bewegst was ..... 29
- Konzentration & Feinmotorik ..... 30
- Verkehrshelfer werden ..... 31



## Kreativ werden

Es macht Spaß, kreativ zu werden und Dinge zu gestalten. Kreativität ist gut für die Entwicklung der Persönlichkeit. Kreativ sein heißt auch: Lösungen finden. Hier sind unsere kreativen Kurse:

Tanzaufführung an Karneval .....	32
Motorische Übungen .....	33
Kreativ mit Jutta .....	34
Musik machen - Musik hören .....	35
Wie gedruckt .....	36
Sei kreativ! .....	37
Wir stellen Schmuck her .....	38



## Sport & Entspannung

Manchmal ist die Arbeit anstrengend. Dann ist Sport ein guter Ausgleich. Durch Entspannung kann man neue Kraft sammeln. Diese Kurse helfen dabei:

Geschichtenrunde .....	39
Vorleserunde .....	40
Entspannung finden .....	41
Fantasiereisen .....	42
Traumreisen .....	43
Raus aus dem Alltag .....	44
Geh-Meditation .....	45
Autogenes Training .....	46
Fußball & Kinetik .....	47
Kickern .....	48
Drachenbootrennen .....	49
Laufen tut gut! .....	50
Bewegungsgruppe .....	51
Laufgruppe .....	52
Fit mit Stefan .....	53
Be fit .....	54
Brain Gym .....	55
Tischtennis .....	56
Der Fisch an der Angel .....	57



## Unterwegs

Ohne Hilfe und sicher unterwegs sein - mit diesen Kursen können Beschäftigte mit und ohne Rollstuhl ihre Mobilität verbessern:

Sicher im Straßenverkehr .....	58
Zu Fuß sicher am Ziel ankommen	59



## Soziales

Mitwirkung und Mitbestimmung sind wichtig. Oft kann man Probleme gut gemeinsam lösen. In einer kleinen Gruppe lassen sich schwierige Themen aber oft leichter besprechen. Hier sind unsere Angebote:

Talker-Treff .....	60
UK-Plauder-Ecke .....	61
UK-Spiele-Ecke .....	62
Gesellschaftsspiele am Care-Table	63
Schach spielen .....	65
So schützen sich Frauen .....	66
Austausch für Frauen .....	67
Gespräche unter Frauen .....	68
Frauengespräche .....	69
Männergesprächsrunde .....	70
Austausch unter Männern .....	71
Wie gehen wir miteinander um? ...	72



## Sonstiges

Es gibt viele unterschiedliche Kurse und Angebote. Denn jeder Mensch hat andere Talente und Wünsche. Bestimmt ist hier auch etwas für Sie dabei:

Aktuelles aus den Nachrichten .....	73
Was macht der Werkstatttratt? .....	74
Wir machen einen leckeren Salat ..	75
Lesen zur Adventszeit .....	76
Adventsingens .....	77
Besinnliche Adventszeit .....	78
Lebenspraxis .....	79
Gartenarbeit .....	80
Wir verschönern Sitzbänke .....	81
Grüner Daumen .....	82
Wir bauen ein Insektenhotel .....	83

# Gebärden kennenlernen

Kurs Nr. 1

Die **Gebärdensprache** ist eine **eigene** Sprache. Gesprochen wird sie nicht mit dem Mund, sondern **mit den Händen** und mit dem Gesichtsausdruck.

In diesem Sprachkurs lernen wir Gebärden wie „guten Morgen“, „danke“, „bitte“ oder „Entschuldigung“.

Nach dem Kurs können die Teilnehmenden die Gebärden im Gespräch mit Kollegen anwenden, die nicht gut hören können.




 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Andreas Bischoff

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Wichtig:** Für Gebärden muss man bewegliche Hände haben und aufmerksam sein.

# Gebärdensprache lernen

Kurs Nr. 2

Die **Gebärdensprache** ist eine **eigene** Sprache. Gesprochen wird sie **mit den Händen**.

In diesem Sprachkurs lernen wir einfache Handzeichen kennen. Dann können wir auch mit Kollegen sprechen, die nicht gut hören können.

Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Hörbehinderung.




 **Teilnehmende:** 7  (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Heike Kamm, Daniel Foggiato

 **Termine:** dienstags, 8 Termine pro Kurs

 **Uhrzeit:** 10:15 - 11:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Gruppenraum/Landschaftspflege

 **Wichtig:** Für Teilnehmende mit und ohne Hörbehinderung.

## Von Hand schreiben

Kurs Nr. 3

Gemeinsam üben wir das Schreiben mit der Hand. Wir **verfassen kleine Texte**. Wir schreiben kleine Texte ab und üben, wie Wörter **richtig geschrieben** werden.



Die Teilnehmenden des Schreibkurses üben, was für sie wichtig ist. Jeder entscheidet das für sich. Alle setzen sich **eigene Ziele**.


 **Teilnehmende:** 4  (nur aus dem Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Kerrin Haasler, Carmen Koppers

 **Termine:** mittwochs, 8 Termine pro Kurs

 **Uhrzeit:** 11:30 - 12:15 Uhr

 **Treffpunkt:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Wichtig:** Wer teilnehmen möchte, sollte bereits einzelne Buchstaben oder Wörter schreiben können.

## Schreib doch mal

Kurs Nr. 4


Schreiben ist im Alltag wichtig. In diesem Kurs lernen wir, wie man **einfache Wörter und Sätze** schreibt.

Wir beginnen mit **einfachen Übungen**. Dadurch lernen wir die Buchstaben.

Danach schreiben wir Wörter und Sätze. Zusammen macht das Spaß und wir freuen uns gemeinsam über unsere Erfolge.




 **Teilnehmende:** 4-5  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Anja Boxberg

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 10:30 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Betrieb Kupferdreh

 **Wichtig:** Für den Kurs muss man einen Stift halten und sich ca. 30 - 45 Minuten konzentrieren können.

# Schreib-Training

Kurs Nr. 5

Wer Urlaub machen möchte, muss einen **Urlaubsschein** ausfüllen. Es geht um das Datum, an dem man Urlaub nehmen möchte. Und wie viele Tage man Urlaub haben will. Die Gruppenleitung prüft den Urlaubsschein. Die sagt Bescheid, ob der Urlaub genehmigt ist.

In diesem Kurs lernen wir, wie man den Urlaubsschein **richtig ausfüllt**.




 **Teilnehmende:** 6  (Nur Standort Huttrop)

 **Kursleitung:** Frau Winkler

 **Termine:** freitags (alle 2 Wochen)

 **Uhrzeit:** 9:30 Uhr - 10:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Besprechungsraum 1. OG, Standort Huttrop

 **Wichtig:** Für Beschäftigte, die lesen, das ABC schreiben und geduldig zuhören können.

# Rechnen für Einsteiger

Kurs Nr. 6

In diesem Kurs wird Rechnen geübt. Das ist **nützlich** für die Arbeit. Und **wichtig** für das ganze Leben.

Wir lernen spielerisch Zahlen kennen. Wir machen im kleinen Zahlenraum Plus- und Minus-Rechnungen.

Wir arbeiten auch mit dem Prowise-Presenter. Das macht Spaß!

$$1 + 1 = 2$$

$$1 + 3 = 4$$

 **Teilnehmende:** 4  (nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Jürgen Spickermann

 **Termine:** freitags, je 5 Termine pro Kurs

 **Uhrzeit:** 8:30 - 9:40 Uhr

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** -

# Rechnen und Zahlen

Kurs Nr. 7

Rechnen ist **nützlich** bei der Arbeit.  
Und **wichtig** für das gesamte Leben.  
Zum Beispiel: beim Einkaufen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Zahlen.  
Wir rechnen einfache Aufgaben.

Gemeinsam ist das viel leichter.



**Teilnehmende:** 6 (nur Standort Huttrop)

**Kursleitung:** Daniel Paprotta

**Termine:** freitags (alle 2 Wochen)

**Uhrzeit:** 9:30 - 10:15 Uhr

**Treffpunkt:** Besprechungsraum 1. OG, Standort Huttrop

**Wichtig:** Teilnehmende sollten gut zuhören können und geduldig sein.

# Damit hast Du nicht gerechnet

Kurs Nr. 8

Rechnen ist **nützlich** bei der Arbeit.  
Und **wichtig** für den Alltag.  
Zum Beispiel: beim Einkaufen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einfachen Zahlen.  
Wir rechnen einfache Aufgaben.

Gemeinsam ist das viel leichter.



**Teilnehmende:** 4-5 (nur Standort Kupferdreh)

**Kursleitung:** Irem Celebi

**Termine:** dienstags

**Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

**Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

**Wichtig:** Teilnehmende sollten sich etwa 45 Minuten konzentrieren und die Zahlen bis 20 kennen.



# Training für den Kopf

Kurs Nr. 9

In diesem Kurs lernen wir:  
wie wir uns **besser konzentrieren** können.

Wir machen einfache Übungen,  
und trainieren das Merken von Dingen.

Es gibt viele Tipps und Tricks,  
damit man sich Dinge besser merken kann.




 **Teilnehmende:** 4-5  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Christine Mathes

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten zuhören und eine gewisse Zeit still sitzen können.

# Technische Mathematik und Technisches Zeichnen

Kurs Nr. 10

In diesem Kurs beschäftigen wir uns **abwechselnd** mit  
technischer Mathematik und technischen Zeichnungen.  
Die **Anwendung mathematischer Methoden** führt zu  
**exakten Ergebnissen**, Erkenntnissen und Aussagen.

**Technische Zeichnungen** bestehen aus Linien, Zahlen und  
Symbolen. Sie **beschreiben** ganz genau, **wie ein Produkt** oder  
ein Gerät **ausieht oder funktioniert**.

Das ist im beruflichen Alltag in verschiedenen Bereichen hilfreich.


 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Alte Post)

 **Kursleitung:** Adam Wyszynski

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** 12:45 - 14:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Für diesen Kurs ist ein gutes  
Zahlenverständnis wichtig.

# Programmieren mit Osmo Coding


Kurs Nr. 11

In diesem Kurs lernen wir das Programmieren.  
Mit 31 interaktiven Programmierblöcken probieren wir ganz viel aus.  
Durch drei einfache Lernspiele sammeln wir **erste Erfahrungen**.  
So bekommen wir ganz einfach **Grundkenntnisse** im Programmieren.



 **Teilnehmende:** 2-3  - 

 **Kursleitung:** Tim Bredenbröcker

 **Termine:** 4 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Schulungsraum 3/BBB, Standort Horst

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten lesen und schreiben können.

# Alles rund um den Computer

Kurs Nr. 12


Weil die Welt immer digitaler wird,  
sind Computerkenntnisse in vielen Berufsfeldern wichtig.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene Office-Programme wie z. B. Excel, Word oder PowerPoint kennen.  
Außerdem schauen wir uns an, welche Möglichkeiten es bei der Internet-Recherche gibt.

Im Verlauf der Begleitenden Maßnahme können unterschiedlichste Übungen am Computer gemacht werden, bei denen die Teilnehmenden die Anwendungsmöglichkeiten der Programme ausprobieren und das Gelernte verinnerlichen können.


 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Alte Post)

 **Kursleitung:** Detlef Henkel

 **Termine:** montags

 **Uhrzeit:** 13:00 - 14:15 Uhr

 **Treffpunkt:** BBB-Schulungsraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten erste Kenntnisse im Umgang mit dem Computer haben.

# Facebook & Co.

Kurs Nr. 13

In diesem Kurs geht es um digitale Medien.  
Wir erfahren, wie wir Facebook nutzen können.



Und wir lernen, worauf wir achten müssen.  
Denn auch für das Internet gibt es Regeln.

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen.  
Damit wir Facebook richtig nutzen können.  
Und sicher im Netz surfen können.

**Teilnehmende:** 4 (nur ausgelagerte Arbeitsplätze)

**Kursleitung:** Carsten Ruda

**Termine:** 6 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

**Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

**Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Horst

**Wichtig:** Nur für Beschäftigte, die in ausgelagerten Arbeitsplätzen tätig sind!

# Arbeitsicherheit

Kurs Nr. 14

Wer in der Werkstatt arbeitet,  
muss auf Arbeitssicherheit achten.  
**Damit alle gesund bleiben.**

Wer **schwere Dinge heben** oder tragen muss,  
bekommt schnell **Rückenschmerzen**.  
Das wollen wir vermeiden.

In diesem Kurs gibt es viele **Tipps**,  
**wie wir richtig heben** und tragen.  
Damit der Rücken geschont wird.



**Teilnehmende:** 6

**Kursleitung:** Mathias Urban

**Termine:** montags (alle 2 Wochen)

**Uhrzeit:** 12:15 - 13:00 Uhr

**Treffpunkt:** Besprechungsraum 1. OG, Standort Huttrop

**Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten gut zuhören können und geduldig sein.

# Erste Hilfe

Kurs Nr. 15

Wenn ein Unfall passiert, muss man **Menschen in Not helfen**. Aber wie?



In diesem Kurs lernen wir zum Beispiel:  
 Wie geht ein **Notruf**?  
 Wie lege ich ein **Pflaster** oder einen **Verband** an?  
 Was mache ich mit einem **Verletzten**?  
 Woran erkenne ich, ob jemand meine **Hilfe braucht**?

**Teilnehmende:** 6

**Kursleitung:** Gesa Gründer

**Termine:** 6 x dienstags ab dem 2. Mai 2023

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

**Treffpunkt:** Raum 3 im BBB, Standort Horst

**Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten Sebstfahrer sein, lesen, zuhören, sprechen und sich gut bewegen können.

# Was tun, wenn was passiert?

Kurs Nr. 16

Jemand ist gefallen, hat sich geschnitten oder hat Schmerzen. **Was kann ich tun** um zu helfen?

In diesem Kurs lernen die Beschäftigten:

**Wie geht ein Notruf?**  
 Wie klebt man ein Pflaster auf oder legt einen Verband an?  
**Was darf ich** und **was darf ich nicht** machen?



**Teilnehmende:** 6 (nur Standort Kupferdreh)

**Kursleitung:** Michael Drechsler

**Termine:** 8 x im April 2023

**Uhrzeit:** Weitere Infos nach der Anmeldung

**Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

**Wichtig:** Man bekommt nur eine Teilnahmebescheinigung, **kein** offizielles Zertifikat!

## Holz verarbeiten

Kurs Nr. 17

Die Teilnehmenden werden in diesem Kurs schrittweise in die Theorie und Praxis der Holzverarbeitung eingeführt.



Dabei lernen wir geeignete Holzarten und Verbindungen kennen. Außerdem üben wir den Umgang mit Säge, Hobel und Stecheisen sowie das Schärfen von Werkzeugen.

Begleitend werden die vermittelten Kenntnisse an kleinen Holzprojekten praktisch eingeübt.


 **Teilnehmende:** 3  (nur aus dem Standort Alte Post)

 **Kursleitung:** Roman Gerlach

 **Termine:** montags

 **Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Holzwerkstatt, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Interesse am Arbeiten mit Holz haben.

## Alles rund ums Holz

Kurs Nr. 18

Die Beschäftigten lernen in diesem Kurs Werkzeuge für das **Bearbeiten von Holz** kennen.

Gemeinsam **erlernen wir die Säge-, Feil- und Schleifarbeiten.**


Und anschließend können alle einen Holz-Handschmeichler oder ein Holzpuzzle **selber gestalten.**



Auch **eigene Ideen** für Holzarbeiten können mitgebracht werden.


 **Teilnehmende:** 2  (nur aus dem Standort Alte Post)

 **Kursleitung:** Thomas Wagner

 **Termine:** montags (bis März 2023)

 **Uhrzeit:** 12:30 - 14:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Holzwerkstatt, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Freude und Interesse am Umgang mit Holz haben.

# Dübel zählen leicht gemacht

Kurs Nr. 19


Dinge **zählen** ist **nicht einfach**.  
In der Werkstatt muss man oft Dinge zählen.


In diesem Kurs **üben** wir zählen.  
Dafür haben wir uns eine **Hilfe** ausgedacht.  
Damit wir uns nicht vertun.

Die Hilfe heißt Zählbrett.  
Damit ist es viel **einfacher**,  
Dinge **zu zählen**.




 **Teilnehmende:** 2   (nur Beschäftigte aus dem Standort Horst)

 **Kursleitung:** Marc Kaiser

 **Termine:** 8 Termine (je 45 Minuten)

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** BBB Raum Empowerment, Standort Horst

 **Wichtig:** Für „Netzwerker“, die einen Dübel mit der Hand greifen können.

# Hygiene

Kurs Nr. 20

In einigen Bereichen der Franz Sales Werkstätten  
gibt es viele Hygiene-Regeln. Die **müssen beachtet werden**.

Zum Beispiel: wenn Beschäftigte **mit Lebensmitteln** arbeiten.  
Das ist in der Bäckerei, in der Küche und  
im Café wichtig.

Oder: wenn sie **in einer sehr sauberen  
Umgebung** arbeiten. Zum Beispiel:  
in der Wäscherei oder in einem Altenheim.

In diesem Kurs **erklären wir die Regeln**.




 **Teilnehmende:** 6     

 **Kursleitung:** Herr Seiler

 **Termine:** dienstags (alle 2 Wochen)

 **Uhrzeit:** 9:30 - 10:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Besprechungsraum 1. OG, Standort Huttrop

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten gut zuhören können und Geduld haben.

# Handhubwagen führen

Kurs Nr. 21

Mit einem Handhubwagen können **Lasten transportiert werden**. Aber es ist nicht einfach, mit dem Gerät **sicher** umzugehen. Man muss **vorsichtig** sein. Und den **Raum gut im Blick** haben.



In diesem Kurs lernen wir, wie das Gerät funktioniert. Und worauf wir achten müssen. Erst gibt es eine **Einweisung**. Dann werden **praktische Übungen** gemacht.


 **Teilnehmende:** 2 pro Kurs  (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** zuständiger Gruppenleiter

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Lager/Versand, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Teilnehmende müssen sich sicher bewegen können und Kraft haben, um große Lasten auf dem Hubwagen zu befördern.

# Du bewegst was

Kurs Nr. 22

Mit einem Elektro-Lastenwagen kann man Schweres transportieren. Wir nennen das Gerät auch: E-Ameise. Es ist nicht einfach, mit dem Gerät sicher umzugehen.



In diesem Kurs lernen wir, wie die E-Ameise funktioniert. Und worauf wir achten müssen. Erst gibt es eine **Einweisung**. Dann machen wir **praktische Übungen**.


 **Teilnehmende:** 2 pro Kurs  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Günter Bungert

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Für Beschäftigte, die schon erste Erfahrungen mit einem Hubwagen gemacht haben. Sie müssen sich sicher bewegen, vorsichtig sein und den Raum gut überblicken können.

## Konzentration & Feinmotorik

Kurs Nr. 23

In diesem Kurs bauen wir mit Lego und Fischer Technik. So lernen wir, Anleitungen besser zu verstehen. Und wir lernen, wie wir uns besser konzentrieren können.

Wenn unsere Finger gut geübt sind, bauen wir Autos, eine tolle Murmelbahn oder einen tollen Turm.




 **Teilnehmende:** 2   (nur aus dem Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Frank Kaal

 **Termine:** je 4 Termine im März und im Juli 2023

 **Uhrzeit:** 10:00-12:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Interesse an Technik haben und lesen können.

## Verkehrshelfer werden

Kurs Nr. 24

In der Werkstatt gibt es **Verkehrshelfer**. Die sind morgens und nachmittags an der Dahlhauser Straße. Sie **helfen** allen Personen, sicher über die Straße zu kommen.

Teilnehmende des Kurses werden zu Verkehrshelfern ausgebildet. Verkehrshelfer fangen an manchen Tagen früher mit der Arbeit an. Oder sie müssen nachmittags länger bleiben. Dafür können sie an einem anderen Tag später kommen oder eher gehen.




 **Teilnehmende:** Nur Beschäftigte der Standorte Horst + Ruhrau

 **Kursleitung:** Alexander Chyl, H.-J. Ruhl (Polizei Essen)

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Am Standort Horst

 **Wichtig:** Für zuverlässige und pünktliche Selbstfahrer, denen Regen, Dunkelheit und Kälte nichts ausmachen.



# Tanzaufführung an Karneval

Kurs Nr. 25

Am 20.02.2023 ist **Rosenmontag**.  
Dann ist die Karnevalsfeier in der Werkstatt.


Wir wollen einen **Tanz aufführen**.  
Diesen Tanz wollen wir gemeinsam üben.

Wer gerne tanzt oder etwas vorführt,  
kann bei uns **mitmachen**.



Kreativ  
werden


 **Teilnehmende:** 20   (Standort Horst)

 **Kursleitung:** Alexander Chyl/Kathrin Peschka

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** 14:35 - 15:35 Uhr

 **Treffpunkt:** Turnhalle, Standort Horst

 **Wichtig:** Für Teilnehmende, die sicher laufen können und Spaß am Tanzen haben.

# Motorische Übungen

Kurs Nr. 26

Wir üben mit unseren Händen.  
Damit wir **geschickter werden**.  
In diesem Kurs lernen wir:

- wie wir **mit der Schere umgehen**.
- tolle Dinge **mit Farben zu gestalten**.
- wie man mit Kleber umgeht.

Wir probieren viele Materialien aus.



Kreativ  
werden

 **Teilnehmende:** 3  (nur aus dem Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Nele Vastering, Juliana Görmann

 **Termine:** alle 2 Wochen donnerstags

 **Uhrzeit:** 10:15 - 11:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten eine Schere und einen Pinsel halten können.

# Kreativ mit Jutta

Kurs Nr. 27

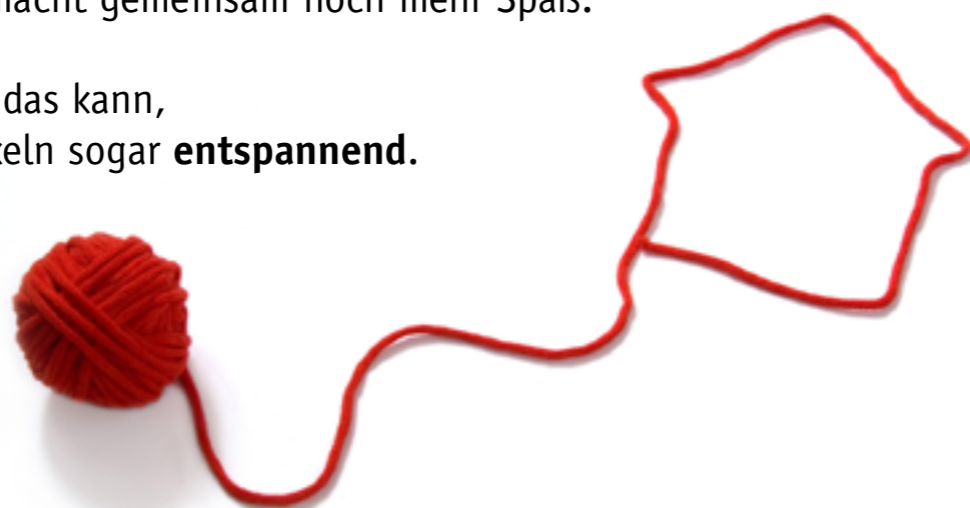
**Handarbeit** macht Spaß.

In diesem Kurs wollen wir **zusammen häkeln**.

Denn das macht gemeinsam noch mehr Spaß.

Wenn man das kann,


ist das Häkeln sogar **entspannend**.



Kreativ  
werden



 **Teilnehmende:** 2-4  -  (Nur Standort Zehnhof)

 **Kursleitung:** Jutta Sittel

 **Termine:** alle 2 Wochen mittwochs

 **Uhrzeit:** 8:30 - 9:40 Uhr

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnhof

 **Wichtig:** Geschickte Finger

# Musik machen - Musik hören

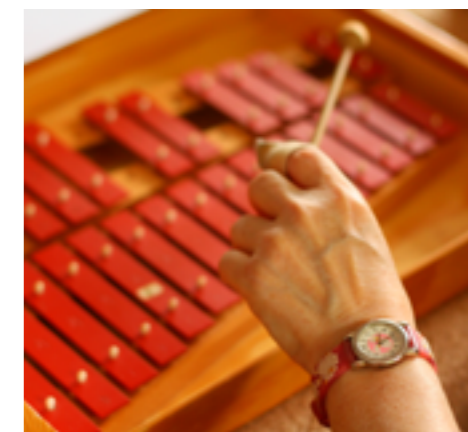
Kurs Nr. 28

Wir werden mit **Klanginstrumenten** spielen.

Wir experimentieren mit Tönen und Rhythmen.

Gemeinsam entwickeln wir  
ein Gefühl für die Musik.

Mit der Zeit passen die Klänge  
immer besser zusammen.  
Am Ende klingt es mit Gitarre  
richtig gut.



Kreativ  
werden




 **Teilnehmende:** 4  (Nur aus dem Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Sascha Roth, Thorsten Schuldt

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** 13:15 - 14:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten Freude an der Musik und etwas Rhythmusgefühl haben.

# Wie gedruckt

Kurs Nr. 29


Drucken ist eine faszinierende Technik.  
In diesem Kurs lernen wir, **wie man druckt**.  
Dazu stellen wir einfache Druckplatten her.



Mit bunten Farben kann man dann ein Motiv auf Papier drucken.

So kann man ganz einfach **eigene Kunstwerke** erstellen.


 **Teilnehmende:** 6  (Nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Britta Meyer

 **Termine:** 6x donnerstags

 **Uhrzeit:** 10:15 - 11:45 Uhr

 **Treffpunkt:** Gruppenraum Landschaftspflege, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Man sollte mit einem Werkzeug umgehen können und Spaß am Experimentieren haben.

# Sei kreativ!

Kurs Nr. 30



In diesem Kurs wird gemalt, gezeichnet, gestaltet oder wir basteln **jahreszeitliche Dekoration**.

Teilnehmende können sich beim kreativen Gestalten mit unterschiedlichen Materialien ausprobieren und ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Das macht Spaß und gute Laune.  
Denn so bringen wir **Farbe in den Alltag!**

 **Teilnehmende:** 4  (nur Standort Alte Post)

 **Kursleitung:** Carolin Hanka

 **Termine:** freitags

 **Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** -

# Wir stellen Schmuck her

Kurs Nr. 31

In diesem Kurs lernen wir, wie man Schmuck herstellen kann.



Das ist **nicht schwer** und **sieht schön aus**.


Mit **guten Ideen** und **geschickten Händen** können die Teilnehmenden hübsche Schmuckstücke anfertigen.

Kreativ werden




 **Teilnehmende:** 4  (Nur aus dem Standort Horst)

 **Kursleitung:** Birgit Jacobs

 **Termine:** dienstags, weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** 13:30 - 15:00 Uhr

 **Treffpunkt:** BBB Raum 2, Standort Horst

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten mindestens mit einer Hand gut greifen können.

# Geschichtenrunde

Kurs Nr. 32


**Geschichten anhören** ist wunderbar. Wir tauchen dabei in Gedanken in eine andere Welt ein. In diesem Kurs lesen wir zusammen ein Buch.

Das Buch wird **vorgelesen**. Die Teilnehmenden können zuhören, oder auch selber vorlesen. Jeder kann selber entscheiden.




 **Teilnehmende:** 6  (Nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Katja Köller

 **Termine:** donnerstags, weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** 13:15 - 14:00 Uhr

 **Treffpunkt:** in der ehemaligen Schlosserei, Standort Horst

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten gut zuhören und vielleicht sogar vorlesen können.

Entspannung Sport &



# Vorleserunde

Kurs Nr. 33

In diesem Kurs können sich die Teilnehmenden gut **entspannen**.

Bei jedem Treffen wird eine **Geschichte vorgelesen**. Die Geschichte passt gut zur Jahreszeit.

Beim Zuhören vergisst man den **Stress im Arbeitsalltag**.



**Teilnehmende:** 6 (nur Standort Horst)

**Kursleitung:** Nina Winkler

**Termine:** 2x im Monat an einem Donnerstag

**Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr

**Treffpunkt:** weitere Infos nach der Anmeldung

**Wichtig:** Für Teilnehmende aus der Abteilung Netzwerker

# Entspannung finden

Kurs Nr. 34

Entspannen **tut gut**. Wir können auf vielerlei Weise lockerer werden.

Im Kurs lernen wir mehrere Möglichkeiten kennen. Wir probieren aus, welche für uns die Beste ist.

So können wir **Kraft tanken** und den Alltag entspannter genießen.



**Teilnehmende:** 4 (nur Standort Ruhrau)

**Kursleitung:** Tobias Scheulen

**Termine:** mittwochs

**Uhrzeit:** 10:00 - 10:30 Uhr

**Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

**Wichtig:** Man sollte sich darauf einlassen können, in einer kleinen Gruppe zur Ruhe zu kommen.

# Fantasiereisen

Kurs Nr. 35

Wir **entspannen** uns auf Reisen in eigene Welten und genießen die Kraft der Fantasie.



Durch die Gedankenreisen kann ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand in einer entspannten Körperposition erreicht werden.

Dadurch können wir **Kraft tanken** und den Alltag entspannter genießen.

**Teilnehmende:** 6 (nur Alte Post)

**Kursleitung:** Sandra Schipke

**Termine:** dienstags

**Uhrzeit:** 10:00 - 10:45 Uhr

**Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

**Wichtig:** -

# Traumreise

Kurs Nr. 36

Die Arbeit ist manchmal anstrengend. Deshalb ist es wichtig, sich **zwischendurch** zu **entspannen**. Das tut gut.

In diesem Kurs **hören wir** gemeinsam eine Traumreise an und lernen, uns dabei gut zu entspannen.



**Teilnehmende:** 3 (nur aus dem Standort Huttrop)

**Kursleitung:** Nicole Knoth

**Termine:** mittwochs (alle 2 Wochen)

**Uhrzeit:** 13:30 - 14:00 Uhr

**Treffpunkt:** Besprechungsraum 1. OG, Standort Huttrop

**Wichtig:** Man sollte gut zuhören und sich auf Ruhe und Entspannung einstellen können.

# Raus aus dem Alltag - Reisen im Kopf

Kurs Nr. 37

Entspannen **geht einfach** und man braucht nicht viel!  
Wie kann man schnell raus aus dem Alltag?  
Wir lernen: Eine **kurze Pause** geht fast überall.

Wir hören **Musik**, lesen kurze **Geschichten** und hören **Fantasiereisen**.

Unsere Studenten, Praktikanten und FSJler führen Euch in die Welt der Entspannung ein.



 **Teilnehmende:** je 6       (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Studenten, Praktikanten und FSJler

 **Termine:** mittwochs, je 3 Monate

 **Uhrzeit:** 11:00 -12:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Das Angebot gibt es das ganze Jahr über. Jede Gruppe kann 3 Monate teilnehmen.

# Geh-Meditation

Kurs Nr. 38


Arbeit kann anstrengend sein.  
Deshalb sind kleine Pausen zur Entspannung wichtig.

In diesem Kurs lernen wir, wie wir uns durchs Gehen entspannen können.

Das nennt man auch: Achtsamkeits-Übung.  
Gemeinsam versuchen wir, zur Ruhe zu kommen.  
Und wir bauen durch die Bewegung und die Atmung Stress ab.

Wenn das Wetter gut ist, gehen wir auch nach draußen.




 **Teilnehmende:** 6     

 **Kursleitung:** Manuela Krienen-Schräpler

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Standort Horst, Infos nach der Anmeldung

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten sich auf die Entspannung einlassen können.

# Autogenes Training

Kurs Nr. 39

Arbeit kann anstrengend sein.  
Deshalb sind kleine Pausen wichtig.  
In den Pausen können wir uns entspannen.

In diesem Kurs lernen wir,  
wie wir uns besser entspannen können.  
Damit unsere Pausen erholsamer sind.  
Gemeinsam versuchen wir, zur Ruhe zu kommen.

Wir lernen auch, wie wir uns besser konzentrieren können.  
Dazu müssen wir regelmäßig trainieren.  
Dann merken wir: Das Training tut Körper und Geist gut.




 **Teilnehmende:** 6 

 **Kursleitung:** Manuela Krienen-Schräpler

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Infos nach der Anmeldung

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten sich auf die Entspannungstechnik einlassen können.

# Fußball & Kinetik

Kurs Nr. 40

Die Teilnehmenden dieses Kurses erlernen einfache Fußball-  
techniken und erleben durch die Spielpraxis Teamgeist.

Durch Kinetik werden Konzentration, Gedankenschnelligkeit  
und Koordination gefördert.



 **Teilnehmende:** 8  (nur Alte Post)

 **Kursleitung:** Adam Wyszynski, Detlef Henkel

 **Termine:** dienstags

 **Uhrzeit:** 14:30 - 15:50 Uhr

 **Treffpunkt:** Fußballplatz Hinsbecker Berg

 **Wichtig:** -



# Kickern

Kurs Nr. 41

Wir wollen Kicker spielen.  
Kickern wird auch **Tischfußball** genannt.

Wir können das Spielen **üben**  
oder ein **Turnier** machen.  
Wir spielen Doppel oder Einzel.


Außerdem kümmern wir uns darum,  
dass die Kickertische **sauber**  
gehalten und **repariert werden**.



 **Teilnehmende:** 8  (nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Annette Kiebel-Vocks (Shopfloor II)

 **Termine:** freitags, Kursdauer ca. 2 Monate

 **Uhrzeit:** von 13:15 – 13:45 Uhr

 **Treffpunkt:** Pausenflur, Standort Horst

 **Wichtig:** Man sollte Interesse am Kickerspielen haben, das Spiel verstehen und es spielen können.

# Drachenbootrennen

Kurs Nr. 42

Jedes Jahr macht die Werkstatt beim  
Drachenbootrennen auf dem Baldeneysee mit.

Wir sitzen mit 18 Personen in einem Boot.  
Menschen mit und ohne Behinderung paddeln gemeinsam.  
**Wir paddeln** mit anderen Werkstätten **um die Wette**.

Das macht **viel Spaß**.


Aber bevor wir ins Rennen starten,  
müssen wir natürlich trainieren.




 **Teilnehmende:** 12 

 **Kursleitung:** weitere Infos nach der Anmeldung.

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung.

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung.  
Drachenbootrennen: ca. 08:30 - 15:00 Uhr

 **Treffpunkt:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Wichtig:** Es dürfen nur Beschäftigte teilnehmen, die schwimmen können! Zum Paddeln braucht man viel Kraft. Eher für Selbstfahrer geeignet.

# Laufen tut gut!

Kurs Nr. 43

Bewegung ist **gut für uns**.  
So wird die Gesundheit gefördert und **wir halten uns fit**.

In diesem Kurs laufen wir gemeinsam.  
Das macht mehr **Spaß**. Denn alle können mitmachen.

Wir machen die Gelenke beweglicher.  
Und verbessern unsere Ausdauer.




 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Tobias Scheulen

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr

 **Treffpunkt:** am Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Spaß an der Bewegung haben und gerne laufen.

# Bewegungsgruppe

Kurs Nr. 44

Bewegungsarten für Jedermann stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Das Sportangebot ist effektiv für die Verbesserung der Kondition. Aber keine Angst: Alles ist schonend für die Gelenke.

Nette Gespräche und das Genießen der Natur runden dieses Angebot ab. Jeder, der Lust auf Bewegung in der Natur hat, ist herzlich eingeladen.



 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Alte Post)

 **Kursleitung:** Carolin Hanka

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** 14:35 - 15:50 Uhr

 **Treffpunkt:** am Baldeneysee

 **Wichtig:** -

# Laufgruppe

Kurs Nr. 45

Laufen hält fit.  
Gemeinsam macht das  
aber viel mehr Spaß.  
Deshalb laufen wir zusammen.



Weil jeder ein anderes Tempo hat,  
gibt es **drei Gruppen**:

eine Gruppe für **Lauf-Anfänger**,  
eine Gruppe für Sportler mit **mittlerem Tempo**  
und eine Gruppe für die **schnellen** Läufer.


 **Teilnehmende:** Pro Gruppe 4 Läufer 

 **Kursleitung:** Tobias Scheulen

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** am Standort Huttrop

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Spaß am Laufen oder Joggen haben.

# Fit mit Stefan

Kurs Nr. 46

Um fit zu sein, braucht man kein Supersportler zu werden.  
Es reicht aus, jeden Tag einige **Übungen** zu machen.

Stefan zeigt anderen Beschäftigten,  
wie **einfach** es ist,  
die Muskeln im **Rücken zu stärken**  
und **beweglich zu bleiben**.

Wir lernen Übungen kennen,  
die **Muskeln** und **Gelenke entlasten**.

Gemeinsam macht das viel Spaß!



 **Teilnehmende:** 4  (nur aus dem Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Stefan Paillart, Tobias Scheulen

 **Termine:** mittwochs, je 10 Termine

 **Uhrzeit:** 08:45 – 09:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Man sollte in Armen und Beinen beweglich sein. Erkrankungen bitte ansprechen.

# Be fit

Kurs Nr. 47

Die weltweit wohl bekannteste und am häufigsten betriebene Ausdauersportart ist **Jogging**.



Das Laufen in der freien Natur bietet einen besonderen **Erholungswert** und wirkt **stressabbauend** und **ausgleichend**.

In diesem Kurs können die Teilnehmenden lernen, wie sie die eigene Leistung steigern und eine ausdauernde Kondition erlangen.


 **Teilnehmende:** 8  (nur Alte Post)

 **Kursleitung:** Iver Flores

 **Termine:** montags

 **Uhrzeit:** 14:35 - 15:50 Uhr

 **Treffpunkt:** Parkplatz, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten bequeme Sport- oder Laufschuhe tragen und Spaß am Joggen haben.

# Brain Gym

Kurs Nr. 48

Brain Gym ist ein sehr beliebter Kurs an unserem Standort, da er sehr abwechslungsreich ist. Die Wahrnehmung bis hin zur Tiefenwahrnehmung der Teilnehmenden wird gefordert.

Zusätzlich erfolgt eine Entspannung der Augen, Nacken und der Schultern. Brain Gym verbessert zudem die Konzentration, Koordination sowie das Gleichgewicht und fördert die Hand-Auge-Koordination.



 **Teilnehmende:** 8  (nur Alte Post)

 **Kursleitung:** Carolin Hanka

 **Termine:** täglich (außer donnerstags)

 **Uhrzeit:** 09:00 - 09:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** -

# Tischtennis

Kurs Nr. 49

Tischtennis ist ein **schneller Sport**.  
Der kleine Ball saust hin und her.




Die Spieler müssen schnell  
auf den kleinen Ball reagieren.  
Und geschickt mit dem Tischtennis-Schläger sein.

Wir wollen beim Tischtennis  
unsere **Beweglichkeit trainieren**.  
Und natürlich zusammen Spaß haben.


 **Teilnehmende:** 4  (nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Hendrik Ross

 **Termine:** mittwochs, weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Turnhalle, Standort Horst

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Spaß an Bewegung haben.

# Der Fisch an der Angel

Kurs Nr. 50

In diesem Kurs lernen wir die **Grundlagen** des Angelsports.  
Zum Angeln braucht man **Geduld**,  
man muss **geschickt sein** und viel **wissen**.  
Zum Beispiel:




Welche Fische leben in unseren Gewässern?  
Welche Angelarten sind wichtig?  
Welche Knoten gibt es?

Zum Abschluss des Kurses machen wir einen **Tagesausflug**.  
Wir fahren gemeinsam zum Angeln  
und wenden unser Wissen an.


 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Christian Sas, Markus Fischer

 **Termine:** ab Mai 2022: 4x Theorie, 1x Praxistag, 1x ganztägiger Ausflug (weitere Infos nach der Anmeldung)

 **Uhrzeit:** 12:45 - 14:15 Uhr (Ausflug ganztägig)

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Dieser Kurs richtet sich an Selbstfahrer. Geschickte Hände und ein Sonderfischereischein sind erforderlich.

# Sicher im Straßenverkehr

Kurs Nr. 51

**Wer zu Fuß** im Straßenverkehr unterwegs ist, muss gut aufpassen. Sonst kann es gefährlich werden. Denn immer mehr Autos sind unterwegs. Nicht alle Menschen fahren vorsichtig.

Dieser Kurs ist für Beschäftigte, die selbst zur Arbeit fahren möchten. Und sich im Straßenverkehr unsicher fühlen.



Wir **trainieren sicheres** und richtiges **Verhalten** im Straßenverkehr. Und klären Fragen wie: Was bedeuten die **Verkehrszeichen**? Oder: Wie kann ich sicher eine Straße überqueren?


 **Teilnehmende:** 8  (Nur Standorte Horst und Ruhrau)

 **Kursleitung:** Alexander Chyl, H-J. Ruhl (Polizei Essen)

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** am Standort Horst

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten alleine bestimmte Wege schaffen können und sich in der näheren Umgebung etwas auskennen.

# Zu Fuß sicher am Ziel ankommen

Kurs Nr. 52

In diesem Kurs lernen wir: Wie wir **sicher durch den Straßenverkehr** kommen.

Das **Training** ist für **Fußgänger, Selbstfahrer** und für **Beschäftigte, die gerne Selbstfahrer werden möchten**. Wir lernen alle wichtigen Dinge in **Theorie und Praxis**.




 **Teilnehmende:** 10  

 **Kursleitung:** Berufsgenossenschaft, Mitarbeitender der WfbM

 **Termine:** im Herbst 2023

 **Uhrzeit:** dauert einen ganzen Arbeitstag lang!

 **Treffpunkt:** am Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Man muss zuhören können und gerne in einer Gruppe den Tag verbringen.

# Talker-Treff

Kurs Nr. 53


Mit dem Talker kann man sich gut unterhalten.  
Wir treffen uns jede Woche.  
Beim ersten Treffen lernen wir uns kennen.  
Da legen wir fest:  
Worüber wollen wir bei den nächsten Treffen reden?




Wir suchen zusammen die Themen aus.  
Themen können sein: Urlaub, Freunde, Arbeit, Hobbys.  
Oder was uns noch so einfällt.

Wer Hilfe mit seinem Talker braucht, bekommt sie.  
Niemand muss was sagen.

 **Teilnehmende:** 4 

 **Kursleitung:** Team von der Beratungsstelle UK

 **Termine:** montags ab dem 8. Mai 2023 (10 Termine)

 **Uhrzeit:** 10:15 - 11:15 Uhr

 **Treffpunkt:** UK-Beratungsstelle, 2. OG im Betrieb Huttrop

 **Wichtig:** Bitte Talker mitbringen!

# UK-Plauder-Ecke

Kurs Nr. 54


Wer nicht sprechen kann, möchte sich trotzdem unterhalten.  
Zum Beispiel mit dem Talker.  
Wir treffen uns jede Woche.  
Beim ersten Treffen lernen wir uns kennen.  
Da legen wir fest:  
Worüber wollen wir bei den nächsten Treffen reden?




Wir suchen zusammen die Themen aus.  
Themen können sein: Urlaub, Freunde, Arbeit, Hobbys.  
Oder was uns noch so einfällt.

Wer Hilfe mit seinem Talker braucht, bekommt sie.  
Niemand muss was sagen.

 **Teilnehmende:** 4 

 **Kursleitung:** Team von der Beratungsstelle UK

 **Termine:** montags ab dem 9. Januar 2023 (10 Termine)

 **Uhrzeit:** 09:45 - 10:45 Uhr

 **Treffpunkt:** UK-Raum, Betrieb Horst

 **Wichtig:** Bitte Talker mitbringen!



# UK-Spiele-Ecke

Kurs Nr. 55

Wir treffen uns jede Woche.  
Beim ersten Treffen lernen wir uns kennen.  
Dann machen wir **verschiedene Spiele**.

Wir überlegen zusammen, was wir spielen wollen.  
Es dürfen **auch eigene Spiele** mitgebracht werden.  
Wir unterhalten uns mit den Händen und mit Bildern.  
Und mit den Hilfsmitteln, die mitgebracht werden.  
Niemand muss was sagen.



**Teilnehmende:** 4 (nur aus dem Standort Horst)

**Kursleitung:** Team von der Beratungsstelle UK

**Termine:** montags ab dem 9. Januar 2023 (10 Termine)

**Uhrzeit:** 08:45 - 09:45 Uhr

**Treffpunkt:** UK-Raum, Betrieb Horst

**Wichtig:** Beschäftigte sollten ihre UK-Hilfsmittel und gerne auch eigene Spiele mitbringen.

# Gesellschaftsspiele am Care-Table

Kurs Nr. 56

Gemeinsam lernen wir den **Care-Table** kennen.  
Das ist ein **riesengroßes Tablet**.  
Darauf wollen wir gemeinsam **tolle Spiele** entdecken.  
So sammeln wir Erfahrungen im Umgang mit technischen Geräten.  
Aber wir wollen dabei vor allem **zusammen spielen und lachen**.  
Und wir wollen **Spaß in der Gruppe haben**.



**Teilnehmende:** 4 (nur aus dem Standort Horst)

**Kursleitung:** Jonna Philippsen

**Termine:** 4 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

**Uhrzeit:** Weitere Infos nach der Anmeldung

**Treffpunkt:** BBB-Raum Empowerment, Standort Horst

**Wichtig:** Nur für Teilnehmende aus der Abteilung Netzwerker.





## Sport in Gemeinschaft macht Spaß!

Im Sportzentrum Ruhr  
und in der Heimstatt Engelbert  
gibt es viele Sportangebote.

Zum Beispiel:  
Schwimmen, Tischtennis, Fußball, Tanz,  
Selbstbehauptungs-Training oder Bewegungsspiele.

Das ganze Programm gibt es im Sportzentrum Ruhr (Steeler Str. 261)  
oder im Internet:

[www.sportzentrum.ruhr](http://www.sportzentrum.ruhr)



## Schach spielen

Kurs Nr. 57

Schach ist ein faszinierendes Spiel.  
Es geht um **strategisches Denken**.

Vor jedem Spielzug muss man gut überlegen,  
welche Figur man bewegt.

In diesem Kurs **lernen** wir **das Spiel**  
und verschiedene **Spielzüge** kennen.




 **Teilnehmende:** 4 

 **Kursleitung:** Sebastian Hapich

 **Termine:** 10 x donnerstags, Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** 13:00 - 14:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Gruppenraum Landschaftspflege, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Für interessierte Beschäftigte mit  
oder ohne Schachspiel-Erfahrung.



Soziales

# So schützen sich Frauen

Kurs Nr. 58

Frauen werden oft **bedrängt oder belästigt**.  
In diesem Kurs klären wir viele Fragen.

Zum Beispiel:

Was ist ein **sexueller Übergriff**?

Wie kann ich **mich schützen**?


**Was kann ich tun**,  
wenn jemand übergriffig wird?

Wie werde ich **mutiger**?




 **Teilnehmende:** 8 

 **Kursleitung:** Nicole Meckel

 **Termine:** 5 Termine ab dem 15.02.2023

 **Uhrzeit:** 14:30 - 15:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Besprechungsraum, Standort Horst

 **Wichtig:** Die Teilnehmerinnen sollten Selbstfahrerinnen sein und lesen und schreiben können.

# Austausch für Frauen

Kurs Nr. 59

In diesem Kurs sind die Frauen unter sich.  
Sie **sprechen über Frauen-Themen**.

Jede Frau kann eigene Themen vorschlagen.  
Alle können eigene Wünsche nennen,  
Fragen stellen oder Anliegen äußern.




 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Alina Wallmeier

 **Termine:** Weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** Weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Die Teilnehmerinnen sollte sich mit Worten ausdrücken und anderen zuhören können.



# Gespräche unter Frauen

Kurs Nr. 60

Es gibt drei Kurse für Frauen.  
Die Teilnehmerinnen **sprechen** dort über **Frauen-Themen**.

Jede Frau kann in ihrer Gruppe eigene Themen vorschlagen.

Alle können Fragen stellen  
oder von ihren Erfahrungen  
berichten.




 **Teilnehmende:** 4-5  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Irem Celebi, Anja Boxberg

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Horst

 **Wichtig:** Es gibt drei Gesprächsgruppen. Die Teilnehmerinnen sollten gut zuhören und eine gewisse Zeit still sitzen können.

# Frauengespräche

Kurs Nr. 61

Die Themen unserer Gesprächsrunde richten sich nach den Teilnehmerinnen. Jede kann Wünsche, Fragen und eigene Anliegen einbringen. Die Betriebsleiterin der Alten Post sowie die Frauenbeauftragte und die Werkstattrat-Beisitzerin leiten den Gesprächskreis.




 **Teilnehmende:** 6   (nur Alte Post)

 **Kursleitung:** Heike Krebs

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 08:30 - 09:40 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Die Teilnehmerinnen sollten sprechen und zuhören können.



# Männergesprächsrunde

Kurs Nr. 62

Die Inhalte unserer Männergesprächsrunde richten sich ganz nach den Wünschen der Teilnehmer.


Jeder kann Themen, Fragen und eigene Anliegen einbringen. Dieser Kurs ist ein Peer-Counseling-Angebot.




 **Teilnehmende:** 7  (nur Alte Post)

 **Kursleitung:** Paul Imkamp

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 13:15 - 14:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Die Teilnehmer sollten sprechen und zuhören können.

# Austausch unter Männern

Kurs Nr. 63


In diesem Kurs werden Dinge besprochen, die **für Männer wichtig** sind.

Die Themen werden von den Teilnehmern bestimmt. Jeder kann Wünsche, Fragen und Anliegen äußern.

Gemeinsam werden wir alles besprechen, uns informieren und nach Lösungen suchen.





 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Achim Pohl

 **Termine:** montags (alle 2 Wochen)

 **Uhrzeit:** 10:15 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Die Teilnehmer sollten sich mit Worten verständigen und anderen zuhören können.

# Wie gehen wir miteinander um?

Kurs Nr. 64


Ein **gutes Miteinander** ist bei der Arbeit wichtig.  
In diesem Kurs **lernen** wir, **wie das geht**.

Wir überlegen, wie wir selber gerne behandelt werden möchten.  
Und lernen, wie wir respektvoll mit anderen umgehen.

Im Kurs besprechen wir Grundregeln für den Arbeitsalltag:  
Was sollten wir bei Gesprächen beachten?  
Wie können wir uns wertschätzend verhalten?  
Was geht - und was geht nicht?

Gemeinsam finden wir Antworten.


 **Teilnehmende:** 6  (nur Außenarbeitsplätze)

 **Kursleitung:** Carsten Ruda

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Speiseraum, Standort Horst

 **Wichtig:** Nur für Beschäftigte, die an einem Außenarbeitsplatz tätig sind.

# Aktuelles aus den Nachrichten

Kurs Nr. 65

Jeden Tag passieren viele Dinge in der Welt.  
Die Zeitungen berichten darüber.  
Die Fernseh-Sender berichten darüber.  
Auch im Internet finden wir viele Informationen.

Manches ist gut verständlich.  
Manches ist kompliziert.

Wir sprechen in diesem Kurs  
über aktuelle Ereignisse.  
Es gibt interessante Berichte aus Politik, Sport oder Kultur.  
Schwierige Themen werden einfach erklärt.



 **Teilnehmende:** 3-5  (nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Alexander Pöhlker, Arndt Hebenstreit

 **Termine:** immer am 1. Freitag im Monat

 **Uhrzeit:** 10:10 - 11:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten lesen können.

# Was macht der Werkstattrat?

Kurs Nr. 66

Alle vier Jahre wird der Werkstattrat gewählt.  
Alle Beschäftigten dürfen wählen.

Der Werkstattrat **setzt sich für alle Beschäftigten ein**.  
Er bestimmt bei Veränderungen in der Werkstatt mit.

In diesem Kurs erfahren wir zum Beispiel

- was der Werkstattrat macht,
- wo er **mitbestimmen** kann,
- an welchen Themen er **mitarbeitet** und
- wie er sich für alle Beschäftigten einsetzt.



**Teilnehmende:** 6

**Kursleitung:** Lars Hanf, Andrea Hausmann

**Termine:** 5 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

**Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

**Treffpunkt:** Infos nach der Anmeldung, Standort Horst

**Wichtig:** –

# Wir machen einen leckeren Salat

Kurs Nr. 67

Wir bereiten einen **leckeren Salat** zu.  
Dafür bereiten wir einiges vor:



Wir überlegen, was wir dafür brauchen.  
Dann **kaufen wir ein**.  
Das machen wir im **Hofladen** auf dem Klosterberghof.

Dann lernen wir, wie man den Salat **zubereitet**.  
Gemeinsam **genießen** wir den Salat.  
Am Ende besprechen wir,  
wie es **geschmeckt hat** und ob alles **gut geklappt** hat.

**Teilnehmende:** 5 (Nur Standort Horst)

**Kursleitung:** Hendrik Ross

**Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

**Uhrzeit:** 13:00 - 15:00 Uhr (Lehrküche: bis 15:30 Uhr!)

**Treffpunkt:** Mehrzweckraum oder Lehrküche, Standort Horst

**Wichtig:** Teilnehmende sollten zum Klosterberghof laufen und bei der Zubereitung des Salats mitmachen können.

# Lesen zur Adventszeit

Kurs Nr. 68

Wir lesen gemeinsam Geschichten.  
Und stimmen uns so auf die Advents- und Weihnachtszeit ein.

Manche Geschichten sind entspannend.  
Manche Geschichten sind besinnlich.  
Und einige Geschichten sind auch lustig.



 **Teilnehmende:** 2-4  -  (Nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Nele Vastering, Juliana Görmann

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** 10:15 -11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** -

# Adventsingens

Kurs Nr. 69

Wir singen Advent- und **Weihnachtslieder**.  
Damit stimmen wir uns ganz gemütlich  
auf die Feiertage ein.



 **Teilnehmende:** 8  (nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Vanessa Küttner und Nina Winkler

 **Termine:** je 45 Minuten an 4 Terminen

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Turnhalle, Standort Horst

 **Wichtig:** Mitmachen können alle, die gerne singen.

# Besinnliche Adventszeit

Kurs Nr. 70

Wie feiert ihr Weihnachten?

Warum feiern wir Weihnachten?

Gemeinsam sprechen wir über die Advents- und Weihnachtszeit.

Wir **singen** zusammen Weihnachtslieder.

Und wir lesen **Geschichten und Gedichte**,

die gut zur Adventszeit passen.



**Teilnehmende:** 8-10

**Kursleitung:** Susanne Balke-Rupenus

**Termine:** jeden Mittwoch im Dezember

**Uhrzeit:** 11:00 - 12:00 Uhr

**Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

**Wichtig:** Teilnehmende sollten Weihnachts-Fans sein.

# Lebenspraxis

Kurs Nr. 71

In diesem Kurs werden Fähigkeiten und Fertigkeiten **für den Alltag** vermittelt.

Die Teilnehmenden können die **Themen vorschlagen** und mitgestalten.

Beispiele: Umgang mit Geld, zeitliche Orientierung, wie packe ich ein Geschenk ein...



**Teilnehmende:** 4 (Nur Standort Kupferdreh)

**Kursleitung:** Andrea Schröder

**Termine:** donnerstags

**Uhrzeit:** 14:30 - 15:00 Uhr

**Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

**Wichtig:** Teilnehmende sollten Interesse daran haben, miteinander ins Gespräch zu kommen. Für einige Dinge braucht man geschickte Hände.



# Gartenarbeit

Kurs Nr. 72

Wie kann man einen **Garten anlegen**?  
Und wie pflegt man die Pflanzen richtig?


In diesem Kurs legen die Teilnehmenden gemeinsam einen Garten an.  
Sie lernen Werkzeuge kennen.  
Und **wie man pflanzt**.

Nach einer Weile muss man Unkraut jäten.  
Und wenn alles gut geklappt hat,  
können am Ende alle gemeinsam ernten.




 **Teilnehmende:** 4-6  (Nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Julia Steinberg

 **Termine:** 1x pro Woche von Mai bis September  
(je nach Wetterlage)

 **Uhrzeit:** 10:00 - 12:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Garten des Standorts Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten beweglich und körperlich belastbar sein.

# Wir verschönern Sitzbänke

Kurs Nr. 73

Im Innenhof des **Standorts Zehnthof** haben wir Sitzbänke.  
Die sind schon ein bisschen gealtert.

Wir finden: **Die Sitzbänke sollten verschönert werden.**

Gemeinsam wollen wir die Bänke aufarbeiten:  
Wir werden sie **abmontieren**, alles **abschmirgeln**  
und die Bänke **neu anstreichen**.  
Schließlich sollen die Bänke wieder montiert werden.




 **Teilnehmende:** 2-4  (Nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Christian Sas

 **Termine:** freitags (April-August)

 **Uhrzeit:** 10:00 -12:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Druckerei, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Spaß an handwerklichen Arbeiten haben.

# Grüner Daumen

Kurs Nr. 74

**Pflanzen** sind schön anzusehen und gut für die Atmosphäre in Räumen.

Damit Pflanzen gut gedeihen, müssen sie **gepflegt** werden.

Wir kümmern uns um unsere Pflanzen auf der Terrasse, in der Kantine und im Eingangsbereich.



Damit es in der Werkstatt immer **schön aussieht**.

 **Teilnehmende:** 6 

 **Kursleitung:** Sandra Schocke

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 14:00 - 15:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Am Standort Huttrop

 **Wichtig:** Man sollte Pflanzen mögen, mit Erde arbeiten können und Spaß an Kreativität haben.

# Wir bauen ein Insektenhotel

Kurs Nr. 75

Insekten sind **nützlich**. Sie befruchten Blüten. Nur dann können wir Obst und Gemüse **ernten**. Insekten **fressen auch Schädlinge**. Das ist wichtig für unsere Pflanzen.

Aber Insekten haben es in der Stadt schwer. Es gibt für sie **nur wenige Orte zum Leben**. Deshalb bauen wir für sie ein Insektenhotel. Dort können sie **wohnen und überwintern**.



Wir lernen auch, welche Insekten sich wo wohlfühlen.

 **Teilnehmende:** 4-5  (nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Hendrik Bender

 **Termine:** jeden zweiten Dienstag im Monat

 **Uhrzeit:** 10:15 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten keine Allergie gegen Insekten haben.

## Fortlaufende Begleitende Maßnahmen

### Therapeutisches Reiten

Einzel- und Gruppentherapien auf dem therapeutischen Reitbetrieb Hof Franz werden nach Absprache mit dem Sozialen Dienst veranlasst.

### Ergotherapie

Einzel- und Gruppentherapien in den Franz Sales Werkstätten werden nach Absprache mit dem Sozialen Dienst veranlasst.



## Anmeldung

### Bitte beachten:

Nicht jeder Kurs ist offen für alle. Manchmal können nur Beschäftigte aus bestimmten Standorten teilnehmen. Wenn Sie sich ein bestimmtes Angebot in Ihrem Standort wünschen: Sprechen Sie einfach mit den Mitarbeitenden des Sozialen Dienstes oder mit dem Werkstattrat darüber. Die sammeln die Wünsche und versuchen, neue Angebote für Sie zu gestalten.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Werkstatt/Abteilung/ Gruppenleitung: \_\_\_\_\_



WICHTIG

- Ich habe eine **Erkrankung** (z.B. Epilepsie, Diabetes)
- Ich habe **Notfallmedikamente**

Gewünschter Kurs: Nr. \_\_\_\_\_

Alternative: Nr. \_\_\_\_\_

Alternative: Nr. \_\_\_\_\_



**Die ausgefüllte Anmeldung bitte beim Werkstattrat abgeben.**

## Arbeiten - wie ich es will!



Im Franz Sales Haus gibt es ein **neues Projekt**.  
Das Projekt heißt „Arbeiten – wie ich es will!“

Wir wollen mit dem Projekt **Berufs-Wünsche erfüllen!**  
Damit alle einen passenden Arbeitsplatz finden können.

Dazu machen wir verschiedene Veranstaltungen zum Thema Arbeit.  
Wir probieren Hilfsmittel aus. Die sollen im Wunsch-Beruf helfen.

Zusammen wollen wir rausfinden,  
wie alle ihre Wunsch-Berufe finden können.

**Wer will  
mitmachen?**

**Suchst DU deinen Wunsch-Beruf?  
Mach mit bei unserem Projekt!**

► **Frag deinen Gruppenleiter  
oder schreibe uns eine Nachricht:**  
awiew@franz-sales-haus.de



Auf unserer Internet-Seite gibt es noch mehr Informationen:

**[www.arbeiten-wie-ich-es-will.de](http://www.arbeiten-wie-ich-es-will.de)**

## Impressum

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Dr. Ann-Katrin Glüsing,  
Geschäftsführerin der  
Franz Sales Werkstätten GmbH

**Redaktion:**  
Valeska Ehlert

**Fotos und Grafiken:**  
Adobe Stock, Andreas Bister,  
Andreas Buck, Eike Thomsen

**Druck:**  
Franz Sales Werkstätten  
Am Zehnthof 53  
45307 Essen  
Telefon 0201 . 18 55 63-0  
werkstaetten@franz-sales-haus.de



## Franz Sales Werkstätten GmbH

Dahlhauser Str. 239

45279 Essen

Telefon (0201) 85363

werkstaetten@franz-sales-haus.de

### ÜBRIGENS:

Hier gibt es  
Nachrichten  
aus dem  
Franz Sales  
Haus in  
einfacher  
Sprache →



[www.werkstaetten.ruhr](http://www.werkstaetten.ruhr)