



Bildungs-Angebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Januar - Juni 2022



**Arbeits-Begleitende Maßnahmen & Berufliche Bildung
in der Werkstatt**



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
liebe Gruppen-Leiterinnen und Gruppen-Leiter,

Vor Ihnen / Euch liegt das neue Programm der Bildungs-Angebote der
Lebenshilfe Wuppertal von Januar bis Juni 2022.

Der Anmelde-Bogen wird per Email an die Gruppen verschickt.

Wer einen Kurs belegen möchte, sucht sich diesen Kurs auf dem Bogen aus
und macht ein Kreuz in dem Feld „Erster Wunsch“.

Dann wird ein Ersatz-Angebot ausgewählt und bei „Zweiter Wunsch“
eingetragen.

Durch Corona ist auch bei den ABM einiges anders. Es gibt Kurse, deren Ter-
min/ Start auf Grund der Corona-Einschränkungen noch nicht feststeht. Zu
diesen Kurse kann man sich trotzdem anmelden. Sobald die Kurse starten,
bekommen die Gruppenleiter dies per Mail mitgeteilt.

Den ausgefüllten und unterschriebenen Bogen bitte **bis zum 16.12.2021**
abgeben:

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Werkstatt Heidestraße:
bei Frau Nadja Glatzel - im Fach in der Verwaltung.

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Werkstatt Hauptstraße:
bei Frau Nadja Glatzel - im Büro oder ins Fach in der Zentrale.

Start der Kurse ist in der Woche ab dem **10.01.2022**.

Abweichende Anfangs-Zeiten bitte hier, im Heft, **beachten!**

Bei Fragen oder Problemen bitte an die Gruppenleiter/innen oder an die Kurs-Leiterinnen / Kurs-Leiter direkt wenden.

Wir hoffen, dass auch diesmal wieder für viele ein Angebot dabei ist, wünschen Spaß beim Auswählen sowie Erfolg und Freude bei den Kursen!



Farina Gießmann

Sozialer Dienst
Werkstatt Hauptstraße
0202/49617-614



Nadja Glatzel

Beauftragte
Erwachsenenbildung
Werkstatt Hauptstraße
0202/49617-650

Inhalt:

Berufliche Bildung:

Hub-Wagen Schulung Heide-Straße _____ Seite 8 - 9

Hub-Wagen Schulung Haupt-Straße _____ Seite 10 - 12

Elektrischer Hubwagen Kurs für beide Standorte _ Seite 12 - 13

Kompetenz-Training

Zählen und Rechnen (Basis-Kurs) **Heide-Straße** __ Seite 14 - 15

Zählen und Rechnen (Basis-Kurs) **Haupt-Straße** __ Seite 16 - 17

Rechnen mit Euro und Cent Heide-Straße _____ Seite 18 - 19

Rechnen mit Euro und Cent Haupt-Straße _____ Seite 20 - 21

Aufmerksamkeits-Training Heide-Straße _____ Seite 22 - 23

Aufmerksamkeits-Training Haupt-Straße _____ Seite 24 - 25

Rechen-Werkstatt Heide-Straße _____ Seite 26 - 27

Rechen-Werkstatt Haupt-Straße _____ Seite 28 - 29

Buchstaben und Worte Heide-Straße _____ Seite 30 - 31

Buchstaben und Worte Haupt-Straße _____ Seite 32 - 33

Schreib-Werkstatt Heide-Straße _____ Seite 34 - 35

Schreib-Werkstatt Haupt-Straße _____ Seite 36 - 37

Kompetenz-Training

Die Uhr-Zeit lesen . Heidestraße _____ Seite 38 - 39

Die Uhr-Zeit lesen Hauptstraße _____ Seite 40 - 41

Was ist los in der Welt ? Haupt-Straße _____ Seite 42 - 43

Was ist los in der Welt ? Heide-Straße _____ Seite 44 - 45

Ernährungs-Beratung Heide-Straße _____ Seite 46 - 47

Ernährungs-Beratung Haupt-Straße _____ Seite 48 - 49

Selbst-Behauptungs-Kurs für beide Standorte ____ Seite 50 - 51

Arbeitssicherheit Aufbaukurs beide Standorte ____ Seite 52 - 53

Kreativität und Sinnes-Schulung

Theater! Theater für beide Standorte _____ Seite 54 - 55

Singen und musizieren Haupt-Straße _____ Seite 50 - 51

Musikstudio für beide Standorte _____ Seite 58 - 59

Handdruck für beide Standort _____ Seite 60 - 61

Window - Colour Heide-Straße _____ Seite 62 - 63

Action Painting Haupt-Straße _____ Seite 64 - 65

Inhalt:

Kreativität und Sinnes-Schulung

Schöne Dinge herstellen Heide-Straße _____ Seite 66- 67

Schöne Dinge herstellen Haupt-Straße _____ Seite 68- 69

Kunst-Werkstatt für beide Standorte _____ Seite 70- 71

Bewegung und Fitness

Walking _____ Seite 72 - 73

Yoga _____ Seite 74– 75

Fortlaufende Aktivitäten

Fortlaufende Aktivitäten _____ Seite 76

Tanzen _____ Seite 77

Fußball _____ Seite 78

Tuffi-Band _____ Seite 79

Chor _____ Seite 79



Projekte und Events

Laufgruppe _____ Seite 80- 81

Klettern „Bahnhof Blo“ _____ Seite 82- 83

Wie schone ich meinen Rücken bei der Arbeit?

Rücken-Schule als Vorbereitung für den Hubwagen-Führerschein



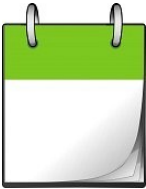
- Was sind rücken-belastende Situationen im Arbeits-Alltag? Wie kann ich sie vermeiden?
- Übungen zum richtigen Heben und Tragen von Lasten.
- Anleitung zum richtigen Sitzen bei der Arbeit.
- Was kann ich tun, wenn ich immer Rücken-Schmerzen habe?
- Wie kann mich der Hubwagen bei der Arbeit entlasten?
- Arbeits-Sicherheit beim Umgang mit dem Hubwagen.
- Hubwagen-Führerschein / Prüfung in Theorie und Praxis.

Die **Teilnahme an beiden Tagen** ist **erforderlich**. Der Kurs kann zum Erst-Erwerb des Hubwagen-Führerscheins dienen oder auch zur Auffrischung.

Berufliche Bildung

Leitung:

Martin Otto



Mittwoch 09.03.2022

Donnerstag 10.03.2022

ganztägig (2 Termine)



8:00 - 15:00



Werkstatt Heide-Straße

ABM-Raum / Lager

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.



Wie schone ich meinen Rücken bei der Arbeit?

Rücken-Schule als Vorbereitung für den Hubwagen-Führerschein



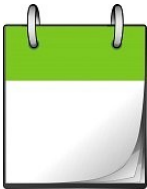
- Was sind rücken-belastende Situationen im Arbeits-Alltag? Wie kann ich sie vermeiden?
- Übungen zum richtigen Heben und Tragen von Lasten.
- Anleitung zum richtigen Sitzen bei der Arbeit.
- Was kann ich tun, wenn ich immer Rücken-Schmerzen habe?
- Wie kann mich der Hubwagen bei der Arbeit entlasten?
- Arbeits-Sicherheit beim Umgang mit dem Hubwagen.
- Hubwagen-Führerschein / Prüfung in Theorie und Praxis.

Die **Teilnahme an beiden Tagen** ist **erforderlich**. Der Kurs kann zum Erst-Erwerb des Hubwagen-Führscheins dienen oder auch zur Auffrischung.

Berufliche Bildung

Leitung:

Peter Pohl



Mittwoch 09.03.2022

Donnerstag 10.03.2022

Ganztägig (2 Termine)



8:00 - 15:00 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße

ABM-Raum / Lager

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Sicherer Umgang mit dem elektrischen Hub-Wagen

Schulung als Vorbereitung für den elektrischen Hubwagen-Führerschein



Themen:

- Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutzausrüstung
- Was muss man beim Umgang mit der Ameise beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen
- Betriebsanweisung und Fahrübungen
- evtl. Führerschein– Prüfung

Anforderungen an Bediener- Eignung:

Die Teilnehmer müssen vorher unter Aufsicht einer Fachkraft Fahrpraxis erworben haben.

Weitere Infos gibt Frau Ediger unter Tel.: 643

Berufliche Bildung

Leitung:

Eva Ediger



Montag 31.01.2022

Dienstag 01.02.2022

Mittwoch 02.02.2022

Ganztägig (3 Termine)



8:00 - 15:00 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße

ABM-Raum / Lager

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Zählen und Rechnen

„Basis-Kurs“



In diesem Kurs lernst du einfache Grund-Lagen rund um das Thema Zahlen und Rechnen.

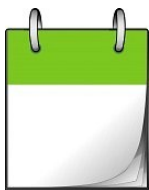
- **Wir zählen im Zahlen- Bereich bis maximal 10 Stück.**
- **Wir lernen Zahlen richtig schreiben.**
- **Wir lernen- welche Zahl ist größer oder kleiner?**
- **Wir lösen einfache Rechnen- Aufgaben.**
- **Wir rechnen „Plus“ und Minus“.**

Dazu benutzen wir auch Hilfsmittel wie zum Beispiel einen Rechenschieber.

Kompetenz-Training

Leitung:

Nadja Glatzel



Dienstag

18.01.2022 - 29.03.2022

wöchentlich (10 Termine)



10:00 - 10:45 Uhr



Werkstatt Heide-Straße

ABM-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Zählen und Rechnen

„Basis-Kurs“



In diesem Kurs lernst du einfache Grund-Lagen rund um das Thema Zahlen und Rechnen.

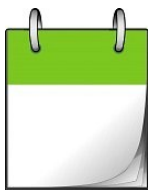
- **Wir zählen im Zahlen- Bereich bis maximal 10 Stück.**
- **Wir lernen Zahlen richtig schreiben.**
- **Wir lernen- welche Zahl ist größer oder kleiner?**
- **Wir lösen einfache Rechnen- Aufgaben.**
- **Wir rechnen „Plus“ und Minus“.**

Dazu benutzen wir auch Hilfs-Mittel wie zum Beispiel einen Rechen-Schieber.

Kompetenz-Training

Leitung:.

Nadja Glatzel



Mittwoch

19.01.2022 - 30.03.2022

wöchentlich (10 Termine)



10:00 -10:45 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße

ABM-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Rechnen mit Euro und Cent

„Basis-Kurs“



Der richtige Umgang mit Geld ist wichtig für den Alltag.

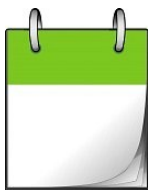
Wir üben:

- Rechnen mit Euro und Cent
- Typische Einkaufs-Situationen
- Herausgeben und Abzählen von Wechsel-Geld
- auch am Computer

Kompetenz-Training

Leitung:.

N.N.



Der Termin steht noch nicht fest.

Man kann sich trotzdem zu diesem Kurs anmelden.



Werkstatt Heide-Straße

ABM-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Rechnen mit Euro und Cent

„Basis-Kurs“



Der richtige Umgang mit Geld ist wichtig für den Alltag.

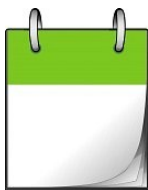
Wir üben:

- Rechnen mit Euro und Cent
- Typische Einkaufs-Situationen
- Herausgeben und Abzählen von Wechsel-Geld
- auch am Computer

Kompetenz-Training

Leitung:.

Nadja Glatzel



Mittwoch

06.04.2022 - 22.06.2022

wöchentlich (12 Termine)



11:00—11:45



Werkstatt Haupt-Straße

ABM-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Aufmerksamkeits-Training

Merken lernen



Fitness für das Gehirn -

Wir trainieren und üben unsere Aufmerksamkeit und Konzentration.

Konzentration ist wichtig, damit wir unsere Arbeit gut machen und uns nicht ablenken lassen.

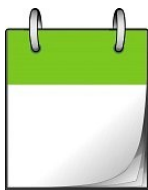
Wir üben gemeinsam, damit wir uns Dinge besser merken können.

Für die Teilnahme solltest Du einige Wörter sprechen und kleine Dinge greifen können.

Kompetenz-Training

Leitung:.

N.N



Der genaue Termin steht noch nicht fest.

Man kann sich trotzdem zu diesem Kurs anmelden



Werkstatt Heide-Straße

ABM-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Aufmerksamkeits-Training

Merken lernen



Fitness für das Gehirn -

Wir trainieren und üben unsere Aufmerksamkeit und Konzentration.

Konzentration ist wichtig, damit wir unsere Arbeit gut machen und uns nicht ablenken lassen.

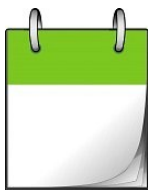
Wir üben gemeinsam, damit wir uns Dinge besser merken können.

Für die Teilnahme solltest Du einige Wörter sprechen und kleine Dinge greifen können.

Kompetenz-Training

Leitung:.

Nadja Glatzel



Mittwoch

19.01.2022 - 23.03.2022

wöchentlich (10 Termine)



9:00 - 9:45 Uhr



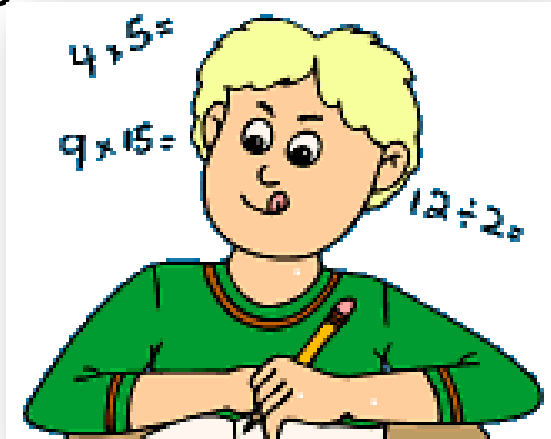
Werkstatt Haupt-Straße

ABM-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Rechen-Werkstatt

für Fortgeschrittene



Wenn du schon gut mit Zahlen umgehen kannst und einige Aufgaben-Arten (Plus und Minus) rechnen kannst, bist Du hier richtig.

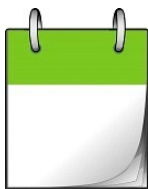
In diesem Kurs kannst du lernen, beim Rechnen sicherer zu werden. Du kannst den Zahlen-Raum, in dem du rechnen kannst, erweitern oder Rechen-Arten üben, die dir noch Probleme machen.

- **Wir rechnen auch mit großen Zahlen bis 100.**
- **Wir überlegen uns schlaue Rechenwege.**
- **Wir rechnen Plus, Minus, Mal und Geteilt.**
- **Wir rechnen mit Euro und Cent.**
- **Wir rechnen auch am Computer.**

Kompetenz-Training

Leitung:.

Nadja Glatzel



Dienstag

05.04.2022 - 21.06.2022

wöchentlich (10 Termine)



10:00 -10:45 Uhr



Werkstatt Heide-Straße

ABM-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Rechen-Werkstatt

für Fortgeschrittene



Wenn du schon gut mit Zahlen umgehen kannst und einige Aufgaben-Arten (Plus und Minus) rechnen kannst, bist Du hier richtig.

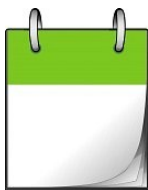
In diesem Kurs kannst du lernen, beim Rechnen sicherer zu werden. Du kannst den Zahlen-Raum, in dem du rechnen kannst, erweitern oder Rechen-Arten üben, die dir noch Probleme machen.

- **Wir rechnen auch mit großen Zahlen bis 100.**
- **Wir überlegen uns schlaue Rechenwege.**
- **Wir rechnen Plus, Minus, Mal und Geteilt.**
- **Wir rechnen mit Euro und Cent.**
- **Wir rechnen auch am Computer.**

Kompetenz-Training

Leitung:.

Nadja Glatzel



Donnerstag
20.01.2022 - 26.03.2022
wöchentlich (Termine)



10:00 -10:45Uhr



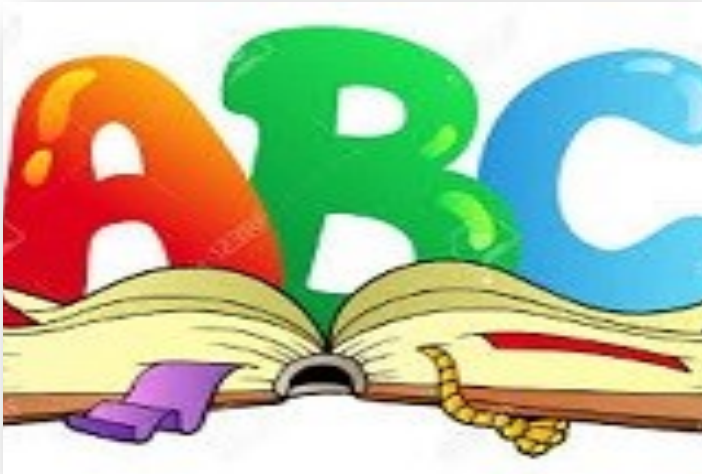
Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Buchstaben und Worte

„Basis-Kurs“

ABC - Wie aus Buchstaben ein Wort wird



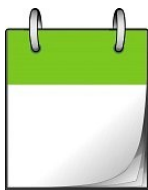
In diesem Kurs lernst du einfache Grund-Kenntnisse rund um das Thema Buchstaben und Worte schreiben.

- **Wir lernen Buchstaben kennen.**
- **Wir üben Buchstaben zu schreiben.**
- **Wir überlegen, welche Wörter sind wichtig, weil sie uns oft im Alltag begegnen.**
- **Wir lernen wichtige Wörter zu lesen und zu schreiben.**

Kompetenz-Training

Leitung:.

Nadja Glatzel



Dienstag

18.01.2022 - 29.03.2022

wöchentlich (10 Termine)



9:00 - 9:45 Uhr



Werkstatt Heidestraße

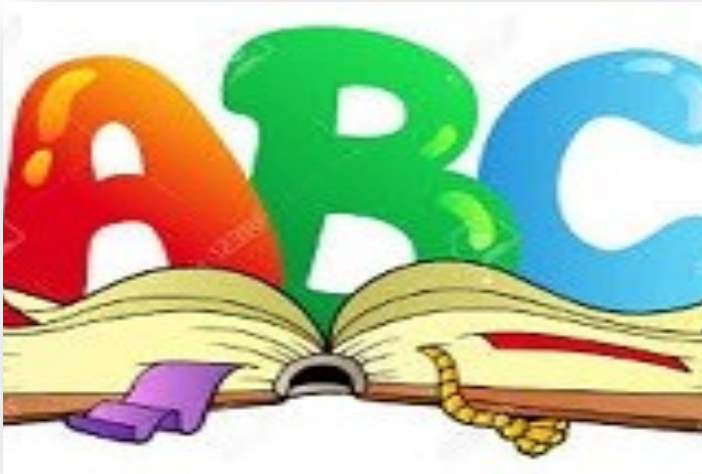
ABM-Raum /Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Buchstaben und Worte

„Basis-Kurs“

ABC - Wie aus Buchstaben ein Wort wird



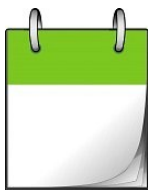
In diesem Kurs lernst du einfache Grund-Kenntnisse rund um das Thema Buchstaben und Worte schreiben.

- **Wir lernen Buchstaben kennen.**
- **Wir üben Buchstaben zu schreiben.**
- **Wir überlegen, welche Wörter sind wichtig, weil sie uns oft im Alltag begegnen.**
- **Wir lernen wichtige Wörter zu lesen und zu schreiben.**

Kompetenz-Training

Leitung:.

Nadja Glatzel



Donnerstag
20.01.2022 - 24.03.2022
wöchentlich (10 Termine)



9:00 - 9:45 Uhr



Werkstatt Hauptstraße
ABM-Raum /Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Schreib-Werkstatt

für Fortgeschrittene



Du kannst schreiben, machst aber viele Fehler? Du bist dir oft nicht sicher, wie man ein Wort richtig schreibt?

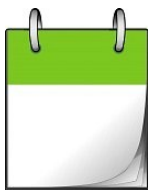
Dann ist dieser Kurs das richtige für dich.

- **Wir lernen wie man erkennen kann, welche Wörter groß oder klein geschrieben werden.**
- **Wir lernen einfache Rechtschreib-Regeln kennen.**
- **Wir schreiben Sätze und Texte.**
- **Wir bearbeiten Arbeitsblätter, machen Dosen-Diktate, arbeiten mit dem Computer und üben, üben, üben.**

Kompetenz-Training

Leitung:.

Nadja Glatzel



Dienstag

05.04.2022 - 21.06.2022

wöchentlich (10 Termine)



11:00 - 11:45 Uhr



Werkstatt Heide-Straße

ABM-Raum / Computerraum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Schreib-Werkstatt

für Fortgeschrittene



Du kannst schreiben, machst aber viele Fehler? Du bist dir oft nicht sicher, wie man ein Wort richtig schreibt?

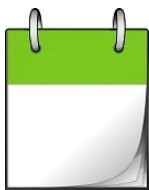
Dann ist dieser Kurs das richtige für dich.

- **Wir lernen wie man erkennen kann, welche Wörter groß oder klein geschrieben werden.**
- **Wir lernen einfache Rechtschreib-Regeln kennen.**
- **Wir schreiben Sätze und Texte.**
- **Wir bearbeiten Arbeitsblätter, machen Dosen-Diktate, arbeiten mit dem Computer und üben, üben, üben.**

Kompetenz-Training

Leitung:.

Nadja Glatzel



Mittwoch

06.04.2022 - 22.06.2022

wöchentlich (10 Termine)



10:00 - 10:45 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße

ABM-Raum/ Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Die Uhr-Zeit lesen



Das Lesen der Uhr-Zeit ist eine wichtige Fähigkeit für den Alltag.

Auch in der Werkstatt ist Pünktlichkeit gefordert, daher ist der Umgang mit der Zeit eine wichtige Grundlage.

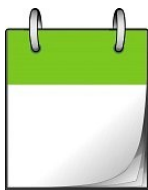
Inhalte dieses Kurses sind:

- **Tages-Zeiten und Tages-Ablauf / Zeit-Begriffe**
- **verschiedene Uhren analog/ digital**
- **volle Stunden / halbe Stunden**
- **Viertel-Stunde / Dreiviertel-Stunde**

Kompetenz-Training

Leitung:

Nadja Glatzel



Dienstag

05.04.2022 - 21.06.2022

wöchentlich (10 Termine)



9:00 - 9:45 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße

ABM-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.



Die Uhr-Zeit lesen



Das Lesen der Uhr-Zeit ist eine wichtige Fähigkeit für den Alltag.

Auch in der Werkstatt ist Pünktlichkeit gefordert, daher ist der Umgang mit der Zeit eine wichtige Grundlage.

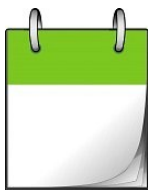
Inhalte dieses Kurses sind:

- **Tages-Zeiten und Tages-Ablauf / Zeit-Begriffe**
- **verschiedene Uhren analog/ digital**
- **volle Stunden / halbe Stunden**
- **Viertel-Stunde / Dreiviertel-Stunde**

Kompetenz-Training

Leitung:

Nadja Glatzel



Mittwoch

06.04.2022 - 24.06.2022

wöchentlich (10 Termine)



9:00 - 9:45 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße

ABM-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Café für politische Themen -

Was ist los in der Welt ?



Wir informieren uns, was alles in der Welt passiert.

Wir fragen, wie Politik funktioniert und wer sie macht.

Auf der ganzen Welt, in NRW und in Wuppertal.

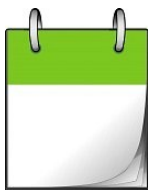
Können wir Politik mitgestalten und wie? 2022 sind Landtagswahlen. Wie können wir wählen und was müssen wir dazu wissen?

Jeder bringt Themen mit, die er wichtig findet. Aktive Mitarbeit ist gefragt. Wir wollen diskutieren.

Kompetenz-Training

Leitung:

Delia Sanque



Dienstag
04.01.2022 – 28.06.2022
wöchentlich (26 Termine)



10:00 - 11:00 Uhr



Werkstatt Heide-Straße
Kurs-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Cafe für politische Themen -

Was ist los in der Welt ?



Wir informieren uns, was Alles in der Welt passiert.

Wir fragen, wie Politik funktioniert und wer sie macht

Auf der ganzen Welt, in NRW und in Wuppertal.

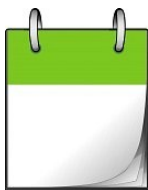
Können wir Politik mitgestalten und wie? 2022 sind Landtagswahlen. Wie können wir wählen und was müssen wir dazu wissen?

Jeder bringt Themen mit, die er wichtig findet. Aktive Mitarbeit ist gefragt. Wir wollen diskutieren.

Kompetenz-Training

Leitung:

Delia Sanque



Mittwoch
05.01.2022 - 29.06.2022
wöchentlich



10:00 - 11:00 Uhr

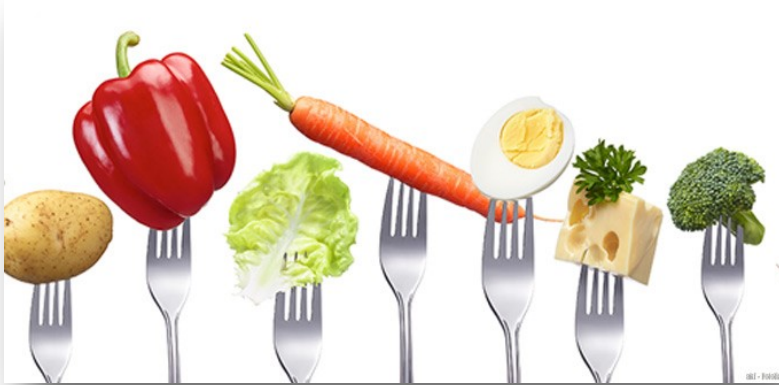


Werkstatt Haupt-Straße
Kurs-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Ernährungs-Beratung

Einfach gesund essen.



Sich einfach gesund ernähren! In diesem Kurs bekommst du eine Anleitung zu einer gesunden Ernährungs-Weise. Du lernst etwas über die einzelnen Lebensmittel, ob sie gesund sind oder nicht. Und du lernst für dich, kleine, gesunde Zwischen-Mahlzeiten zuzubereiten. Du wirst sehen, sich gesund zu ernähren ist nicht schwer und kann sogar richtig lecker sein.

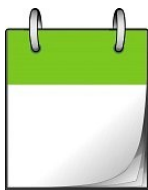
Themen sind zum Beispiel:

- **Wie viel esse ich und wie viel Essen brauche ich?**
- **Viel trinken - aber richtig!**
- **Gesunde Zwischen-Mahlzeiten herstellen**

Kompetenz-Training

Leitung:

Waltraud Hilberg



Donnerstags

20.2.2022 - 26.3.2022

wöchentlich (6 Termine)



9:30 - 11:00 Uhr



Werkstatt Heide-Straße

Kurs-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Ernährungs-Beratung

Einfach gesund essen.



Sich einfach gesund ernähren! In diesem Kurs bekommst du eine Anleitung zu einer gesunden Ernährungs-Weise. Du lernst etwas über die einzelnen Lebensmittel, ob sie gesund sind oder nicht. Und du lernst für dich, kleine, gesunde Zwischen-Mahlzeiten zuzubereiten. Du wirst sehen, sich gesund ernähren ist nicht schwer und kann sogar richtig lecker sein.

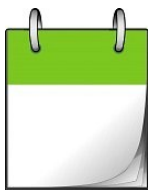
Themen sind zum Beispiel:

- **Wie viel esse ich und wie viel Essen brauche ich?**
- **Viel trinken - aber richtig!**
- **Gesunde Zwischen-Mahlzeiten herstellen**

Kompetenz-Training

Leitung:

Waltraud Hilberg



Mittwoch

19.2.2022 - 25.3.2022

wöchentlich (6 Termine)



9:30 - 11:00 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße

Speise-Saal / Pausen-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Selbst-Behauptungs-Kurs

Ein Angebot nur für Frauen!



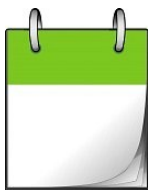
Selbstbehauptung betrifft alle Bereiche des täglichen Alltags und setzt weit vor dem Abwehren von Übergriffen ein. Selbst-Behauptung führt zu Selbst-Sicherheit.

- Kennen-Lernen der eigenen Stärken
- Selbst-Bewusstsein stärken - bewusst entscheiden
- Ungute Gefühle ernst nehmen und sofort handeln
- Selbst-Wert der eigenen Persönlichkeit stärken
- Kommunikations-Möglichkeiten erproben und fördern

Kompetenz-Training

Leitung:

Nadja Parusel



Dienstag 26.04.2022
Donnerstag 28.04.2022
Ganztägig (2 Termine)



08:30 - 15:00 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße
Bewegungs-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt



Aufbauseminar

Für Arbeitssicherheits-Assistenten



Dieses Seminar ist für Mitarbeiter, die bereits zum Arbeits-Sicherheits-Assistenten ausgebildet wurden.

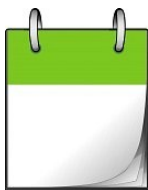
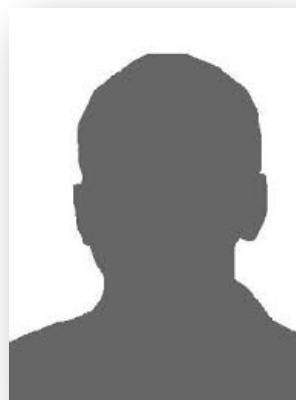
Ihr lernt hier, wie man Begehung unter Gesichtspunkten der Arbeitssicherheit macht.

Dafür gibt es einen Begehungsleitfaden, in dem alles wichtige steht, auf das man achten muss.

Kompetenz-Training

Leitung:

Referent/ in der
Berufs-Genossenschaft



Ein genauer Termin steht noch nicht fest.
Man kann sich trotzdem zu diesem Kurs
anmelden.



Werkstatt Haupt-Straße
Bewegungs-Raum

Theater! Theater!



Theater-Spielen macht Spaß!

Hier werden viele Theater-Spiele und Übungen gemacht.

Wir schlüpfen in verschiedene Rollen. Wir lernen, uns mit schau-spielerischen Mitteln auszudrücken.

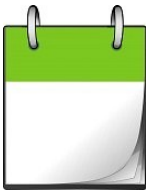
Wir erfinden und spielen spannende und lustige Geschichten.

Wir proben für eine Aufführung.

Kreativität und Sinnes-Schulung

Leitung:

N.N.



Ein genauer Termin steht noch nicht fest.

Man kann sich trotzdem zu diesem Kurs anmelden.



Werkstatt Haupt-Straße

Bewegungs-Raum

Singen und Musizieren



Singen ist gut für Körper und Seele. Es stärkt Herz, Lunge und Fitness. Singen baut Stress ab und macht glücklich. Das ist gesund.

Sich durch Singen und Musik auszudrücken macht einfach Spaß, wir fühlen uns gut danach.

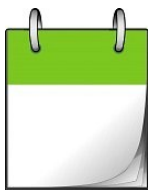
In diesem Kurs wollen wir:

- **Singen und begleiten uns dabei auf einfachen Instrumenten wie z.B. Trommeln oder Rasseln**
- **Neue Lieder kennenlernen**
- **Kleine rhythmische Stücke einüben**

Kreativität und Sinnes-Schulung

Leitung:

Darko Slekovec



Ein genauer Termin steht noch nicht fest.

Man Kann sich trotzdem zu dem Kurs anmelden.



Werkstatt Haupt-Straße

Bewegungs-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt



Musikstudio

Wir machen unsere eigene CD



Wenn du gerne singst, bist du in der ABM „Musikstudio“ genau richtig.

Wir werden zusammen:

- einen modernen Song proben
- und einsingen

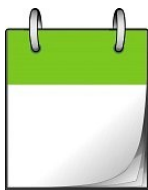
Am Ende bekommst Du eine CD mit deinem Song.

Kreativität und Sinnes-Schulung

Leitung:

Pia Klein

Daniel Möning



Montag

03.01.2022 - 31.01.2022

wöchentlich (5 Termine)



11:00 - 12:00



Wohnstätte 2

Musik – Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Handdruck

Wir bedrucken ein T-Shirt



Wir bedrucken ein T-Shirt im Sieb-Hand-Druck-Verfahren. Wir nehmen dazu das Logo der Lebenshilfe als Vorlage.

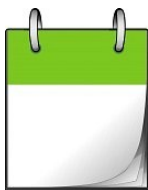
Damit bedrucken wir ein weißes Shirt an jedem Termin mit einer Farbe des Logos.

Zum Abschluss bekommt jeder Teilnehmer zusätzlich seinen Namen auf das Shirt gedruckt und kann das T-Shirt auch behalten.

Kreativität und Sinnes-Schulung

Leitung:

Björn Butterweck



Mittwoch

16.02.2022 - 23.03.2022

wöchentlich (5 Termine)



10:00 - 12:00 Uhr



Heide-Straße

Druckerei

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt



Window Colour



In diesem Kurs kannst du unter Anleitung mit Window-Colour deine eigenen Fensterbilder gestalten.

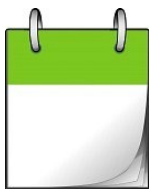
- Wir malen nach Vorlagen
- Wir setzen eigene Ideen um

Vielleicht entsteht ja ein Kunstwerk für dein Fenster oder zum Verschenken.

Kreativität und Sinnes-Schulung

Leitung:

Lina Götz



Der genaue Termin steht noch nicht fest.
Man kann sich trotzdem zu diesem Kurs
anmelden



Heide-Straße

ABM-Raum/ Kurs-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt



Action Painting



In diesem Kurs lernst du, wie man mit Acrylfarben malt.

Du lernst, wie man Farben mischt und welche Farben dabei entstehen.

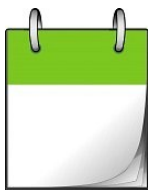
Es werden gemeinsam verschiedene Techniken ausprobiert und mit Farben und Maltechniken experimentiert.

Vielleicht entsteht dabei ein Bild oder eine schöne Postkarte?

Kreativität und Sinnes-Schulung

Leitung:

Vanessa Junge



Dienstag

05.04.2022 - 24.05.2022

wöchentlich (8 Termine)



10:00 - 11:00



Werkstatt Haupt-Straße

Bewegungs-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Schöne Dinge herstellen!



Wir sind kreativ und zeigen, was wir können. Hierbei lernen wir neue Werk-Stoffe kennen, mit denen in der Werkstatt gearbeitet wird. Das sind: Holz, Papier, Glas, Beton oder andere Materialien.

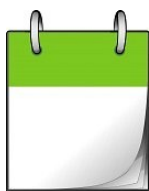
Gemeinsam stellen wir schöne Dinge her, die wir auf dem Sommer-Fest, oder dem Advents-Markt verkaufen können, zum Beispiel:

- **Windlichter**
- **Schmuck**
- **Deko-Artikel**

Kreativität und Sinnes-Schulung

Leitung:

Nadja Glatzel



Dienstag
18.01.2022 - 29.03.2022
wöchentlich (11 Termine)



11:00 - 12:00 Uhr



Werkstatt Heide-Straße
Kurs-Raum / Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.



Schöne Dinge herstellen!



Wir sind kreativ und zeigen, was wir können. Hierbei lernen wir neue Werk-Stoffe kennen, mit denen in der Werkstatt gearbeitet wird. Das sind: Holz, Papier, Glas, Beton oder andere Materialien.

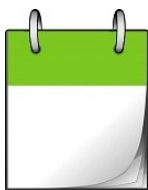
Gemeinsam stellen wir schöne Dinge her, die wir auf dem Sommer-fest, oder dem Advents-Markt verkaufen können, zum Beispiel:

- **Windlichter**
- **Schmuck**
- **Deko-Artikel**

Kreativität und Sinnes-Schulung

Leitung:

Nadja Glatzel



Mittwoch

19.01.2022 - 30.03.2022

wöchentlich (11 Termine)



11:00 - 12:00 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße

Kurs-Raum/ Computer-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.



Kunst-Werkstatt



In der Kunst-Werkstatt wird gemeinsam kreativ gestaltet.

Unter Anleitung einer Künstlerin aus Wuppertal kannst Du dich ausprobieren.

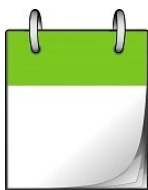
Hier lernst du:

- **Malen und Zeichnen**
- **freies Gestalten**
- **Ausprobieren mit Farben und Materialien**

Kreativität und Sinnes-Schulung

Leitung:

Ursula Weißenborn



Mittwoch

19.01.2022– 29.06.2022

wöchentlich (24 Termine)



09:30 - 11:30 Uhr



Wohnheim 2

Kunst-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Walking

Wir tun etwas für unsere Fitness



Die Arbeit ist manchmal anstrengend. Wir sitzen viel und bewegen uns zu wenig. Manche bekommen davon Rückenschmerzen.

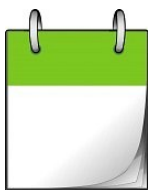
In diesem Kurs wollen wir uns gemeinsam bewegen und etwas für unsere Fitness tun. Wir gehen kleine Runden über die Trasse und machen Nordic-Walking.

Nordic-Walking ist Wandern mit Stöcken. Dadurch geht man aufrechter. Das ist gut für den Rücken.

Bewegung und Fitness

Leitung:

Gabi Nollner



Montag

21.03.2022 - 27.06.2022

wöchentlich (14 Termine)



14:00 - 15:00 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße

Haupteingang

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

Yoga

Wir tun etwas für unsere Beweglichkeit



Die Arbeit ist manchmal anstrengend, Yoga schafft einen Ausgleich für dich.

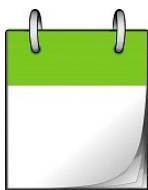
- Wir machen gemeinsam Yoga.
- Wir lernen neue Bewegungen.
- Wir stärken und dehnen unsere Muskeln.
- Wir lernen unseren Körper zu entspannen und unseren Kopf frei zu machen.

Bewegung und Fitness

Leitung:

Annica Sievers

Celine Haanen



Montag

10.01.2022 - 28.03.2022

wöchentlich (14 Termine)



14:00 - 15:00 Uhr



Werkstatt Haupt-Straße

Bewegungs-Raum

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

FORTLAUFENDE AKTIVITÄTEN DER LEBENSHILFE

WICHTIGE INFOS:

Diese Angebote finden derzeit wegen Corona nicht statt.

Sobald es wieder losgeht, bekommen die Gruppenleiter eine Info per Mail

Man kann sich für die Fußballmannschaft anmelden. Der Kurs startet voraussichtlich im März.

Der Chor und die Tuffi-Band startet wieder, sobald die Corona-Regeln das zulassen.

Bitte auch für die fortlaufenden Aktivitäten den Anmeldebogen ausfüllen.

TANZEN

Tanz-Gruppe „Dance of Magic“

Leitung: Viktoria Königsmann

Dieser Kurs macht im Moment
eine Pause.

Man kann sich nicht anmelden.



FORTLAUFENDE AKTIVITÄTEN DER LEBENSHILFE:

Fußball-Mannschaft Leitung: Sebastian Schulte

Jörg Weber



Trainings-Zeit: wird noch bekannt gegeben

Man kann sich zu diesem Kurs anmelden.

Tuffi-Band Leitung: King Eddy



Pause wegen Corona.

Anmeldung möglich.

Chor der Lebenshilfe Leitung: Darko Slekovec



Pause wegen Corona.

Anmeldung möglich.

Laufgruppe



Dieser Kurs richtet sich an die Mitarbeiter, die laufmäßig fit sind und auch an Veranstaltungen teilnehmen wollen.

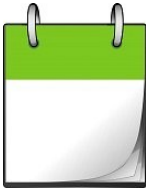
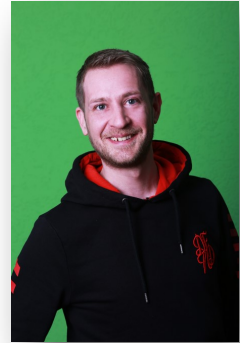
Es gibt bei den sonstigen Sport-Aktivitäten, die neben den ABM stattfinden, weiterhin auch eine Walking-Gruppe.

Bitte auf witterungs-angepasste Kleidung achten!

- **Wir gehen gemeinsam in der Umgebung laufen.**
- **Wir trainieren für Lauf-Veranstaltungen.**
Zum Beispiel dem Schweb-Bahn-Lauf.

Bewegung und Fitness

Leitung:



Dieser Kurs macht eine Pause.
Man kann sich trotzdem anmelden.



Wird bei Start bekannt gegeben.



Wird bei Start bekannt gegeben.

Projekte und Events



Habt Ihr Lust etwas ganz Neues auszuprobieren?

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrs-Mitteln zum „Bahnhof Blo“.

- **Wir klettern an der Kletter-Wand.**
- **Wir trainieren den ganzen Körper.**
- **Wir zeigen, dass wir mutig sind!**

Das fördert Kraft und Geschicklichkeit und gibt Selbstvertrauen.

Die Teilnehmer sollten folgende Voraussetzungen erfüllen: In Begleitung Fähigkeit mit ÖPNV zu fahren.

Keine: Epileptiker mit Notfallmedikation, Rollstuhlfahrer, Teilnehmer mit Höhenangst, wesentlicher Beeinträchtigung der Seh-Fähigkeit, starker Spastik, Hinlauftendenz.

Projekte und Events

Leitung:

Sebastian Schulte

Begleitung:

N.N.



Die Termine stehen noch nicht fest.
Man kann sich trotzdem anmelden.



Wird per Mail bekannt
gegeben.

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.

**Kooperations-Partner der
Arbeitsbegleitenden Maßnahmen in
diesem Kurs-Halbjahr:
1/2022**





