

Begleitende Maßnahmen

Januar – Juni 2025



Begleitende Maßnahmen und Bildungs-Angebote
für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Begleitende Maßnahmen

Warum bieten die Werkstätten der Lebenshilfe Wuppertal die Begleitenden Maßnahmen (ABM) an?

Wir möchten Euch dabei helfen, Eurer Leben gut zu gestalten. Deshalb bieten wir viele Kurse an.

In diesen Kursen könnt Ihr während der Arbeits-Zeit neue Dinge lernen oder einfach mal entspannen.

Kann jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter alles mitmachen?

Alle können teilnehmen.



Aber: Darauf musst Du achten.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen für manche Maßnahmen bestimmte Dinge können.

Zum Beispiel lesen.

Oder die Hände und Finger gut bewegen können.

In der Beschreibung der Maßnahme steht das immer auf der zweiten Seite ganz oben hinter dem folgenden Bild:



Voraussetzungen:

Hier stehen die besonderen Anforderungen.

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

Vor Euch liegt das neue Programm-Heft der Begleitenden Maßnahmen der Lebenshilfe-Werkstätten Wuppertal gGmbH von Januar bis Juni 2025.

Wie kann ich mich anmelden?

Der Anmelde-Bogen für die Kurse wird per E-Mail an die Gruppen verschickt. Wer einen Kurs belegen möchte, sucht sich diesen Kurs auf dem Bogen aus. Mach dann ein Kreuz in dem Feld „Erster Wunsch“. Dann wähle ein Ersatz-Angebot aus. Diesen bitte in dem Feld „Zweiter Wunsch“ eintragen.

Wann muss ich den Anmelde-Bogen abgeben?

Den ausgefüllten Bogen bitte
bis zum 13.12.2024 hier abgeben:

Beim Gruppen-Leiter oder beim Sozialen Dienst.

Wann beginnen die Begleitenden Maßnahmen?

Ab Januar 2025.

Aber: Nicht alle Kurse beginnen ab Januar!

Bitte deshalb die Termine im Kurs-Heft beachten.

Bei Fragen wendet Euch bitte an die Gruppen-Leiter direkt.
Oder an den Sozialen Dienst.

Berufliche Bildung

Berufsfindung ...beide Standorte	6 - 7
Elektrischer Hub-Wagen-Kurs ... Haupt-Straße	8 - 9
Elektrischer Hub-Wagen-Kurs ... Heide-Straße	10 - 11
Hub-Wagen-Schulung ... Haupt-Straße	12 - 13
Hub-Wagen-Schulung ... Heide-Straße	14 - 15
Mitgänger-Flur-Förder-Zeug (Ameise) ... Haupt-Straße	16 - 17

Kompetenz-Training

Arbeits-Sicherheits-Assistent ... beide Standorte.....	18 - 19
Aufmerksamkeits-Training ... Heide-Straße.....	20 - 21
Buchstaben und Worte I ... Haupt-Straße	22 - 23
Buchstaben und Worte II ... Haupt-Straße	24 - 25
Buchstaben und Worte I ... Heide-Straße	26 - 27
Buchstaben und Worte II ... Heide-Straße	28 - 29
Computer-Kurs für Anfänger ... beide Standorte	30 - 31
Computer-Kurs für Fortgeschrittene ... beide Standorte	32 - 33
Echt mein Recht! ... beide Standorte	34 - 35
Erste-Hilfe-Kurs ... beide Standorte	36 - 37
Gesund und lecker! ... Haupt-Straße	38 - 39
Gesund und lecker! ... Heide-Straße	40 - 41
Schreib-Werkstatt ... Haupt-Straße	42 - 43
Schreib-Werkstatt ... Heide-Straße	44 - 45
Umgang mit Arbeits-Mitteln ... Heide-Straße	46 - 47

Umgang mit Werk-Zeug ... Haupt-Straße	48 - 49
Verkehrs-Sicherheits-Training ... beide Standorte	50 - 51
Zählen und Rechnen (Basis-Kurs)... Haupt-Straße	52 - 53
Zählen und Rechnen (Basis-Kurs)... Heide-Straße	54 - 55

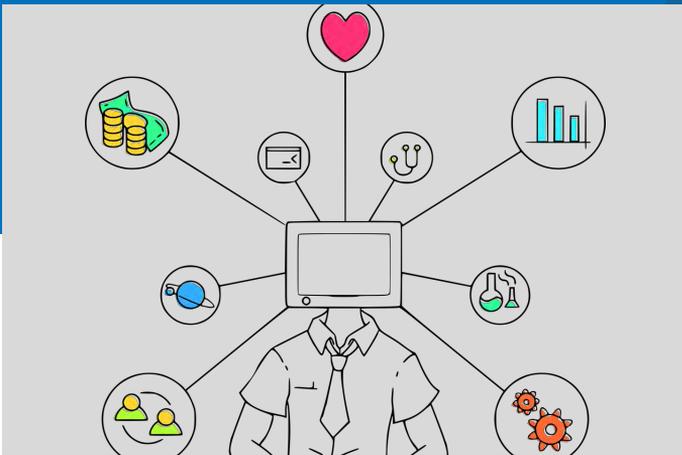
Kreativität und Sinnes-Schulung

Bewegung zur Musik ... Heide-Straße	56 - 57
Kreativ-Werkstatt ... Haupt-Straße	58 - 59
Kunst-Werkstatt ... beide Standorte	60 - 61
Rhythmus gemeinsam erleben ... beide Standorte	62 - 63
Seifenwerkstatt ... beide Standorte.....	64 - 65
Sitz-Yoga ... Heide-Straße	66 - 67
Theater! Theater! ... beide Standorte	68 - 69
Traumreisen ... Haupt-Straße	70 - 71
Werken ... beide Standorte	72 - 73
Wie riecht der Frühling? ... HPA	74 - 75

Fortlaufende Aktivitäten

Basketball ... beide Standorte	76 - 77
Fußball ... beide Standorte	78 - 79
Chor ... beide Standorte	80 - 81
Tanzen ... beide Standorte	82 - 83
Tischtennis ... Heide-Straße	84 - 85
Tischtennis ... Haupt-Straße	86 - 87

Berufs-Findung



Was lernen wir?

- In diesem Kurs reden wir über deine Arbeit in der Werkstatt und deine Möglichkeiten, ein Praktikum in einem Betrieb auf dem allgemeinen Arbeits-Markt zu machen.
- Folgende Themen werden zum Beispiel besprochen:
 - Eigene Interessen und Fähigkeiten
 - Was ist ein Praktikum? Was habe ich zu beachten?
 - Rechte und Pflichten auf dem allgemeinen Arbeits-Markt
 - Wir erstellen eine Bewerbungs-Mappe.



Voraussetzungen:

Du hast den Wunsch auf dem allgemeinen Arbeits-Markt ein Praktikum zu machen.



Leitung:

Kai Reinfahrt



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

5. Mai 2025 (Mo.) bis 9. Mai 2025 (Fr.)



Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße



Schulung Elektrischer Hub-Wagen

Sicherer Umgang mit dem elektrischen Hub-Wagen



Foto: iStock.com / 1933bbk

Was lernen wir?

- Arbeits-Sicherheit, Gesundheits-Schutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutz-Ausrüstung
- Was muss man beim Umgang mit dem elektrischen Hub-Wagen beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen
- Betriebs-Anweisung / Fahr-Übungen

Ein Führer-Schein wird bei dieser Schulung noch nicht ausgestellt. Du musst in der Gruppe noch weiter mit Deinem Gruppen-Leiter üben. Nach den Fahr-Übungen erfolgt dann eine kleine Fahr-Prüfung.



Voraussetzungen:

Du hast schon Fahr-Praxis unter Aufsicht erworben. Du kannst dich sicher bewegen.



Leitung:

Stefan Finke



Teilnehmer:

4 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
4. März 2025 (Di.) + 5. März 2025 (Mi.)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum / Lager

Schulung Elektrischer Hub-Wagen

Sicherer Umgang mit dem elektrischen Hub-Wagen



Foto: iStock.com / 1933bbk

Was lernen wir?

- Arbeits-Sicherheit, Gesundheits-Schutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutz-Ausrüstung
- Was muss man beim Umgang mit dem elektrischen Hub-Wagen beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen
- Betriebs-Anweisung / Fahr-Übungen

Ein Führer-Schein wird bei dieser Schulung noch nicht ausgestellt. Du musst in der Gruppe noch weiter mit Deinem Gruppen-Leiter üben. Nach den Fahr-Übungen erfolgt dann eine kleine Fahr-Prüfung.



Voraussetzungen:

Du hast schon Fahr-Praxis unter Aufsicht erworben. Du kannst dich sicher bewegen.



Leitung:

Lutz Saalmann



Teilnehmer:

4 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
25. Februar 2025 (Di.) + 26. Februar 2025 (Mi.)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum / Lager

Schulung Hub-Wagen

Sicherer Umgang mit dem Hub-Wagen



Foto: iStock.com / 1933bbk

Was lernen wir?

- Arbeits-Sicherheit, Gesundheits-Schutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutz-Ausrüstung
- Was muss man beim Umgang mit dem Hub-Wagen beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen
- Betriebs-Anweisung / Fahr-Übungen

Ein Führer-Schein wird bei dieser Schulung noch nicht ausgestellt. Du musst in der Gruppe noch weiter mit Deinem Gruppen-Leiter üben. Nach den Fahr-Übungen erfolgt dann eine kleine Fahr-Prüfung.



Voraussetzungen:

Du hast schon Fahr-Praxis unter Aufsicht erworben. Du kannst dich sicher bewegen.



Leitung:

Thomas Finis



Teilnehmer:

4 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
11. März 2025 (Di.) + 12. März 2025 (Mi.)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum / Lager

Schulung Hub-Wagen

Sicherer Umgang mit dem Hub-Wagen



Foto: iStock.com / 1933bbk

Was lernen wir?

- Arbeits-Sicherheit, Gesundheits-Schutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutz-Ausrüstung
- Was muss man beim Umgang mit dem Hub-Wagen beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen
- Betriebs-Anweisung / Fahr-Übungen

Ein Führer-Schein wird bei dieser Schulung noch nicht ausgestellt. Du musst in der Gruppe noch weiter mit Deinem Gruppen-Leiter üben. Nach den Fahr-Übungen erfolgt dann eine kleine Fahr-Prüfung.



Voraussetzungen:

Du hast schon Fahr-Praxis unter Aufsicht erworben. Du kannst dich sicher bewegen.



Leitung:

Lutz Saalmann



Teilnehmer:

4 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
18. Februar 2025 (Di.) + 19. Februar 2025 (Mi.)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum / Lager

Schulung Mit-Gänger-Flur-Förder-Zeug

Sicherer Umgang mit dem Mit-Gänger-Flurförder-Zeug
(Ameise)



Foto: iStock.com / 1933bbk

Was lernen wir?

- Arbeits-Sicherheit, Gesundheits-Schutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutz-Ausrüstung
- Was muss man beim Umgang mit dem elektrischen Hub-Wagen beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen
- Betriebs-Anweisung / Fahr-Übungen

Ein Führer-Schein wird bei dieser Schulung noch nicht ausgestellt. Du musst in der Gruppe noch weiter mit Deinem Gruppen-Leiter üben. Nach den Fahr-Übungen erfolgt dann eine kleine Fahr-Prüfung.



Voraussetzungen:

Du hast schon Fahr-Praxis unter Aufsicht erworben. Du kannst dich sicher bewegen.



Leitung:

Stefan Finke



Teilnehmer:

4 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
5. Mai 2025 (Di.) + 6. Mai 2025 (Mi.)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum / Lager

Arbeits-Sicherheits-Assistent

Fortbildung



Was lernen wir?

- Wir lernen, was Arbeits-Sicherheit ist.
- Wir lernen, welche Vorschriften und Regeln es gibt.
- Wir lernen, Gebots- und Verbots-Zeichen kennen.
- Wir lernen, Unfallquellen zu erkennen und diese zu vermeiden und wie wir uns im Notfall verhalten.
- Persönliche Schutz-Ausrüstung

Dieser Kurs erfolgt in Kooperation mit der BGW.

In diesem Seminar könnt ihr Euch zum Arbeits-Sicherheits-Assistenten fortbilden lassen.



Voraussetzungen:

Du kannst gut zuhören.



Leitung:

Frau Drabant (BGW)



Teilnehmer:

10 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
09. April 2025 (Mi.) + 10. April 2025 (Do.)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 15:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Bewegungs-Raum (Speisesaal)



Aufmerksamkeits-Training

Merken lernen



Was lernen wir?

- Wir trainieren und üben unsere Aufmerksamkeit und Konzentration
- Konzentration ist wichtig, damit wir unsere Arbeit gut machen.
- Wir üben, wie wir uns nicht ablenken lassen.
- Wir üben gemeinsam, damit wir uns Dinge besser merken können.



Voraussetzungen:

Du kannst kleine Dinge greifen.



Leitung:

Jason Glante



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
5. Februar 2025 bis 25. Juni 2025



Uhrzeit:

13:30 Uhr bis 14:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Buchstaben und Worte

Grundlagen-Kurs I



Was lernen wir?

- 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.



Voraussetzungen:

Du möchtest Buchstaben und einfache Worte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
14. Januar 2025 bis 25. März 2025



Uhrzeit:

9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

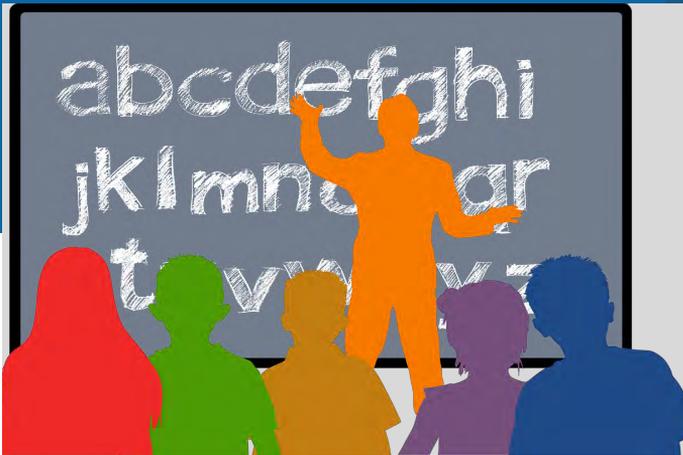


Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Buchstaben und Worte

Grundlagen-Kurs II



Was lernen wir?

- 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.



Voraussetzungen:

Du möchtest Buchstaben und einfache Worte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
14. Januar 2025 bis 25. März 2025



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

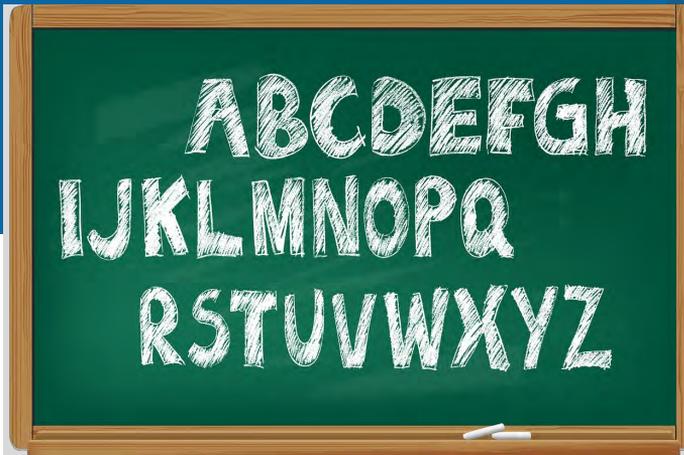


Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Buchstaben und Worte

Grundlagen-Kurs I



Was lernen wir?

- 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.



Voraussetzungen:

Du möchtest Buchstaben und einfache Worte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
1. April 2025 bis 24. Juni 2025



Uhrzeit:

9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

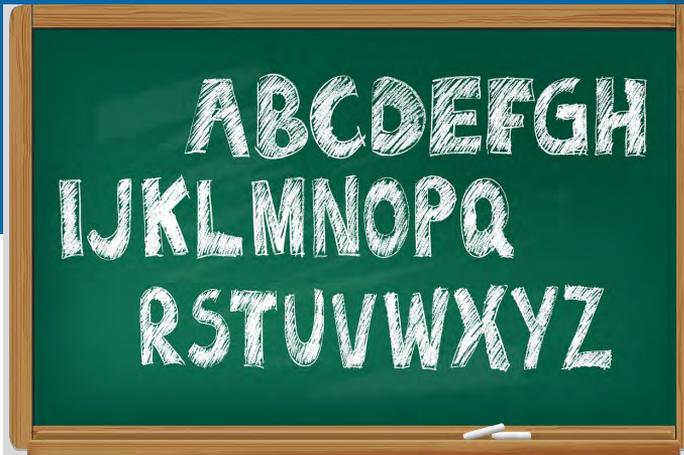


Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Buchstaben und Worte

Grundlagen-Kurs II



Was lernen wir?

- 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.



Voraussetzungen:

Du möchtest Buchstaben und einfache Worte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
1. April 2025 bis 24. Juni 2025



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Computer-Kurs für Anfänger



Was lernen wir?

- Wir lernen Computer-Teile und Programme kennen.
- Die Bedienung von Maus und Tastatur
- Das Drucken und Speichern sowie die Text-Verarbeitung
- Malen mit Mal-Programmen
- Wir Sprechen über das sichere Benutzen neuer Medien wie Facebook oder anderen Internet-Plattformen.



Voraussetzungen:

Du kannst lesen und interessierst dich für Computer.



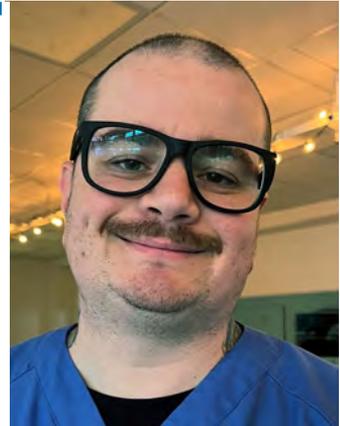
Leitung:

Markus Steinberg



Teilnehmer:

5 Personen



Termine:

Donnerstag, wöchentlich
6. Februar 2025 bis 24. April 2025



Uhrzeit:

9:30 Uhr bis 10:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Computer-Kurs für Fortgeschrittene



Was lernen wir?

- Wir lernen woraus ein Computer besteht.
- Woran ich erkenne, dass mein Computer kaputt ist.
- Woran ich erkenne, dass mein Computer zu alt ist.
- Was ist, wenn meine Spiele und Videos zu langsam sind.
- Kann ich selbst Teile austauschen?



Voraussetzungen:

Du interessierst dich für Computer.



Leitung:

Thomas Grönig



Teilnehmer:

5 Personen



Termine:

Montag, wöchentlich
3. März 2025 bis 26. Mai 2025



Uhrzeit:

9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

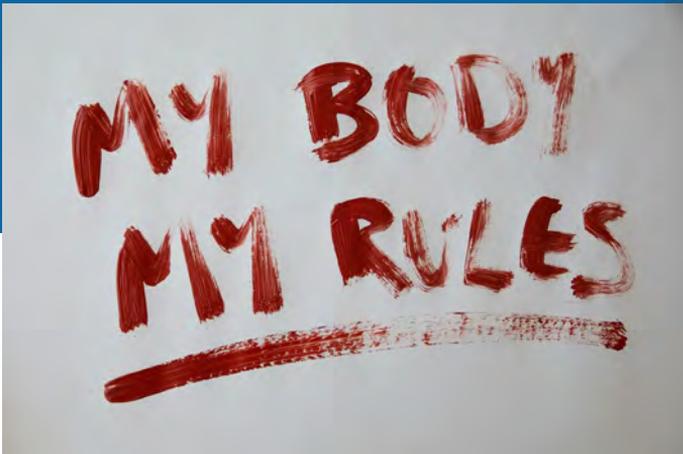


Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Schulungs-Raum BBB



Echt mein Recht!



Was lernen wir?

- Meine Rechte zu den Themen Selbst-Bestimmung, Sexualität und Schutz vor sexualisierter Gewalt.
- Wir sprechen über Gefühle, Liebe, Partnerschaft, Alltag (Freizeit, Arbeit, Wohnen), Körper und Sexualität.
- Wir sprechen über Themen, die euch interessieren.

Der Kurs soll euch einen Rahmen für Fragen geben. Ihr könnt - falls ihr möchtet - Erfahrungen oder Probleme mit anderen austauschen.



Voraussetzungen:

Du kannst gut zuhören.



Leitung:

Jana Block



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

17. Februar (Mo.) bis 20. Februar 2025 (Do.)



Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Schulungs-Raum BBB

Erste-Hilfe-Kurs



Was lernen wir?

- Wir lernen, wie wir in Not-Situationen helfen können.
- Wir lernen, was ich sagen muss, wenn ich eine Not-Situation bei der Polizei oder Feuerwehr melde.
- Wir lernen, wie ich Wunden, Verletzungen oder Verbrennungen versorge.
- Wie mache ich eine Atemspende, eine Herz-Druck-Massage oder wie nutze ich ein Wiederbelebungsgerät.

Am Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Bescheinigung.



Voraussetzungen:

Du kannst gut zuhören.



Leitung:

Katja Kirchhoff



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

14. April 2025 (Mo.) bis 17. April (Do.) 2025



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

DRK-Solingen
Schulungs-Raum

Gesund und lecker!

Einfach gesund essen.



Was lernen wir?

- Wie viel esse ich und wie viel Essen brauche ich überhaupt?
- Viel trinken ja - aber richtig!
- gesunde Zwischen-Mahlzeiten herstellen
- Du lernst unterschiedliche Lebens-Mittel kennen.



Voraussetzungen:

Du isst gern, bist Dir aber nicht sicher, ob das gesund ist.



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Donnerstag, wöchentlich
16. Januar 2025 bis 20. Februar 2025



Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Gesund und lecker!

Einfach gesund essen.



Was lernen wir?

- Wie viel esse ich und wie viel Essen brauche ich überhaupt?
- Viel trinken ja - aber richtig!
- gesunde Zwischen-Mahlzeiten herstellen
- Du lernst unterschiedliche Lebens-Mittel kennen.



Voraussetzungen:

Du isst gern, bist Dir aber nicht sicher, ob das gesund ist.



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Donnerstag, wöchentlich
3. April 2025 bis 22. Mai 2025



Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Schreib-Werkstatt

Schreiben für Fortgeschrittene



Was lernen wir?

- 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 Arbeits-Blätter, arbeiten mit dem Computer und üben, üben, üben..



Voraussetzungen:

Du möchtest Sätze und Texte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
14. Januar 2025 bis 25. März 2025



Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Schreib-Werkstatt

Schreiben für Fortgeschrittene



Was lernen wir?

- 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 Arbeits-Blätter, arbeiten mit dem Computer und üben, üben, üben.



Voraussetzungen:

Du möchtest Sätze und Texte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
1. April 2025 bis 24. Juni 2025



Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Umgang mit Arbeits-Mitteln

Verschiedene Maschinen, Werkzeuge und Arbeits-Hilfs-Mitteln



Was lernen wir?

- Wir lernen unterschiedliche Werkzeuge und Maschinen kennen.
- Wir lernen den richtigen Umgang mit Maschinen und Werkzeugen und wie man sich richtig schützt.
- Wir lernen das erlernte Wissen anderen weiterzugeben.



Voraussetzungen:

Du solltest an Maschinen arbeiten und dein erlerntes Wissen weitergeben können.



Leitung:

Moritz Pacholik



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
21. Januar 2025 bis 25. März 2025



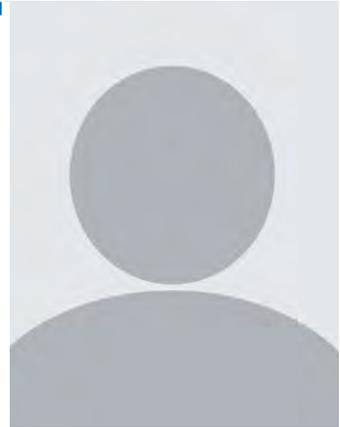
Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum



Umgang mit Werk-Zeug

Werkzeugkunde und richtiger Umgang mit Hand-Werkzeug



Was lernen wir?

- Wir lernen unterschiedliche Werkzeuge kennen.
- Wir lernen den richtigen Umgang mit Schraubenschlüssel, Zange und Co.
- Wir lernen das Montieren von Kleinteilen/ Schraubverbindungen.



Voraussetzungen:

Du interessierst dich für Hand-Werk-Zeug und kannst gut mit kleinen Teilen umgehen.



Leitung:

Burkhard Dombrowski



Teilnehmer:

5 Personen



Termine:

Montag, wöchentlich
3. Februar 2025 bis 30. Juni 2025



Uhrzeit:

14:00 Uhr bis 15:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum



Verkehrs-Sicherheits-Training

Mit der Verkehrs-Polizei



Was lernen wir?

- Die Polizei erklärt uns die Verkehrs-Regeln.
- Die Polizei erklärt uns die Verkehrs-Schilder.
- Die Polizei erklärt uns, welche Gefahren es im Straßen-Verkehr gibt.
- Wir lernen, was wir beim Bus-Fahren beachten müssen.
- Wir üben Bus fahren.
- Wir lesen Fahr-Pläne.



Voraussetzungen:

Du fährst mit öffentlichen Verkehrs-Mitteln oder möchtest bald damit fahren.



Leitung:

Herr Brunner



Teilnehmer:

10 Personen



Termine:

Mittwoch
16. April 2025



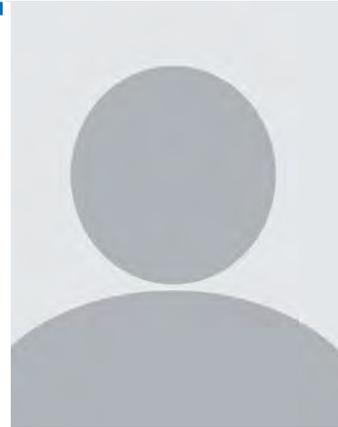
Uhrzeit:

9:30 Uhr bis 12:00 Uhr



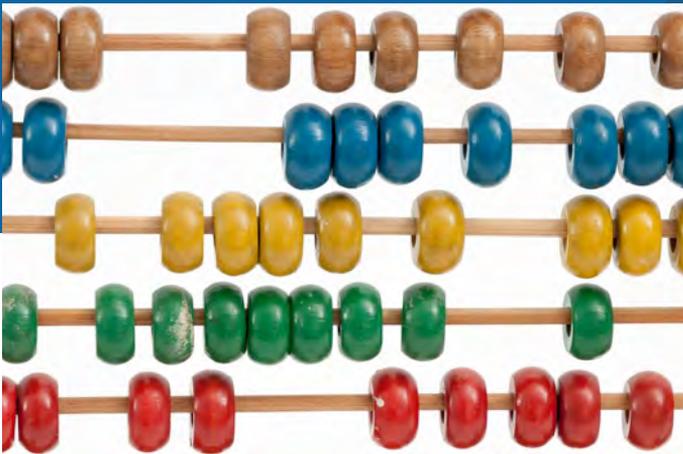
Ort:

Werkstatt Heide-Straße



Zählen und Rechnen

Basis-Kurs



Was lernen wir?

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



Voraussetzungen:

Du kannst gut zuhören.



Leitung:

Sophie Kowalski



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Montag, wöchentlich
3. Februar 2025 bis 30. Juni 2025



Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 9:00 Uhr



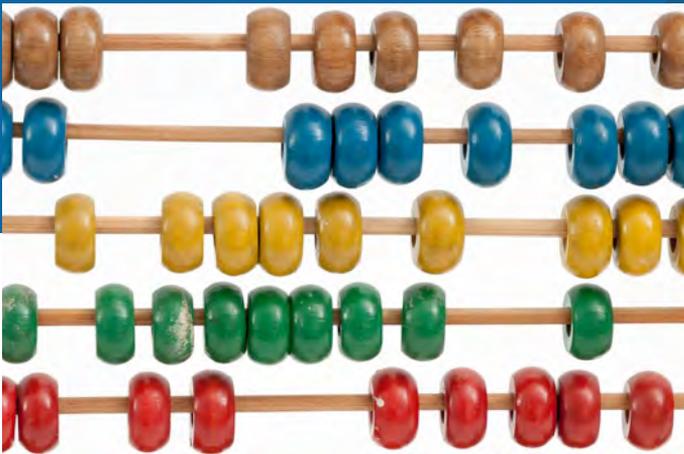
Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum



Zählen und Rechnen

Basis-Kurs



Was lernen wir?

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



Voraussetzungen:

Du kannst gut zuhören.



Leitung:

Lisa Markus



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Montag, wöchentlich
3. Februar 2025 bis 30. Juni 2025



Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 9:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum



Bewegung zur Musik



Was lernen wir?

- Spüre die Musik und bewege dich frei.
- Wir wollen Musik gemeinsam erleben und uns frei entfalten
- Wir wollen uns bewegen.
- Wir wollen kreativ sein.



Voraussetzungen:

Du hast Lust auf Bewegung und Musik.



Leitung:

Manuela Berger-Krämer



Teilnehmer:

10 Personen



Termine:

Donnerstag, wöchentlich
6. Februar 2025 bis 10. April 2025



Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 9:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Bewegungs-Raum (Speisesaal)

Kreativ-Werkstatt



Was lernen wir?

- Wir stellen gemeinsam schöne Dinge her.
- Wir erlernen neue Kreativ-Techniken.
- Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien wie zum Beispiel Holz, Papier oder Glas.
- Wir stellen aus alten Dingen - neue Dinge her.
- Wir schauen uns Filme über Künstler und Künstlerinnen an.



Voraussetzungen:

Du kannst deine Finger gut bewegen. Du bist gern kreativ.



Leitung:

Heike Junge



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

Donnerstag, wöchentlich
6. März 2025 bis 26. Juni 2025



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
Kurs-Raum Speise-Saal



Kunstwerkstatt



Was lernen wir?

- Wir lernen malen und zeichnen.
- Wir lernen freies Gestalten.
- Wir stellen Collagen her.

In der Kunst-Werkstatt wird unter Anleitung einer Künstlerin aus Wuppertal gemeinsam kreativ gestaltet.



Voraussetzungen:

Du interessierst Dich für Kunst.



Leitung:

Ursula Weißenborn



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
15. Januar 2025 bis 26. März 2025



Uhrzeit:

9:30 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum



Rhythmus gemeinsam erleben



Was lernen wir?

- Unserem Rhythmus auf die Spur kommen und Instrumente kennenlernen.
- Entdecken, wie wir uns mittels Rhythmus ausdrücken und kommunizieren können
- Fühlen, was verschiedene Rhythmen mit uns machen und in uns bewirken
- Kleine rhythmische Stücke einüben.



Voraussetzungen:

Du kannst gut hören und hast ein Gefühl für Rhythmus.



Leitung:

Niklas Thömmes



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
5. Februar 2025 bis 25. Juni 2025



Uhrzeit:

10:45 Uhr bis 11:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
Kurs-Raum Speise-Saal

Seifen-Werkstatt



Was lernen wir?

- Wir lernen, wie man Seife herstellt.
- Wir lernen die verschiedenen Materialien kennen, die man für die Herstellung benötigt.
- Wir lernen die Maschinen kennen, die man für die Herstellung von Seife benutzt.
- Wir stellen unsere eigene Seife her.



Voraussetzungen:

Du solltest Duftstoffe gut vertragen und keine Allergie auf Duftstoffe haben.



Leitung:

Katharina,
Lutz & Steffi



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Der Termin wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit:

Die Uhrzeit wird noch bekannt gegeben



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Seifen-Werkstatt

Sitz-Yoga



Was lernen wir?

- 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.



Voraussetzungen:

Du kannst Dich gut bewegen. Du hast Lust auf Entspannung.



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
14. Januar 2025 bis 25. März 2025



Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 11:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Bewegungs-Raum

Theater! Theater!



Was lernen wir?

- Theater-Spielen macht Spaß
- Wir schlüpfen in verschiedene Rollen
- Wir erfinden und spielen Geschichten
- Wir proben für eine Auf-Führung



Voraussetzungen:

Du kannst lesen! Du kannst Dir kurze Texte gut merken. Du schlüpfst gern in andere Rollen.



Leitung:

Martin Otto



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
5. Februar 2025 bis 25. Juni 2025



Uhrzeit:

13:30 Uhr bis 15:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
Bewegungs-Raum

Traumreisen



Was lernen wir?

- Wir konzentrieren und fokussieren uns.
- Wir lernen uns zu entspannen.
- Wir regen unsere Phantasie an.
- Wir wollen unser Wohl-Befinden verbessern.



Voraussetzungen:

Du kannst gut zuhören und möchtest dich entspannen.



Leitung:

Monika Wittstock



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Montag, wöchentlich
3. Februar 2025 bis 7. April 2025



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
Bewegungs-Raum

Werken



Was lernen wir?

- Wir lernen Hand-Werk-Zeug und verschiedene Materialien kennen.
- Wie gehe ich sicher mit den Materialien und dem Werkzeug um?
- Was kann ich damit machen und herstellen?
- Wir stellen Ding aus Holz selber her.



Voraussetzungen:

Du interessierst dich für Holz und das Hand-Werk-Zeug.



Leitung:

Christoph Schlomm



Teilnehmer:

5 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
1. April 2025 bis 24. Juni 2025



Uhrzeit:

13:30 Uhr bis 15:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
Schreinerei



Wie riecht der Frühling?



Was lernen wir?

- Wir gehen auf eine Phantasie-Reise
- Wir stärken unsere Wahrnehmung
- Wir lernen, zu entspannen.
- Wir lernen neue Düfte kennen.
- Wir lernen, unseren Kopf frei zu machen.



Voraussetzungen:

HPA. Du kommst mit intensiven und vielen Gerüchen zurecht.



Leitung:

Sarah Zier-Eigenmann



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
4. März 2025 bis 8. April 2025



Uhrzeit:

9:00 Uhr bis 10:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Snoezel-Raum

Basketball



Was lernen wir?

- Schnelligkeit, Koordination und Reaktions-Fähigkeit
- Wir lernen mit dem Tisch-Tennis-Schläger richtig umzugehen.
- Wir lernen den kleinen Ball zu treffen.
- Der Spaß steht im Vordergrund und durch wiederholen werden wir besser.



Voraussetzungen:

Sportliche Fitness



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

12 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
1. April 2025 bis 24. Juni 2025



Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Sport-Platz der Lebenshilfe Wuppertal

Fußball



- Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, da die Mannschaft schon besteht, sind hier nur noch wenige Neu-Anmeldungen möglich.



Voraussetzungen:

Sportliche Fitness



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

/



Termine:

Montag, wöchentlich
13. Januar 2025 bis 30. Juni 2025



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr



Ort:

Sport-Platz der Lebenshilfe Wuppertal

Singen und Musizieren

Chor



- Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, da der Chor schon mehrere Jahre besteht, können sich hier nur noch wenige Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen anmelden.



Voraussetzungen:

Du hast Spaß an der Musik und singst gerne.



Leitung:

Florian Danowski



Teilnehmer:

/



Termine:

Freitag, wöchentlich
7. Februar 2025 bis 27. Juni 2025



Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 9:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Sport-Raum

Tanzen

Tanzgruppe „Dance of Magic“



- Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, da die Tanz-Gruppe schon mehrere Jahre besteht, können sich hier nur noch wenige Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen anmelden.



Voraussetzungen:

Du kannst Dich gut bewegen. Du bist fit. Du hast Lust auf Bewegung nach Musik.



Leitung:

Viktoria Königsmann



Teilnehmer:

/



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
5. Februar 2025 bis 25. Juni 2025



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Sport-Raum

Tischtennis

Heidestraße



Was lernen wir?

- Schnelligkeit, Koordination und Reaktions-Fähigkeit
- Wir spielen zu Zweit, aber auch im Team.
- Wir lernen mit dem Tisch-Tennis-Schläger richtig umzugehen und den kleinen Ball zu treffen.
- Der Spaß steht im Vordergrund und durch wiederholen werden wir besser.



Voraussetzungen:

Du hast eine gute Hand-Augen-Koordination.



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

10 Personen



Termine:

Donnerstag, wöchentlich
16. Januar 2025 bis 27. März 2025



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 10:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Sport-Raum

Tischtennis

Hauptstraße



Was lernen wir?

- Schnelligkeit, Koordination und Reaktions-Fähigkeit
- Wir spielen zu Zweit, aber auch im Team.
- Wir lernen mit dem Tisch-Tennis-Schläger richtig umzugehen und den kleinen Ball zu treffen.
- Der Spaß steht im Vordergrund und durch wiederholen werden wir besser.



Voraussetzungen:

Du hast eine gute Hand-Augen-Koordination.



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

10 Personen



Termine:

Donnerstag, wöchentlich
3. April 2025 bis 26. Juni 2025



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 10:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Sport-Raum

Kooperations-Partner

Einige Veranstaltungen der Begleitenden Maßnahmen werden in diesem Halbjahr von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe-Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.



Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) unterstützt uns darüber hinaus jedes Jahr bei der Ausbildung unserer Arbeits-Sicherheits-Assistenten.



„Verschiedene Menschen besuchen unsere Kurse. Wir bemühen uns um Barrierefreiheit, damit alle Teilnehmenden einen leichten Zugang haben. Das betrifft zum Beispiel den Veranstaltungsort und das betrifft auch die Sprache. Es betrifft auch das Vorgehen und die Materialien. Bitte melden Sie sich, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir können gemeinsam überlegen, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.“

**Wir wünschen allen viel Erfolg und Spaß
bei den neuen Kursen!**



Impressum

Lebenshilfe-Werkstätten Wuppertal gGmbH
Heidestraße 72, 42349 Wuppertal

Telefon: +49 (0)202 4792-0

Telefax: +49 (0)202 4792-237

E-Mail: info@lebenshilfe-wuppertal.de

Internet: www.lebenshilfe-wuppertal.de

Inhaltlich verantwortlich: Stefan Pauls

Redaktion: Heike Junge, Katharina Müller