

# Begleitende Maßnahmen

Juli – Dezember 2024



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 Juli bis Dezember 2024.

### **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 28.06.2024** hier abgeben:

Beim Gruppen-Leiter oder beim Sozialen Dienst.

### **Wann beginnen die Begleitenden Maßnahmen?**

**Ab Juli 2024.**

**Aber:** Nicht alle Kurse beginnen ab Juli!

**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

<b>Berufsfindung</b> ...beide Standorte .....	6 - 7
<b>Elektrischer Hub-Wagen-Kurs</b> ... Haupt-Straße .....	8 - 9
<b>Elektrischer Hub-Wagen-Kurs</b> ... Heide-Straße .....	10 - 11
<b>Hub-Wagen-Schulung</b> ... Haupt-Straße .....	12 - 13
<b>Hub-Wagen-Schulung</b> ... Heide-Straße .....	14 - 15
<b>Mitgängerflurfahrzeug (Ameise)</b> ... Haupt-Straße .....	16 - 17

## Kompetenz-Training

<b>Aufmerksamkeits-Training</b> ... Heide-Straße.....	18 - 19
<b>Buchstaben und Worte I</b> ... Haupt-Straße .....	20 - 21
<b>Buchstaben und Worte II</b> ... Haupt-Straße .....	22 - 23
<b>Buchstaben und Worte I</b> ... Heide-Straße .....	24 - 25
<b>Buchstaben und Worte II</b> ... Heide-Straße .....	26 - 27
<b>Computer-Kurs</b> ... Heide-Straße .....	28 - 29
<b>Cool sein - Cool bleiben!</b> ... Heide-Straße .....	30 - 31
<b>Echt mein Recht!</b> ... Heide-Straße .....	32 - 33
<b>Gesund und lecker!</b> ... Haupt-Straße .....	34 - 35
<b>Gesund und lecker!</b> ... Heide-Straße .....	36 - 37
<b>Schreib-Werkstatt</b> ... Haupt-Straße .....	38 - 39
<b>Schreib-Werkstatt</b> ... Heide-Straße .....	40 - 41
<b>Schulung von Botschafter/n/Innen für Menschenwohl</b> beide Standorte .....	42 - 43
<b>Zählen und Rechnen (Basis-Kurs)</b> ... Haupt-Straße .....	44 - 45

**Zählen und Rechnen (Basis-Kurs)...** Heide-Straße ..... 46 - 47

## **Kreativität und Sinnes-Schulung**

**Basteln mit versch. Materialien...** Heide-Straße ..... 48 - 49

**Bewegung zur Musik...** Heide-Straße ..... 50 - 51

**Entspannungs-Training...** Haupt-Straße ..... 52 - 53

**Entspannungs-Training II...** Haupt-Straße ..... 54 - 55

**Hand-Druck...** beide Standorte ..... 56 - 57

**Kreativ-Werkstatt...** Haupt-Straße ..... 58 - 59

**Kunst-Werkstatt...** beide Standorte ..... 60 - 61

**Rhythmus gemeinsam erleben...** beide Standorte ..... 62 - 63

**Sitz-Yoga...** Heide-Straße ..... 64 - 65

**Theater! Theater!...** beide Standorte ..... 66 - 67

**Traumreisen...** Heide-Straße ..... 68 - 69

**Werken...** beide Standorte ..... 70 - 71

**Wir bereiten uns auf den Winter vor...** HPA ..... 72 - 73

## **Fortlaufende Aktivitäten**

**Basketball...** beide Standorte ..... 74 - 75

**Fußball...** beide Standorte ..... 76 - 77

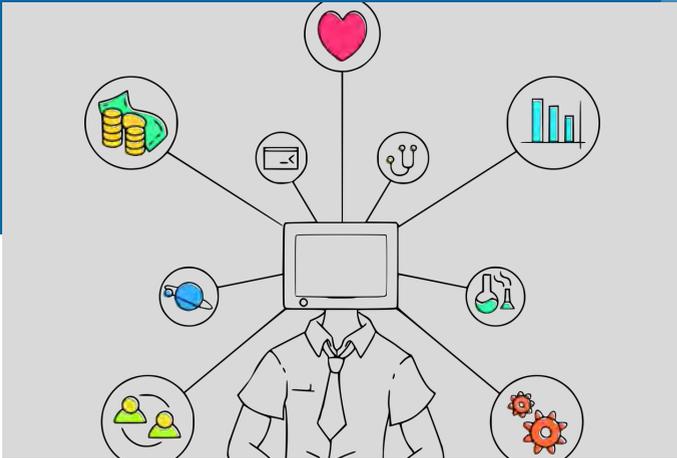
**Leichtathletik...** beide Standorte ..... 78 - 79

**Chor...** beide Standorte ..... 80 - 81

**Tanzen...** beide Standorte ..... 82 - 83

**Tischtennis...** beide Standorte ..... 84 - 85

## 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:**

21. Oktober (Mo.) bis 25. Oktober 2024 (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  
12. November (Di.) + 13. November 2024 (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  
24. September (Di.) + 25. September 2024 (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  
22. Oktober 2024 (Di.) + 23. Oktober 2024 (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  
17. September (Di.) + 18. September 2024 (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  
3. Dezember (Di.) + 4. Dezember 2024 (Mi.)



### Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
ABM-Raum / Lager



## 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:

Freitag, wöchentlich  
19. Juli 2024 bis 25. Oktober 2024



### Uhrzeit:

9:00 Uhr bis 10:00 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  
10. September 2024 bis 5. November 2024



### 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  
10. September 2024 bis 5. November 2024



### 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  
12. November 2024 bis 17. Dezember 2024



### 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  
12. November 2024 bis 17. Dezember 2024



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



## Computer-Kurs

Medien-Kompetenz



### 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 andere Internet-Plattformen



### Voraussetzungen:

Du interessierst dich für Computer.



### Leitung:

Thomas Grönig



### Teilnehmer:

5 Personen



### Termine:

Montag, wöchentlich  
2. September 2024 bis 16. Dezember 2024



### Uhrzeit:

9:30 Uhr bis 10:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Schulungs-Raum BBB



## Cool sein - Cool bleiben!

Konflikt-Training



### Was lernen wir?

- Was kann man tun, damit eine Situation nicht gewalttätig wird - nicht eskaliert?
- Was ist Gewalt und wie spüre ich diese?
- Wahrnehmung der eigenen Grenzen.

Ein Training für Mitarbeiter, die oft in solche Situationen geraten und in Zukunft dabei ruhiger bleiben wollen.



## Voraussetzungen:

/



## Leitung:

Jürgen Breland



## Teilnehmer:

12 Personen



## Termine:

zwei ganztägige Termine  
4. November (Di.) + 5. November 2024 (Mi.)



## Uhrzeit:

9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

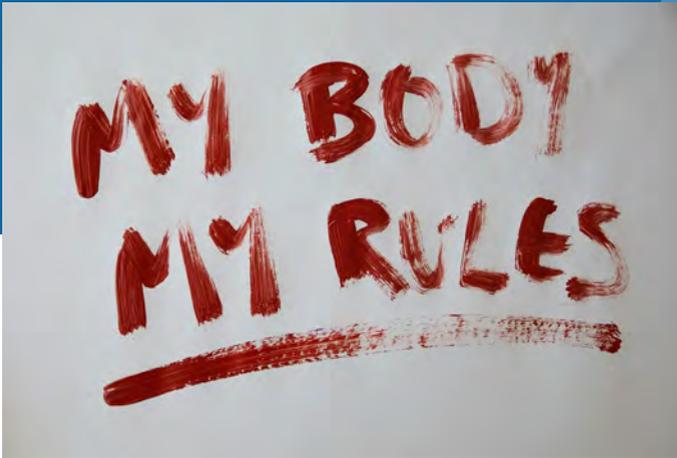


## Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Bewegungs-Raum



## 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:

Dienstag, wöchentlich  
1. Oktober 2024 bis 17. Dezember 2024



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Schulungs-Raum BBB



## 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.

In diesem Kurs bekommst du eine Anleitung zu einer gesunden Ernährungs-Weise.



### Voraussetzungen:

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



### Leitung:

Katharina Müller



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Donnerstag, wöchentlich  
1. August 2024 bis 12. September 2024



### 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.

In diesem Kurs bekommst du eine Anleitung zu einer gesunden Ernährungs-Weise.



### Voraussetzungen:

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



### Leitung:

Katharina Müller



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Donnerstag, wöchentlich  
10. Oktober 2024 bis 14. November 2024



### 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  
10. September 2024 bis 5. November 2024



### 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  
12. November 2024 bis 17. Dezember 2024



### Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



## Schulung von Botschaftern und Botschafterinnen für Menschenwohl



### Was lernen wir?

- Wir reden über das Thema Gewalt.
- Wir lernen das Wort „Gewalt“ verstehen.
- Wir lernen was es für Gewalt-Formen gibt.
- Wir reden über Menschen-Rechte.
- Wir reden über Kommunikations-Formen.

Dieser Kurs erfolgt nicht in Kooperation mit der Paritätischen Akademie NRW.



### Voraussetzungen:

Du kannst einzelne Worte sprechen.  
Du kannst hören.



### Leitung:

Julia Olofsson



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Der Termin wird noch bekannt gegeben



### Uhrzeit:

Die Uhrzeit wird noch bekannt gegeben



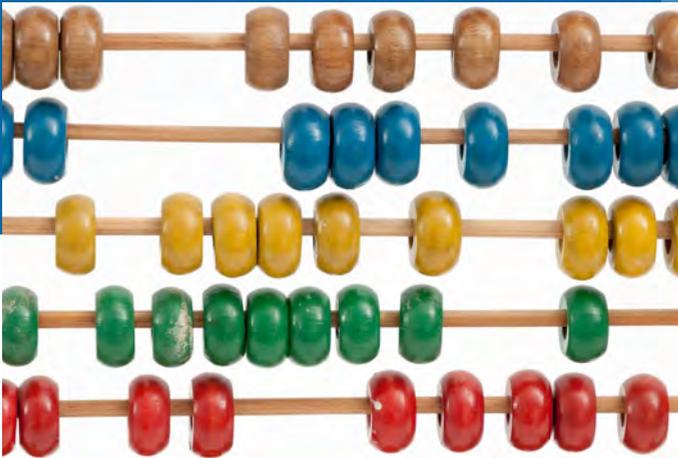
### Ort:

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  
5. August 2024 bis 9. Dezember 2024



### **Uhrzeit:**

8:00 Uhr bis 9:00 Uhr



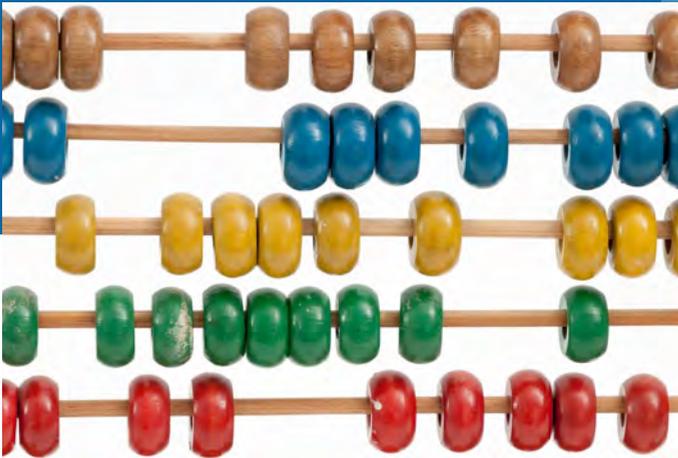
### **Ort:**

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  
5. August 2024 bis 9. Dezember 2024



### Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 9:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum







### Voraussetzungen:

Du kannst deine Finger gut bewegen. Du bastelst gern.



### Leitung:

Tanja Künstler



### Teilnehmer:

8 Personen



### Termine:

Donnerstag, wöchentlich  
18. Juli 2024 bis 12. Dezember 2024



### Uhrzeit:

13:15 Uhr bis 14:45 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  
10. Oktober 2024 bis 28. November 2024



### Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 9:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Bewegungs-Raum



## Entspannungs-Training



### Was lernen wir?

- Wir lernen neue Bewegungen.
- Wir stärken unsere Muskeln.
- Wir dehnen unsere Muskeln.
- Wir lernen, zu entspannen.
- Wir lernen, unseren Kopf frei zu machen.



### Voraussetzungen:

Du hast Lust auf Entspannung.



### Leitung:

Oguzhan Batar



### Teilnehmer:

8 Personen



### Termine:

Donnerstag, wöchentlich  
10. Oktober 2024 bis 19. Dezember 2024



### Uhrzeit:

09:30 Uhr bis 10:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
Bewegungs-Raum



## Entspannungs-Training II



### Was lernen wir?

- Wir lernen neue Bewegungen.
- Wir stärken unsere Muskeln.
- Wir dehnen unsere Muskeln.
- Wir lernen, zu entspannen.
- Wir lernen, unseren Kopf frei zu machen.



### Voraussetzungen:

Du hast Lust auf Entspannung.



### Leitung:

Oguzhan Batar



### Teilnehmer:

8 Personen



### Termine:

Donnerstag, wöchentlich  
10. Oktober 2024 bis 19. Dezember 2024



### Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 11:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
Bewegungs-Raum



## Hand-Druck



### Was lernen wir?

- Wir lernen verschiedene Druck-Techniken kennen.
- Wir lernen den Sieb-Druck kennen.
- Wir wollen zum Beispiel Stoff-Beutel mit einem Logo bedrucken.



### Voraussetzungen:

Du kannst deine Finger gut bewegen. Dich stört nicht der Geruch von Lösungsmitteln.



### Leitung:

Björn Butterweck



### Teilnehmer:

5 Personen



### Termine:

Mittwoch, wöchentlich  
4. September 2024 bis 9. Oktober 2024



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Druckerei



## 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 bastelst gern.



### Leitung:

Heike Junge



### Teilnehmer:

8 Personen



### Termine:

Donnerstag, wöchentlich  
22. August 2024 bis 12. Dezember 2024



### 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.
- Wir bereiten eine Kunst-Ausstellung vor.

In der Kunst-Werkstatt wird gemeinsam kreativ gestaltet. Unter der Anleitung einer Künstlerin aus Wuppertal kannst du dich ausprobieren.



### Voraussetzungen:

/



### Leitung:

Ursula Weißenborn



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Mittwoch, wöchentlich  
17. Juli 2024 bis 18. Dezember 2024



### 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  
24. Juli 2024 bis 18. Dezember 2024



### Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 11:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
Kurs-Raum Speise-Saal



## 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:

Mittwoch, wöchentlich  
9. Oktober 2024 bis 27. November 2024



### Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 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 stehst gerne auf einer Bühne und schlüpfst in andere Rollen.



### Leitung:

Martin Otto



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Mittwoch, wöchentlich  
24. Juli 2024 bis 18. Dezember 2024



### 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:

Julia Schmitz



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Montag, wöchentlich  
30. September 2024 bis 9. Dezember 2024



### Uhrzeit:

9:15 Uhr bis 10:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Snoezel-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?



### Voraussetzungen:

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



### Leitung:

Christoph Schlomm



### Teilnehmer:

5 Personen



### Termine:

Dienstag, wöchentlich  
6. August 2024 bis 17. Dezember 2024



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
Schreinerei



## Wir bereiten uns auf den Winter vor



### Was lernen wir?

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



### Voraussetzungen:

HPA. Du kommst mit intensiven und vielen Gerüchen zurecht.



### Leitung:

Sarah Zier-Eigenmann



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Dienstag, wöchentlich  
19. November 2024 bis 10. Dezember 2024



### Uhrzeit:

9:00 Uhr bis 10:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Snoezel-Raum



## Basketball



### 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.
- Wir lernen den kleinen Ball zu treffen.
- Der Spaß steht im Vordergrund und durch wiederholen werden wir besser.



### Voraussetzungen:

Sportliche Fitness



### Leitung:

Oguzhan Batar



### Teilnehmer:

10 Personen



### Termine:

Donnerstag, wöchentlich  
18. Juli 2024 bis 26. September 2024



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:30 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:

Oguzhan Batar  
Katharina Müller



### Teilnehmer:

/



### Termine:

Dienstag, wöchentlich  
2. Juli bis 17. Dezember



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr



### Ort:

Sport-Platz der Lebenshilfe Wuppertal

## Leichtathletik

### Laufen, Springen und Werfen



- Wir gehen gemeinsam in der Umgebung walken und laufen.
- Wir trainieren unsere Ausdauer und Koordination.
- Wir lernen auf unseren Körper zu hören.
- Wir trainieren zum Beispiel für den Schwebenbahn-Lauf.

Dieser Kurs erfolgt nicht in Kooperation mit der Paritätischen Akademie NRW.



### Voraussetzungen:

Du bist körperlich fit und kannst laufen, springen und werfen.



### Leitung:

Oguzhan Batar  
Katharina Müller



### Teilnehmer:

12 Personen



### Termine:

Freitag, wöchentlich  
2. August bis 25. Oktober



### Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 9:30 Uhr



### Ort:

Treffpunkt jeweils in der Eingangs-Halle

## 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  
5. Juli 2024 bis 13. Dezember 2024



### Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 9:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Bewegungs-Raum

## Tanzen

Tanzgruppe „Dance of Magic“



- Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, da die Tanzgruppe 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  
3. Juli 2024 bis 18. Dezember 2024



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Bewegungs-Raum



## Tischtennis



### 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.
- Wir lernen 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:

Oguzhan Batar



### Teilnehmer:

10 Personen



### Termine:

Mittwoch, wöchentlich  
17. Juli 2024 bis 18. Dezember 2024



### Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 10:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Bewegungs-Raum



Alle Veranstaltungen der Begleitenden Maßnahmen werden in diesem Kurs-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](mailto:info@lebenshilfe-wuppertal.de)  
Internet: [www.lebenshilfe-wuppertal.de](http://www.lebenshilfe-wuppertal.de)

Inhaltlich verantwortlich: Stefan Pauls  
Redaktion: Heike Junge, Katharina Müller