

Liebe E.P.T Teilnehmende,

es ist wieder soweit – wir laden Sie auch im neuen Jahr herzlich zu unseren spannenden Kursen ein und freuen uns auf Ihre rege Teilnahme.

Wir wünschen Ihnen an dieser Stelle eine besinnliche Weihnachtszeit und ein frohes, neues Jahr.

Wir möchten Sie bitten, sich für **alle** Workshops am Donnerstag **ab 08:00 Uhr** bei Ihrem zuständigen I-Coach anzumelden. Ohne Anmeldung können Sie nicht an den Kursen teilnehmen!

Da wir im Fitnessstudio nur begrenzte Plätze haben ist es äußerst wichtig, dass Sie Ihre **zugewiesenen Zeitfenster einhalten und pünktlich erscheinen**. Weiterhin bitten wir Sie die geänderten Sportzeiten zu beachten!

Sollten Sie an einem Workshop, zu dem Sie sich angemeldet hatten, nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte bis **spätestens 9:00 Uhr** morgens bei uns ab. Nur dann können Teilnehmende, die auf der Warteliste stehen, nachrücken.

Denken Sie bitte bei allen Veranstaltungen auch an den verantwortungsvollen Selbstschutz!

Bei **Erkältungssymptomen** bitten wir Sie weiterhin nicht an den Veranstaltungen teilzunehmen.

Homepage

Neben dem wöchentlichen Workshopangebot können Sie sich über alle Workshops genau informieren. Folgen Sie einfach dem QR – Code



oder dem Link: [Essen Pro Teilhabe | Franz Sales Haus \(franz-sales-haus.de\)](https://www.franz-sales-haus.de)

Das aktuelle Workshop-Angebot für die KW 1 und KW 2 (02.1.25 – 10.01.2025)

KW 1

Donnerstag, 02.01.2025

13:00 bis 15:30 Uhr: Fitnesstraining (im Sportzentrum Ruhr)

Freitag, 03.01.2024

10:00 bis 11:30 Uhr: Langsamer Spaziergang

KW 2

Montag, 06.01.2025

11:00 bis 12:00 Uhr: Spaziergang zügig (ab Ruhrallee 311)
13:00 bis 15:30 Uhr: Fitnesstraining (im Sportzentrum Ruhr)
14:30 bis 15:30 Uhr: EDV-Grundkurs

Dienstag, 07.01.2025

11:00 bis 12:00 Uhr: Denksport
12:00 bis 13:30 Uhr: Tischtennis / Federball (im Sportzentrum Ruhr)
13:30 bis 14:30 Uhr: Boule / Crossboule (am Sportzentrum Ruhr)
14:30 bis 16:00 Uhr: Gamer-Treff

Mittwoch, 08.01.2025

10:00 bis 12:30 Uhr: Nähworkshop
11:00 bis 14:00 Uhr: Ernährung in der Praxis: Immunbooster mit Ingwer, Chili & Co (geeignet für Vegetarier und Veganer)
14:30 bis 16:00 Uhr: Klöncafe

Donnerstag, 09.01.2025

10:30 bis 11:30 Uhr: Schach und andere Gesellschaftsspiele
11:45 bis 13:15 Uhr: Schwimmen (im Sportzentrum Ruhr)
13:00 bis 15:30 Uhr: Fitnesstraining (im Sportzentrum Ruhr)
14:00 bis 16:00 Uhr: Hand-/Holzwerken

Freitag, 10.01.2025

10:00 bis 11:30 Uhr: Langsamer Spaziergang

Hinweise

Benötigen Sie Unterstützung in folgenden Bereichen:

- Erstellung eines Bewerbungsflyers
- Training von Vorstellungsgesprächen mit Kameraeinsatz
- Individuelle Beratung zu Themen rund um das Versorgungsamt
- Erstellung persönlicher Profile auf Jobportalen

Dann wenden Sie sich gerne an Ihren I-Coach.

Lese-Ecke

Sie möchten die aktuelle WAZ lesen – dann melden Sie sich bei Ihrem Integrationscoach. Wir bieten Ihnen gerne die Möglichkeit in unseren Räumlichkeiten die Onlineausgabe zu studieren.

Für Teilnehmende von Teilnehmenden

Sie möchten gerne Ihre Hilfe anbieten, oder haben unterschiedliche Dinge wie Möbel, Kleidung oder auch Haushaltsartikel abzugeben...

Brauchen Sie dringend Hilfe und Unterstützung von anderen Teilnehmern?

Neben unserem Verwaltungsbüro haben Sie die Möglichkeit dies auf der Infowand zu veröffentlichen. Zusätzlich findet sich auf Teams die Rubrik „Suche-Biete-Börse“

“Kummerkasten”

Sollte es irgendetwas geben, was Sie nicht unmittelbar mit einem Mitarbeitenden besprechen mögen, haben Sie ab sofort die Möglichkeit, Ihr Anliegen schriftlich und anonym mitzuteilen.

Anregungsmanagement

Haben Sie Anregungen zu unserem Projekt oder auch Fragen, die Sie gerne mitteilen möchten? Dann nutzen Sie das Formular „Anregung für Teilnehmende“. Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge oder Ihr Anliegen und besprechen es gerne mit Ihnen.

Sie haben Fragen zu einzelnen Workshops?

Oder möchten Sie eine Einzelberatung ... dann melden Sie sich einfach bei uns.

Ihr E.P.T Team