

Liebe E.P.T Teilnehmende,

wir laden Sie auch diese Woche herzlich zu unseren Workshops ein.
Vom 17. bis 18.08.2024 findet das StraßenKunstFestival in Essen statt, mit kostenlosen Aufritten von Akrobatik bis Musik. Ein guter Moment, den Sommer zu genießen! ☺

Wichtiger Hinweis

Wir möchten Sie bitten, sich für **alle** Workshops ab **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.**

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.essen-pro-teilhabe.de)

Das aktuelle Workshop-Angebot für die KW 31 (29.07.-02.08.2024)

Montag, 29.07.2024

09:00 bis 10:00 Uhr: Zügiger Spaziergang (Sportzentrum Ruhr)
10:15 bis 11:15 Uhr: Boule (am Sportzentrum Ruhr)
11:15 bis 12:15 Uhr: Wikingerschach/Mölkky (am Sportzentrum Ruhr)
12:30 bis 13:30 Uhr: Tischtennis draußen
14:30 bis 15:30 Uhr: EDV Kurs für Anfänger
14:00 bis 16:30 Uhr: Fitnesstraining (im Sportzentrum Ruhr)

Dienstag, 30.07.2024

10:30 bis 11:30 Uhr: Denksport (Ruhrallee 311)
11:00 bis 14:00 Uhr: Pilze mal anders: Pulled-Austernpilz Burger (vegetarisch)

In diesem Ernährungsworkshop möchten wir gemeinsam mit Ihnen eine vegetarische Variante von Burgern vorstellen. Diese wird mit Austernpilzen in der Pulled-Variante zubereitet, wodurch die Pilze sich hervorragend als Patty eignen.

11:45 bis 13:15 Uhr: Disc Golf

13:45 bis 15:00 Uhr: Entspannung/Yoga

14:30 bis 16:00 Uhr: Politcafé

Mittwoch, 31.07.2024

10:00 bis 12:30 Uhr: Nähworkshop

13:00 bis 14:00 Uhr: Rauchfrei werden!

14:30 bis 16:00 Uhr: Klöncafé

Donnerstag, 01.08.2024

09:30 bis 11:00 Uhr: Training sozialer Kompetenzen

12:00 bis 13:00 Uhr: Schwimmen (im Sportzentrum Ruhr, Treffen um 11:40 Uhr vor der Halle)

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

Freitag, 02.08.2024

10:00 bis 11:30 Uhr: Langsamer Spaziergang (ab Ruhrallee 311)

Vorankündigung:

Mittwoch, 28.08.2024, 8:30 bis 16:00 Uhr: Kraftwerksbesichtigung in Datteln

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir das Steinkohlekraftwerk in Datteln besichtigen. Zunächst werden wir uns einer Sicherheitsunterweisung unterziehen. Im Anschluss werden wir dann durch das Kraftwerk geführt. Bitte beachten Sie: es besteht Helmpflicht (diese bekommen wir vor Ort), zudem ist festes Schuhwerk zwingend erforderlich! Außerdem geht es mit dem Aufzug hoch hinaus auf die Aussichtsplattform des Kraftwerks, daher sollten Sie halbwegs schwindelfrei sein.

Treffpunkt ist um 8.30 Uhr am Essener Hauptbahnhof vor McDonalds. **Anmeldeschluss ist der 09.08.2024!** Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Veranstaltungstipps:

Termin:

17.- 18.08.2024 StraßenKunstFestival Essen

Infos https://www.essen.de/leben/kultur/_veranstaltungen/strassenkunstfestival_kultur.de.html

Vom: 06.07.-25.08.2024 täglich 12:00 bis 20:00 Uhr*

Werksschwimmbad Zeche Zollverein:

In der Zeche Zollverein hat wieder das Werksschwimmbad geöffnet. Zwischen Hochöfen im Industriedenkmal kann nun geschwommen werden. Der Eintritt ist frei!

Weitere Infos: <https://www.zollverein.de/kalender/das-werksschwimmbad-auf-der-kokerei-zollverein>

Hinweise:

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