

Liebe E.P.T Teilnehmende,

wir möchten Sie auch diese Woche wieder zu unseren Kursen einladen und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Weiterhin bitten wir Sie die geänderten Sportzeiten zu beachten!**

#### **Wichtiger Hinweis**

Wir möchten Sie bitten, sich für **alle** Workshops **donnerstags 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.franz-sales-haus.de)

#### **Das aktuelle Workshop-Angebot für die KW 43 (21.10. – 25.10.2024)**

##### **Montag, 21.10.2024**

**11:00 bis 12:00 Uhr:** Spaziergang zügig **Achtung: Start ab der Ruhrallee (geänderte Startzeit)**

**13:00 bis 15:30 Uhr:** Fitnesstraining (im Sportzentrum Ruhr) **NEUE ZEITEN!**

**14:30 bis 15:30 Uhr:** EDV Grundkurs

##### **Dienstag, 22.10.2024**

11:00 bis 13:00 Uhr: Denksport Spezial – Siedler von Catan  
11:00 bis 14:00 Uhr: Ernährung in der Praxis: Bowls (vegetarisch, vegan)  
12:00 bis 13:30 Uhr: Tischtennis im Sportzentrum Ruhr  
13:30 bis 14:30 Uhr: Boule am Sportzentrum Ruhr  
14:00 bis 15:00 Uhr: Yoga/Entspannung (Ruhrallee)  
14:30 bis 16:00 Uhr: Politcafé

### **Mittwoch, 23.10.2024**

09.30 bis 16.00 Uhr: Besuch des Museums der Zeche Zollverein  
Treffpunkt ist der MC Donalds am Essener HBF um 10:15 Uhr  
10:00 bis 12:30 Uhr: Nähworkshop  
14:30 bis 16:00 Uhr: Klöncafé

### **Donnerstag, 24.10.2024**

10:30 bis 11:30 Uhr: Discgolf  
**13:00 bis 15:30 Uhr:** Fitnesstraining (im Sportzentrum Ruhr) **NEUE ZEITEN!**  
14:00 bis 16:00 Uhr: Hand-/Holzwerken

### **Freitag, 25.10.2024**

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

### **Vorankündungen:**

#### **Montag, 28.10.2024: Vom Kettwiger See zu den Schlössern Hugenpoet und Landsberg**

Wir laden Sie herzlich zu unserem nächsten Workshop ein: "Vom Kettwiger See zu den Schlössern Hugenpoet und Landsberg".

Dieser Workshop bietet eine einfache Wanderroute, die ca. 1,5 Stunden dauert und etwa 6 Kilometer lang ist. Die Strecke führt Sie vom Ruhrstausee Kettwiger See bis zum Naturschutzgebiet Untere Kettwiger Ruhraue und ist besonders gut geeignet für alle, die auch an unserem Kurs "Langsamer Spaziergang" teilnehmen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf eine schöne gemeinsame Wanderung!

Treffpunkt: 09.00 Uhr vor McDonalds im HBF Essen

#### **Donnerstag, 31.10.2024, 13:00 – 15:00 Uhr: Jobkompass**

Sie sind auf der Suche nach einem neuen beruflichen Abenteuer? Möchten Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt maximieren? Dann sind Sie in unserem Workshop genau richtig.

In unserem Workshop beschäftigen wir uns ausführlich mit vielfältigen Methoden und Möglichkeiten der Stellenrecherche. Gemeinsam klären wir, welche Erwartungen Unternehmen an Bewerber haben und wie sie gezielt Stellenanzeigen selektieren können, um Ihre Erfolgchancen zu steigern.

### **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