

Liebe E.P.T Teilnehmende,

wir freuen uns, Sie erneut zu unseren Kursen einladen zu dürfen.

An diesem Sonntag findet die **Bundestagswahl** statt. Zwischen 8:00 und 18:00 Uhr haben Sie in Ihrem Wahllokal die Möglichkeit, Ihre Stimme abzugeben. Sollten Sie sich nicht sicher sein, welcher Partei Sie Ihre Stimme geben wollen, dann können Sie die Internetportale **Wahl-O-Mat** (www.wahl-o-mat.de), **Real-o-Mat** (<https://real-o-mat.de>) und/oder den **Wahl.Chat** (<https://wahl.chat>) zur Wissensbildung nutzen.

Und nochmal kurz die Erinnerung: **Am 12.03.2025 findet unser letztes KLÖNCAFÉ statt. Diesmal in der XXL – Version.** Dort haben Sie noch einmal die Möglichkeit bei der einen oder anderen Tasse Kaffee und leckeren Plätzchen mit anderen EPT-Teilnehmern und Mitarbeitenden in Kontakt zu treten. Es ist bereits möglich, sich anzumelden.

ACHTUNG FAHRTKOSTEN

- Die Fahrtkosten im März 2025 können NUR vom **24.03. – 27.03.2025** abgeholt werden. Somit müssen Sie für Ihr Ticket zunächst in Vorkasse gehen.
- Nicht abgeholte Beträge verfallen.

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.**

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://essen-pro-teilhabe.de)

Das aktuelle Workshop-Angebot für die KW 9 (24.02.2025 – 28.02.2025)

Bitte beachten Sie: Das Sportprogramm (bis auf die Spaziergänge) findet in dieser Woche nicht statt, da kein Trainer vor Ort ist!

Montag, 24.02.2025

11:00 bis 12:00 Uhr: Spaziergang zügig (ab Ruhrallee 311)

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

Dienstag, 25.02.2025

11:00 bis 12:00 Uhr: Denksport

11:00 bis 12:30 Uhr: Informationsveranstaltung zum Thema Verbraucherzentrale und Bezahlsysteme im Internet

11:00 bis 14:00 Uhr: Ernährung in der Praxis: Thai-Curry (für Vegetarier/Veganer geeignet)

14:30 bis 16:00 Uhr: Politcafé – wir diskutieren und ordnen das Wahlergebnis.

Mittwoch, 26.02.2025

10:00 bis 12:30 Uhr: Nähworkshop

14:30 bis 16:00 Uhr: Klöncafé

Donnerstag, 27.02.2025

10:00 bis 12:00 Uhr: Lebensläufe leicht gestaltet

Freitag, 28.02.2025

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

Vorankündigungen

Mittwoch, 05.03.2025, 14:30 Uhr: Acrylbildabholung

Falls Sie ihr selbstgestaltetes Kunstwerk abholen möchten, kommen Sie bitte zu dem oben genannten Termin im großen Besprechungsraum vorbei.

Donnerstag, 06.03.2025, 9:00 bis 16:00 Uhr: Ausflug zum Tiergehege im Kaisergarten & Centro O

Wir machen einen Ausflug nach Oberhausen und besuchen dort gemeinsam das Tiergehege im Kaisergarten, der Eintritt ist kostenfrei. Anschließend laufen wir zu Fuß weiter zum Centro O, um dort eine Mittagspause einzulegen. Treffpunkt ist um 9.00 Uhr am Essener Hauptbahnhof vor McDonalds. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Mittwoch, 12.03.2025, 13:00 bis 15:00 Uhr: Klöncafé XXL

Kommen Sie vorbei zum letzten Klöncafé im Rahmen des Projektes Essen.Pro.Teilhabe. Es erwarten Sie ein nettes Beisammensein mit leckeren Getränken und Plätzchen. Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen.

Termine

Sonntag, 23.02.2025, 8:00 bis 18:00 Uhr: Bundestagswahl 2025

Nutzen Sie Ihre Stimme!

Dienstag, 25.02.2025, 14:00 bis 19:00 Uhr: Ehrenamt-Messe, Zeche Carl, Altenessen

Sie interessieren sich für ein Ehrenamt? Dann sind Sie hier genau richtig! Bei der Messe stellen sich rund 30 gemeinnützige Organisationen vor und beantworten Fragen der BesucherInnen rund um das Thema Ehrenamt. Die Messe bietet den Besuchern zudem die Möglichkeit, ein passendes Ehrenamt für sich zu finden.

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