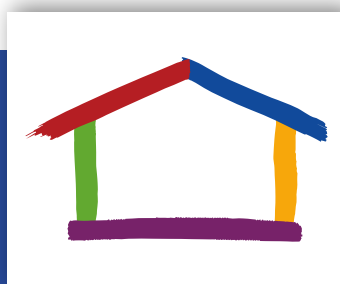


Leben - wie ich es will!

Begleitende Maßnahmen 2024



Franz Sales Werkstätten



Begleitende Maßnahmen

Warum bieten die Franz Sales Werkstätten
Begleitende Maßnahmen an?

Es ist wichtig, das eigene Leben gut zu gestalten.
Deshalb bieten die Franz Sales Werkstätten viele Kurse an.
So kann man während der Arbeitszeit
neue Dinge lernen, aktiv werden oder
sich zwischendurch mal entspannen.



Kann jede und jeder
Teilnehmende
alles mitmachen?

Alle können an einer **Begleitenden Maßnahme** teilnehmen.

ABER: Es gibt einige **Regeln**.

Die Teilnehmenden müssen **für manche** Maßnahmen
bestimmte Dinge können:

Zum Beispiel lesen.

Oder geschickte Finger haben.

Oder Rollstuhlfahrerin sein.

In der Kursbeschreibung steht das ganz unten in diesem Feld:

 **Wichtig:**

Alle Grafiken in der Broschüre: stock.adobe.com

Manche Angebote sind offen **für alle** Beschäftigten.

Angebote **für alle** sehen so aus:



Es gibt auch **Kurse**, zu denen sich **nur** Beschäftigte aus bestimmten
Werkstatt-Standorten anmelden können:



Die roten Angebote sind **nur** für
Beschäftigte aus dem Standort **Horst:**



Die orangenen Angebote sind **nur** für
Beschäftigte aus dem Standort **Alte Post:**



Die gelben Angebote sind **nur** für
Beschäftigte aus dem Standort **Zehnthof:**



Die grünen Angebote sind **nur** für
Beschäftigte aus dem Standort **Ruhrau:**



Die blauen Angebote sind **nur** für
Beschäftigte aus dem Standort **Huttrop:**



Die lila Angebote sind **nur** für
Beschäftigte aus dem Standort **Kupferdreh:**





Dr. Anu-Katriu Glüsing
Geschäftsführerin
der Franz Sales Werkstätten

Liebe Beschäftigte, lieber Beschäftigter,

die Franz Sales Werkstätten sind mehr als nur ein Arbeitsort. Hier können Sie nicht nur Ihre Fähigkeiten, sondern auch Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln.

In dieser Broschüre finden Sie viele verschiedene Kurse: Wer den ganzen Tag sitzt, möchte sich vielleicht zwischendurch ein bisschen mehr bewegen. Vielleicht sogar an der frischen Luft. Das bringt Abwechslung im Arbeitsalltag und tut gut.

Aber in diesem Heft gibt es noch viel mehr zu entdecken: kreative Kurse, Gesprächsmöglichkeiten, Hilfen im Alltag, spannende Lerneinheiten oder Treffs.

Sicher finden auch Sie eine Begleitende Maßnahme, die Sie beruflich und persönlich weiter bringt.

Ihre Anu-Katriu Glüsing

Bitte beachten Sie: Die Texte in diesem Heft sollen **einfach lesbar** sein. Deshalb verwenden wir manchmal nur die männliche oder nur die weibliche Schreibweise. Wir schreiben zum Beispiel: „Jede Beschäftigte kann teilnehmen.“ Damit meinen wir aber Menschen, die **weiblich, männlich** oder **divers** sind.

Inhalt

Alle Kurse und Angebote sind **nach Themen sortiert:**



Diese Kurse sind nützlich am Arbeitsplatz:

Training für den Kopf	8
Gebärdensprache lernen	9
Von Hand schreiben	10
Schreib doch mal	11
Lesen und schreiben lernen	12
Rechnen für Einsteiger	13
Rechnen und Zahlen	14
Technische Mathematik & Zeichnen	15
Kreatives Lernen mit OSMO	16
Spiel, Spaß & lernen	17
Umgang mit dem Smartphone	18
Natur mit dem Handy fotografieren	19
Facebook & Co	20
Videos machen	21
Holz verarbeiten	22
Was tun, wenn was passiert?	23
Handhubwagen führen	24
Du bewegst was	25
Konzentration & Feinmotorik	26
Verkehrshelfer werden	27
Dübel zählen leicht gemacht	28



Kreativ werden

Es macht Spaß, kreativ zu werden und Dinge zu gestalten. Kreativität ist gut für die Entwicklung der Persönlichkeit. Kreativ sein heißt auch: Lösungen finden. Hier sind unsere kreativen Kurse:

Sei kreativ	29
Tanzaufführung an Karneval	30
Motorische Übungen	31
Origami	32
Musik machen - Musik hören	33



Sport & Entspannung

Manchmal ist die Arbeit anstrengend. Dann ist Sport ein guter Ausgleich. Durch Entspannung kann man neue Kraft sammeln. Diese Kurse helfen dabei:

Geschichtenrunde	35
Hör gut zu	36
Entspannung finden	37
Fantasiereisen	38
Traumreise	39
Raus aus dem Alltag	40
Geh-Meditation	41
Autogenes Training	42
Fußball & Kinetik	43
Kickern	44
Kicker mit	45
Laufen tut gut!	46
Bewegungsgruppe.....	47
Laufgruppe	48
Fit mit Stefan.....	49
Be fit	50
Bewegung mit dem Schwungtuch ..	51
Der Fisch an der Angel.....	52



Unterwegs

Ohne Hilfe und sicher unterwegs sein - mit diesen Kursen können Beschäftigte mit und ohne Rollstuhl ihre Mobilität verbessern:

Sicher im Straßenverkehr	53
Lasst uns wandern	54
Raus aus der Werkstatt	55
Wir gehen spazieren	56
Pausenspaziergang	57
Spiele für draußen.....	58



Soziales

Mitwirkung und Mitbestimmung sind wichtig. Oft kann man Probleme gut gemeinsam lösen. In einer kleinen Gruppe lassen sich schwierige Themen aber oft leichter besprechen. Hier sind unsere Angebote:

Aktuelles aus den Nachrichten	59
Gespräche unter Frauen	60
Frauengespräche	61
Austausch für Frauen	62
Männersache	63
Männergesprächsrunde	64
Austausch unter Männern	65
UK-Treff.....	66
UK-Plauder-Ecke	67



Sonstiges

Es gibt viele unterschiedliche Kurse und Angebote. Denn jeder Mensch hat andere Talente und Wünsche. Bestimmt ist hier auch etwas für Sie dabei:

Was machen Werkstatttratt und Frauenbeauftragte?	68
Wir machen einen leckeren Salat ..	69
Spiel doch mal!	70
Gesellschaftsspiele am Care-Table	71
Besinnliche Adventszeit.....	72
Lebenspraxis	73
Gartenarbeit	74
Wir verschönern Sitzbänke	75
Grüner Daumen	76
Wir bauen ein Insektenhotel.....	77
Sing mit!	78
Offenes Singen.....	79

Fortlaufende Begleitende Maßnahmen	80
Anmeldung	81
Impressum	82

Training für den Kopf

Kurs Nr. 1

In diesem Kurs lernen wir:
wie wir uns **besser konzentrieren** können.

Wir machen einfache Übungen,
und trainieren das Merken von Dingen.

Es gibt viele Tipps und Tricks,
damit man sich Dinge besser merken kann.



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** 4-5  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Christine Mathes

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten zuhören und eine gewisse Zeit still sitzen können.

Gebärdensprache lernen

Kurs Nr. 2

Die **Gebärdensprache** ist eine **eigene** Sprache.
Gesprochen wird sie **mit den Händen**.

In diesem Sprachkurs lernen wir
einfache Handzeichen kennen.
Dann können wir auch mit Kollegen sprechen,
die nicht gut hören können.

Der Kurs ist für Menschen
mit und ohne Hörbehinderung.



Grafik: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 7  (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Heike Kamm, Daniel Foggiato

 **Termine:** dienstags, 8 Termine pro Kurs

 **Uhrzeit:** 10:15 - 11:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Gruppenraum/Landschaftspflege

 **Wichtig:** Für Teilnehmende mit und ohne Hörbehinderung.

Von Hand schreiben

Kurs Nr. 3

Gemeinsam üben wir das Schreiben mit der Hand. Wir **verfassen kleine Texte**. Wir schreiben kleine Texte ab und üben, wie Wörter **richtig geschrieben** werden.



Foto: stock.adobe.com

Die Teilnehmenden des Schreibkurses üben, was für sie wichtig ist. Jeder entscheidet das für sich. Alle setzen sich **eigene Ziele**.


 **Teilnehmende:** 4  (nur aus dem Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Kerrin Haasler, Carmen Hanke

 **Termine:** mittwochs, 8 Termine pro Kurs

 **Uhrzeit:** 10:30 - 11:15 Uhr

 **Treffpunkt:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Wichtig:** Wer teilnehmen möchte, sollte bereits einzelne Buchstaben oder Wörter schreiben können.

Schreib doch mal

Kurs Nr. 4

Schreiben ist im Alltag wichtig. In diesem Kurs lernen wir, wie man **einfache Wörter und Sätze** schreibt.

Wir beginnen mit **einfachen Übungen**. Dadurch lernen wir die Buchstaben.

Danach schreiben wir Wörter und Sätze. Zusammen macht das Spaß und wir freuen uns gemeinsam über unsere Erfolge.



Grafik: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 4-5  -  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Anja Boxberg

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 10:30 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Betrieb Kupferdreh

 **Wichtig:** Für den Kurs muss man einen Stift halten und sich ca. 30 - 45 Minuten konzentrieren können.

Lesen und schreiben lernen

Kurs Nr. 5

Wir **lernen** gemeinsam die **Buchstaben** kennen.
Wir **schreiben Wörter** und Sätze.
Gemeinsam **lesen** wir kurze **Texte**.



Foto: stock.adobe.com

Teilnehmende: 2-4 - (Nur Standort Zehnthof)

Kursleitung: Nele Vastering

Termine: jeden Montag

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: BBB-Raum, Standort Zehnthof

Wichtig: -

Rechnen für Einsteiger

Kurs Nr. 6

In diesem Kurs wird Rechnen geübt.
Das ist **nützlich** für die Arbeit.
Und **wichtig** für das ganze Leben.

Wir lernen spielerisch Zahlen kennen.
Wir machen im kleinen Zahlenraum
Plus- und Minus-Rechnungen.

Wir arbeiten auch mit dem Prowise-Presenter.
Das macht Spaß!

$$1 + 1 = 2$$

$$1 + 3 = 4$$

Grafik: stock.adobe.com

Teilnehmende: 4 (nur Standort Zehnthof)

Kursleitung: Jürgen Spickermann

Termine: freitags, je 5 Termine pro Kurs

Uhrzeit: 8:30 - 9:40 Uhr

Treffpunkt: Bildungsraum, Standort Zehnthof

Wichtig: -

Rechnen und Zahlen

Kurs Nr. 7

Rechnen ist **nützlich** bei der Arbeit.
Und **wichtig** für das gesamte Leben.
Zum Beispiel: beim Einkaufen.



Foto: stock.adobe.com

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Zahlen.
In den **ungraden Wochen** rechnen wir mit leichten **Zahlen bis 20**.
In den **graden Wochen** rechnen wir mit **Zahlen ab 20**.

Wir rechnen einfache Aufgaben.
Gemeinsam ist das viel leichter.
Und macht **viel mehr Spaß**.

Teilnehmende: 6 (nur Standort Huttrop)

Kursleitung: Daniel Paprotta, Sven Farken

Termine: freitags (alle 2 Wochen)

Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr

Treffpunkt: Besprechungsraum 1. OG, Standort Huttrop

Wichtig: Teilnehmende sollten gut zuhören können und geduldig sein.

Technische Mathematik & Technisches Zeichnen

Kurs Nr. 8

In diesem Kurs beschäftigen wir uns **abwechselnd** mit technischer Mathematik und technischen Zeichnungen.
Die **Anwendung mathematischer Methoden** führt zu **exakten Ergebnissen**, Erkenntnissen und Aussagen.

Technische Zeichnungen bestehen aus Linien, Zahlen und Symbolen. Sie **beschreiben** ganz genau, **wie ein Produkt** oder ein Gerät **ausieht oder funktioniert**.

Das ist im beruflichen Alltag in verschiedenen Bereichen hilfreich.

Teilnehmende: 6 (nur Standort Alte Post)

Kursleitung: Adam Wyszynski

Termine: mittwochs

Uhrzeit: 12:45 - 14:15 Uhr

Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Alte Post

Wichtig: Für diesen Kurs ist ein gutes Zahlenverständnis wichtig.

Kreatives Lernen mit OSMO

Kurs Nr. 9

In diesem Kurs lernen wir das Programm OSMO kennen. Mit OSMO kann man auf dem Tablet viele Dinge machen: Rechnen, lesen, malen oder Figuren und Buchstaben legen. Mit interaktiven Bausteinen können wir selber programmieren. Für Technik-Begeisterte ist das sehr spannend.



Teilnehmende: 4-6

Kursleitung: Yasin Cetinay

Termine: 5 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: Schulungsraum 2/BBB, Standort Horst

Wichtig: Die Teilnehmenden müssen mindestens mit einer Hand Bausteine greifen können.

Spiel, Spaß & lernen

Kurs Nr. 10

In diesem Kurs spielen und üben wir mit dem iPad. Das iPad ist ein Tablet, mit dem man viel machen kann.

Wir lernen gemeinsam die Anton App und kahoot kennen. Damit können wir verschiedene Spiele ausprobieren. Und dabei etwas lernen.

In dem Angebot geht es darum:
Wir wollen spielen und Spaß haben.



Teilnehmende: 4 (nur Standort Huttrop)

Kursleitung: Esther Wieker

Termine: dienstags (gerade Wochen)

Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr

Treffpunkt: Besprechungsraum Schneiderei (2. OG), Standort Huttrop

Wichtig: Die Teilnehmenden sollten erste Kenntnisse im Umgang mit dem Computer haben.

Umgang mit dem Smartphone

Kurs Nr. 11

Fast alle besitzen ein Handy.
Mit dem Smartphone kann man sehr viel machen.

Es gibt viele gute Apps.
Aber es gibt auch Gefahren.
Deshalb sollte sich jeder
gut mit dem Smartphone auskennen.

In diesem Kurs lernen wir
viel über den Umgang mit dem Handy.




 **Teilnehmende:** 6  (Nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Niklas Buttler

 **Termine:** donnerstags (8 Termine)

 **Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten Interesse an einem guten Umgang mit dem Handy haben.

Natur mit dem Handy fotografieren

Kurs Nr. 12


In diesem Angebot lernen wir:
So kann man mit dem eigenen Smartphone schöne Bilder machen.

Wir gehen dazu nach draußen.
Bei einer kleinen Wanderung gibt es viel zu entdecken.
Vielleicht fotografieren wir Blumen, Bäumen oder Tiere.
Wir lernen dabei:
Es gibt verschiedenen Kamera-Einstellungen auf dem Handy.

Am Ende suchen wir gemeinsam die schönsten Fotos aus
und erstellen auf dem Handy ein kleines Album.


 **Teilnehmende:** 5  (Nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Hendrik Ross

 **Termine:** 5 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Kicker, Standort Horst

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten Bewegung mögen.
Das Angebot findet in der warmen Jahreszeit statt.

Facebook & Co.

Kurs Nr. 13

In diesem Kurs geht es um digitale Medien.
Wir erfahren, wie wir Facebook nutzen können.



Und wir lernen, worauf wir achten müssen.
Denn auch für das Internet gibt es Regeln.

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen.
Damit wir Facebook richtig nutzen können.
Und sicher im Netz surfen können.

Grafik: stock.adobe.com

Teilnehmende: 4 (nur ausgelagerte Arbeitsplätze)

Kursleitung: Carsten Ruda

Termine: 6 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: Bildungsraum, Standort Horst

Wichtig: Nur für Beschäftigte, die in ausgelagerten Arbeitsplätzen tätig sind!

Videos machen

Kurs Nr. 14

In diesem Kurs machen wir ein Video mit Tieren.
Dazu gehen wir zum Klosterberghof und filmen dort.
Auf dem Bauernhof gibt es große und kleine Tiere.

Gemeinsam überlegen wir:
In welcher Reihenfolge filmen wir die Tiere?
Für das Video benutzen wir ein Tablet.

Damit schneiden wir in der Werkstatt
aus den einzelnen Szenen ein kleines Video.



Grafik: stock.adobe.com

Teilnehmende: 5 (nur Standort Horst)

Kursleitung: Hendrik Ross

Termine: 7 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: Weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: Kicker, Standort Horst

Wichtig: Die Teilnehmenden sollten Bewegung mögen.
Das Angebot findet in der warmen Jahreszeit statt.

Holz verarbeiten

Kurs Nr. 15

Die Teilnehmenden werden in diesem Kurs schrittweise in die Theorie und Praxis der Holzverarbeitung eingeführt.



Dabei lernen wir geeignete Holzarten und Verbindungen kennen. Außerdem üben wir den Umgang mit Säge, Hobel und Stecheisen sowie das Schärfen von Werkzeugen.

Begleitend werden die vermittelten Kenntnisse an kleinen Holzprojekten praktisch eingeübt.


 **Teilnehmende:** 3  (nur aus dem Standort Alte Post)

 **Kursleitung:** Roman Gerlach

 **Termine:** montags

 **Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Holzwerkstatt, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Interesse am Arbeiten mit Holz haben.

Was tun, wenn was passiert?

Kurs Nr. 16

Jemand ist gefallen, hat sich geschnitten oder hat Schmerzen.
Was kann ich tun um zu helfen?

In diesem Kurs lernen die Beschäftigten:

Wie geht ein Notruf?

Wie klebt man ein Pflaster auf oder legt einen Verband an?

Was darf ich

und **was darf ich nicht** machen?




 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Michael Drechsler

 **Termine:** 8 x im April 2023

 **Uhrzeit:** Weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Man bekommt nur eine Teilnahmebescheinigung, **kein** offizielles Zertifikat!

Handhubwagen führen

Kurs Nr. 17

Mit einem Handhubwagen können **Lasten transportiert werden**.
Aber es ist nicht einfach, mit dem Gerät **sicher** umzugehen.
Man muss **vorsichtig** sein.
Und den **Raum gut im Blick** haben.



In diesem Kurs lernen wir, wie das Gerät funktioniert.
Und worauf wir achten müssen.
Erst gibt es eine **Einweisung**.
Dann werden **praktische Übungen** gemacht.


 **Teilnehmende:** 2 pro Kurs  (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** zuständiger Gruppenleiter

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Lager/Versand, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Teilnehmende müssen sich sicher bewegen können und Kraft haben, um große Lasten auf dem Hubwagen zu befördern.

Du bewegst was

Kurs Nr. 18

Mit einem Elektro-Lastenwagen kann man Schweres transportieren.
Wir nennen das Gerät auch: E-Ameise.
Es ist nicht einfach, mit dem Gerät sicher umzugehen.



In diesem Kurs lernen wir, wie die E-Ameise funktioniert.
Und worauf wir achten müssen.
Erst gibt es eine **Einweisung**.
Dann machen wir **praktische Übungen**.


 **Teilnehmende:** 2 pro Kurs  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Günter Bungert

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Für Beschäftigte, die schon erste Erfahrungen mit einem Hubwagen gemacht haben. Sie müssen sich sicher bewegen, vorsichtig sein und den Raum gut überblicken können.

Konzentration & Feinmotorik

Kurs Nr. 19

In diesem Kurs bauen wir mit Lego und Fischer Technik. So lernen wir, Anleitungen besser zu verstehen. Und wir lernen, wie wir uns besser konzentrieren können.

Wenn unsere Finger gut geübt sind, bauen wir Autos, eine tolle Murmelbahn oder einen tollen Turm.



Foto: stock.adobe.com

Teilnehmende: 2 (nur aus dem Standort Zehnthof)

Kursleitung: Frank Kaal

Termine: je 4 Termine im März und im Juli 2023

Uhrzeit: 10:00-12:00 Uhr

Treffpunkt: Bildungsraum, Standort Zehnthof

Wichtig: Teilnehmende sollten Interesse an Technik haben und lesen können.

Verkehrshelfer werden

Kurs Nr. 20

In der Werkstatt gibt es **Verkehrshelfer**. Die sind morgens und nachmittags an der Dahlhauser Straße. Sie **helfen** allen Personen, sicher über die Straße zu kommen.

Teilnehmende des Kurses werden zu Verkehrshelfern ausgebildet. Verkehrshelfer fangen an manchen Tagen früher mit der Arbeit an. Oder sie müssen nachmittags länger bleiben. Dafür können sie an einem anderen Tag später kommen oder eher gehen.



Teilnehmende: Nur Beschäftigte der Standorte Horst + Ruhrau

Kursleitung: Alexander Chyl, Uli Ristow, H.-J. Ruhl (Polizei Essen)

Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: Am Standort Horst

Wichtig: Für zuverlässige und pünktliche Selbstfahrer, denen Regen, Dunkelheit und Kälte nichts ausmachen.

Dübel zählen leicht gemacht

Kurs Nr. 21

Dinge **zählen** ist **nicht einfach**.
In der Werkstatt muss man oft Dinge zählen.

In diesem Kurs **üben** wir zählen.
Dafür haben wir uns eine **Hilfe** ausgedacht.
Damit wir uns nicht vertun.

Die Hilfe heißt Zählbrett.
Damit ist es viel **einfacher**,
Dinge **zu zählen**.



 **Teilnehmende:** 2  (nur Beschäftigte aus dem Standort Horst)

 **Kursleitung:** Marc Kaiser

 **Termine:** 8 Termine (je 45 Minuten)

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** BBB Raum Empowerment, Standort Horst

 **Wichtig:** Für „Netzwerker“, die einen Dübel mit der Hand greifen können.

Sei kreativ!

Kurs Nr. 22



In diesem Kurs wird gemalt,
gezeichnet, gestaltet oder wir basteln
jahreszeitliche Dekoration.

Teilnehmende können sich beim kreativen
Gestalten mit unterschiedlichen
Materialien ausprobieren und ihrer
Fantasie freien Lauf lassen.

Das macht Spaß und gute Laune.
Denn so bringen wir **Farbe in den Alltag!**

 **Teilnehmende:** 4  (nur Standort Alte Post)

 **Kursleitung:** Carolin Hanka

 **Termine:** freitags

 **Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** -

Tanzaufführung an Karneval

Kurs Nr. 23

Am 12.02.2024 ist **Rosenmontag**.
Dann ist die Karnevalsfeier in der Werkstatt.

Wir wollen einen **Tanz aufführen**.
Diesen Tanz wollen wir gemeinsam üben.

Wer gerne tanzt oder etwas vorführt,
kann bei uns **mitmachen**.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 20   (Standort Horst)

 **Kursleitung:** Alexander Chyl, Annkatrin Nüsgen

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** 14:35 - 15:35 Uhr

 **Treffpunkt:** Turnhalle, Standort Horst

 **Wichtig:** Für Teilnehmende mit und ohne Rollstuhl,
die Spaß am Tanzen haben.

Motorische Übungen

Kurs Nr. 24

Wir üben mit unseren Händen.
So können wir **geschickter werden**.

In diesem Kurs lernen wir:
Zeichnen, formen und kreativ sein.



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** 3  (nur aus dem Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Nele Vastering, Juliana Görmann

 **Termine:** jeden 2. Freitag und Montag

 **Uhrzeit:** montags 11:45 - 12:15 Uhr
freitags 10:15 - 10:45 Uhr

 **Treffpunkt:** BBB-Raum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten eine Schere und
einen Pinsel halten können.

Origami

Kurs Nr. 25

Origami ist die Kunst des Papier-Faltens. Denn mit Papier kann man viele spannende Sachen machen.




In diesem Kurs werden aus Papierbögen kleine Kunstwerke. Das geht so:
Durch das **Falten von Papier** entstehen zauberhafte Dinge: zum Beispiel Tiere oder Gegenstände.

Origami ist überraschend und kreativ.


Kreativ werden


 **Teilnehmende:** 6      (Nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Britta Meyer

 **Termine:** donnerstags (6 Termine)

 **Uhrzeit:** 10:15 - 11:45 Uhr

 **Treffpunkt:** Gruppenraum Landschaftspflege, Ruhrau

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Spaß am Falten haben und kreativ sein.

Musik machen - Musik hören

Kurs Nr. 26

Wir werden mit **Klanginstrumenten** spielen. Wir experimentieren mit Tönen und Rhythmen.

Gemeinsam entwickeln wir ein Gefühl für die Musik.

Mit der Zeit passen die Klänge immer besser zusammen. Am Ende klingt es mit Gitarre richtig gut.



Kreativ werden


 **Teilnehmende:** 5     (Nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Thorsten Schuldt, Frank Hessel

 **Termine:** freitags

 **Uhrzeit:** 13:00 - 13:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten Freude an der Musik und etwas Rhythmusgefühl haben.

Arbeiten - wie ich es will!



Im Franz Sales Haus gibt es das **Projekt** „Arbeiten – wie ich es will!“
Durch das Projekt wollen wir **Berufs-Wünsche erfüllen!**
Damit alle einen passenden Arbeitsplatz finden können.

Dazu machen wir verschiedene Veranstaltungen zum Thema Arbeit.
Wir probieren Hilfsmittel aus. Die sollen im Wunsch-Beruf helfen.

Zusammen wollen wir rausfinden, wie
alle ihre Wunsch-Berufe finden können.

**Wer will
mitmachen?**

**Suchst DU deinen Wunsch-Beruf?
Mach mit bei unserem Projekt!**

► **Frag deinen Gruppenleiter** oder
schreibe uns eine Nachricht:
awiew@franz-sales-haus.de



Auf unserer Internet-Seite gibt es noch mehr Informationen:
www.arbeiten-wie-ich-es-will.de

Geschichtenrunde

Kurs Nr. 27

Geschichten anhören ist wunderbar.
Wir tauchen dabei in Gedanken
in eine andere Welt ein.
In diesem Kurs lesen wir zusammen ein Buch.

Das Buch wird **vorgelesen**.
Die Teilnehmenden können zuhören,
oder auch selber vorlesen.
Jeder kann selber entscheiden.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 6      (Nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Katja Köller

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 13:20 - 14:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Konferenzraum

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten gut zuhören und
vielleicht sogar vorlesen können.

Hör gut zu

Kurs Nr. 28

In diesem Kurs wird **vorgelesen**.
Dabei können sich die Teilnehmenden gut **entspannen**.

Die Geschichten entführen uns in eine Welt voller **Fantasie**.
In gemütlicher Atmosphäre können wir so
eine schöne **Pause vom Arbeitsalltag genießen**.



Grafik: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 4  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Weitere Infos nach der Anmeldung

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten 45 Minuten zuhören können und Lust auf Geschichten haben.

Entspannung finden

Kurs Nr. 29

Entspannen **tut gut**.
Wir können auf vielerlei Weise lockerer werden.

Im Kurs lernen wir
mehrere Möglichkeiten kennen.
Wir probieren aus,
welche für uns die Beste ist.

So können wir **Kraft tanken**
und den Alltag entspannter
genießen.




Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 4  (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Tobias Scheulen

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Man sollte sich darauf einlassen können, in einer kleinen Gruppe zur Ruhe zu kommen.

Fantasiereisen

Kurs Nr. 30

Wir **entspannen** uns auf Reisen in eigene Welten und genießen die Kraft der Fantasie.



Foto: stock.adobe.com

Durch die Gedankenreisen kann ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand in einer entspannten Körperposition erreicht werden.

Dadurch können wir **Kraft tanken** und den Alltag entspannter genießen.

 **Teilnehmende:** 6  (nur Alte Post)

 **Kursleitung:** Agnesa Kuhn

 **Termine:** dienstags

 **Uhrzeit:** 10:00 - 10:45 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** -

Traumreise

Kurs Nr. 31

Die Arbeit ist manchmal anstrengend. Deshalb ist es wichtig, sich **zwischendurch** zu **entspannen**. Das tut gut.


In diesem Kurs **hören wir** gemeinsam eine Traumreise an und lernen, uns dabei gut zu entspannen.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 3  (nur aus dem Standort Huttrop)

 **Kursleitung:** Nicole Knoth

 **Termine:** montags ungerade Woche

 **Uhrzeit:** 10:00 - 10:45 Uhr

 **Treffpunkt:** Besprechungsraum 1. OG, Standort Huttrop

 **Wichtig:** Man sollte gut zuhören und sich auf Ruhe und Entspannung einstellen können.

Raus aus dem Alltag - Reisen im Kopf

Kurs Nr. 32

Entspannen **geht einfach** und man braucht nicht viel!
Wie kann man schnell raus aus dem Alltag?
Wir lernen: Eine **kurze Pause** geht fast überall.

Wir hören **Musik**, lesen kurze **Geschichten** und hören **Fantasiereisen**.

Unsere Studenten, Praktikanten und FSJler führen Euch in die Welt der Entspannung ein.



Grafik: stock.adobe.com

Teilnehmende: je 6 (nur Standort Kupferdreh)

Kursleitung: Studenten, Praktikanten und FSJler

Termine: mittwochs, je 3 Monate

Uhrzeit: 11:00 -12:00 Uhr

Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

Wichtig: Das Angebot gibt es das ganze Jahr über. Jede Gruppe kann 3 Monate teilnehmen.

Geh-Meditation

Kurs Nr. 33

Arbeit kann anstrengend sein.
Deshalb sind **kleine Pausen** zur Entspannung **wichtig**.

In diesem Kurs lernen wir, wie wir uns **durchs Gehen entspannen** können. Das nennt man auch: Achtsamkeits-Übung.

Gemeinsam versuchen wir, **zur Ruhe zu kommen**. Und wir bauen durch die Bewegung und die Atmung Stress ab.

Wenn das Wetter gut ist, gehen wir auch nach draußen.



Foto: stock.adobe.com

Teilnehmende: 6

Kursleitung: Manuela Krienen-Schräpler

Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: Standort Horst, Infos nach der Anmeldung

Wichtig: Die Teilnehmenden sollten sich auf die Entspannung einlassen können.

Autogenes Training

Kurs Nr. 34



Arbeit kann anstrengend sein.
Deshalb sind kleine Pausen wichtig.
In den Pausen können wir uns entspannen.

In diesem Kurs lernen wir,
wie wir uns besser entspannen können.
Damit unsere Pausen erholsamer sind.
Gemeinsam versuchen wir, zur Ruhe zu kommen.

Wir lernen auch, wie wir uns besser konzentrieren können.
Dazu müssen wir regelmäßig trainieren.
Dann merken wir: Das Training tut Körper und Geist gut.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 6 

 **Kursleitung:** Manuela Krienen-Schräpler

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Infos nach der Anmeldung

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten sich auf die Entspannungstechnik einlassen können.

Fußball & Kinetik

Kurs Nr. 35

Die Teilnehmenden dieses Kurses erlernen einfache Fußball-
techniken und erleben durch die Spielpraxis Teamgeist.

Durch Kinetik werden Konzentration, Gedankenschnelligkeit
und Koordination gefördert.



 **Teilnehmende:** 8  (nur Alte Post)

 **Kursleitung:** Adam Wyszynski, Detlef Henkel

 **Termine:** dienstags

 **Uhrzeit:** 14:30 - 15:50 Uhr

 **Treffpunkt:** Fußballplatz Hinsbecker Berg

 **Wichtig:** -

Kickern

Kurs Nr. 36

Wir wollen Kicker spielen.
Kickern wird auch **Tischfußball** genannt.

Wir können das Spielen **üben**
oder ein **Turnier** machen.
Wir spielen Doppel oder Einzel.


Außerdem kümmern wir uns darum,
dass die Kickertische **sauber**
gehalten und **repariert** werden.



 **Teilnehmende:** 8         (nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Annette Kiebel-Vocks (Shopfloor II)

 **Termine:** montags, Kursdauer ca. 4 Monate

 **Uhrzeit:** von 13:30 – 14:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Pausenflur, Standort Horst

 **Wichtig:** Man sollte Interesse am Kickerspielen haben, das Spiel verstehen und es spielen können.

Kicker mit

Kurs Nr. 37

Kickern macht Spaß.

Liefert euch spannende Spiele, kämpft um jedes Tor.

Zusammen gewinnen oder verlieren - wichtig ist der **Teamgeist!**



 **Teilnehmende:** 4     (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Günter Bungert, FSJler

 **Termine:** dienstags

 **Uhrzeit:** 11:00 - 11.45 Uhr

 **Treffpunkt:** Lager

 **Wichtig:** Teilnehmende müssen die Regeln verstehen und einhalten können.

Laufen tut gut!

Kurs Nr. 38

Bewegung ist **gut für uns**.
So wird die Gesundheit gefördert und **wir halten uns fit**.

In diesem Kurs laufen wir gemeinsam.
Das macht mehr **Spaß**. Denn alle können mitmachen.

Wir machen die Gelenke beweglicher.
Und verbessern unsere Ausdauer.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Tobias Scheulen

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr

 **Treffpunkt:** am Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Spaß an der Bewegung haben und gerne laufen.

Bewegungsgruppe

Kurs Nr. 39


Bewegungsarten für Jedermann stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Das Sportangebot ist effektiv für die Verbesserung der Kondition. Aber keine Angst: Alles ist schonend für die Gelenke.

Nette Gespräche und das Genießen der Natur runden dieses Angebot ab. Jeder, der Lust auf Bewegung in der Natur hat, ist herzlich eingeladen.



Grafik: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Alte Post)

 **Kursleitung:** Carolin Hanka

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** 14:35 - 15:50 Uhr

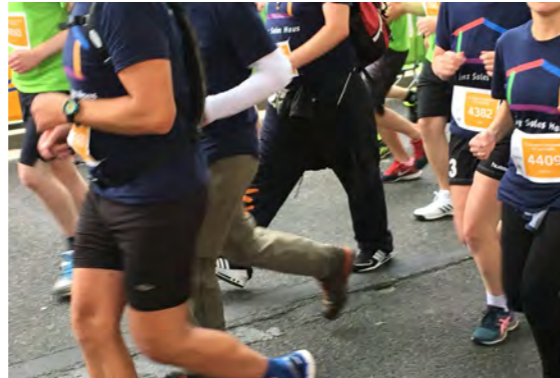
 **Treffpunkt:** am Baldeneysee

 **Wichtig:** -

Laufgruppe

Kurs Nr. 40


Laufen hält fit.
Gemeinsam macht das
aber viel mehr Spaß.
Deshalb laufen wir zusammen.



Weil jeder ein anderes Tempo hat,
gibt es **drei Gruppen**:

eine Gruppe für **Lauf-Anfänger**,
eine Gruppe für Sportler mit **mittlerem Tempo**
und eine Gruppe für die **schnellen** Läufer.

 **Teilnehmende:** Pro Gruppe 4 Läufer 

 **Kursleitung:** Tobias Scheulen

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** am Standort Huttrop

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Spaß am Laufen oder Joggen haben.

Fit mit Stefan

Kurs Nr. 41

Um fit zu sein, braucht man kein Supersportler zu werden.
Es reicht aus, jeden Tag einige **Übungen** zu machen.

Stefan zeigt anderen Beschäftigten,
wie **einfach** es ist,
die Muskeln im **Rücken zu stärken**
und **beweglich zu bleiben**.

Wir lernen Übungen kennen,
die **Muskeln** und **Gelenke entlasten**.

Gemeinsam macht das viel Spaß!




 **Teilnehmende:** 4  (nur aus dem Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Stefan Paillart, Tobias Scheulen

 **Termine:** mittwochs, je 10 Termine

 **Uhrzeit:** 08:00 – 09:00 Uhr

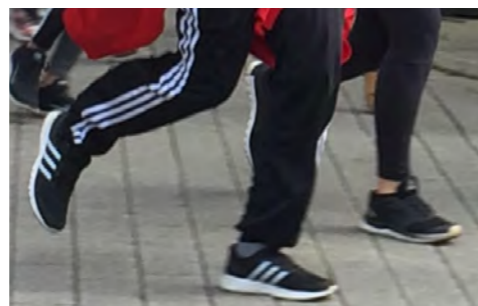
 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Man sollte in Armen und Beinen beweglich sein. Erkrankungen bitte ansprechen.

Be fit

Kurs Nr. 42


Die weltweit wohl bekannteste und am häufigsten betriebene Ausdauersportart ist **Jogging**.



Das Laufen in der freien Natur bietet einen besonderen **Erholungswert** und wirkt **stressabbauend** und **ausgleichend**.

In diesem Kurs können die Teilnehmenden lernen, wie sie die eigene Leistung steigern und eine ausdauernde Kondition erlangen.


 **Teilnehmende:** 8   (nur Alte Post)

 **Kursleitung:** Iver Flores

 **Termine:** montags

 **Uhrzeit:** 14:35 - 15:50 Uhr

 **Treffpunkt:** Parkplatz, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten bequeme Sport- oder Laufschuhe tragen und Spaß am Joggen haben.

Bewegung mit dem Schwungtuch

Kurs Nr. 43

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Spaß haben. Und uns zusammen ein bisschen bewegen.

Das Schwungtuch bringt beides zusammen: **Spaß und Bewegung**.

Wir machen gemeinsam kleine **Spiele**.



 **Teilnehmende:** 16  (nur aus Huttrop)

 **Kursleitung:** Doro Bayer

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** 10:00 - 10:45 Uhr

 **Treffpunkt:** Kantine, Standort Huttrop6

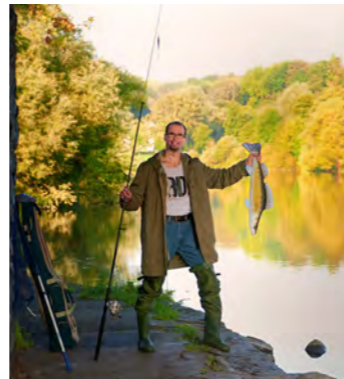
 **Wichtig:** -

Der Fisch an der Angel

Kurs Nr. 44

In diesem Kurs lernen wir die **Grundlagen** des Angelsports. Zum Angeln braucht man **Geduld**, man muss **geschickt sein** und viel **wissen**. Zum Beispiel:


Welche Fische leben in unseren Gewässern?
Welche Angelarten sind wichtig?
Welche Knoten gibt es?



Zum Abschluss des Kurses machen wir einen **Tagesausflug**. Wir fahren gemeinsam zum Angeln und wenden unser Wissen an.


 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Christian Sas, Markus Fischer

 **Termine:** ab Mai 2022: 4x Theorie, 1x Praxistag, 1x ganztägiger Ausflug (weitere Infos nach der Anmeldung)

 **Uhrzeit:** 12:45 - 14:15 Uhr (Ausflug ganztägig)

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Dieser Kurs richtet sich an Selbstfahrer. Geschickte Hände und ein Sonderfischereischein sind erforderlich.

Sicher im Straßenverkehr

Kurs Nr. 45

Wer zu Fuß im Straßenverkehr unterwegs ist, muss gut aufpassen. Sonst kann es gefährlich werden. Denn immer mehr Autos sind unterwegs. Nicht alle Menschen fahren vorsichtig.

Dieser Kurs ist für Beschäftigte, die selbst zur Arbeit fahren möchten. Und sich im Straßenverkehr unsicher fühlen.



Foto: stock.adobe.com

Wir **trainieren sicheres** und richtiges **Verhalten** im Straßenverkehr. Und klären Fragen wie: Was bedeuten die **Verkehrszeichen**? Oder: Wie kann ich sicher eine Straße überqueren?


 **Teilnehmende:** 8  (Nur Standorte Horst und Ruhrau)

 **Kursleitung:** Alexander Chyl, Uli Ristow, H-J. Ruhl (Polizei Essen)

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** am Standort Horst

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten alleine bestimmte Wege schaffen können und sich in der näheren Umgebung etwas auskennen.

Lasst uns wandern

Kurs Nr. 46

Wir wandern zusammen.
Es geht **über Stock und Stein**.
Mal laufen wir auf dem **Wanderweg**,
mal gehen wir durch den **Wald**.

Beim Wandern haben wir Spaß.
Wir **entdecken** zusammen **die Natur**
und wir genießen eine leckere **Brotzeit**.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 4  (nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** David Bradel

 **Termine:** 14.03. / 13.06. / 12.09.2024

 **Uhrzeit:** 10:00 – 14:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Am Lagertor, Standort Horst

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten gut zu Fuß sein und eine leichte Wanderung schaffen.

Raus aus der Werkstatt

Kurs Nr. 47


Mit dem **Rolli** geht es an die frische Luft.
Wir lernen die **Umgebung** kennen:
Gemeinsam fahren wir in den **Park**.
Oder auf den **Bauernhof**.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** je 2  (Nur aus dem Standort Horst)

 **Kursleitung:** Christof Sauer, Marc Nürnberg

 **Termine:** donnerstags, alle 2 Wochen andere Teilnehmende

 **Uhrzeit:** 13:00 - 14:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Empowerment, Standort Horst

 **Wichtig:** Für Teilnehmende, die sich nicht selber fortbewegen können und Unterstützung brauchen.

Wir gehen spazieren

Kurs Nr. 48

Wir wollen die Umgebung erkunden.
In der Nähe der Werkstatt gibt es viel zu sehen.

Gemeinsam in einer kleinen Gruppe entdecken wir neue Wege.
Wir treffen andere Menschen,
sehen Tiere und Pflanzen.



Foto: stock-adobe.com


 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Sven Salewski

 **Termine:** Mittwoch und Donnerstag

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** am Standort Horst

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten gut zu Fuß sein und einen kleinen Weg bewältigen können.

Pausenspaziergang

Kurs Nr. 49

Wir gehen spazieren.
Oder wir fahren zusammen mit dem Fahrrad.
Bei gutem Wetter erleben wir die Natur.
Bei schlechtem erkunden wir die Werkstatt.

Dieses Angebot ist für Beschäftigte, die Unterstützung bei der Mobilität benötigen.




 **Teilnehmende:** 1-3  -  (Nur aus dem Standort Horst)

 **Kursleitung:** Martina Martini

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** 12:45 - 13:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Empowerment, Standort Horst

 **Wichtig:** Für Beschäftigte aus dem Empowerment. Das Programm kann nach Tagesverfassung der Teilnehmenden angepasst werden.

Spiele für draußen

Kurs Nr. 50

Wir gehen raus und **spielen Spiele**.
Dabei bewegen wir uns **an der frischen Luft**.
Wir spielen **bekannte Spiele**.
Und wir lernen **neue Spiele** kennen.
Gemeinsam werden wir **viel Spaß** haben.



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Angelina Blau

 **Termine:** Montag und Freitag

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Eingangsbereich der WfbM, Standort Horst

 **Wichtig:** -

Aktuelles aus den Nachrichten

Kurs Nr. 51

Jeden Tag passieren in der Gesellschaft viele Dinge.
Die Zeitungen berichten darüber.
Die Fernseh-Sender berichten darüber.
Auch im Internet finden wir viele Informationen.

Manches ist gut verständlich.
Manches ist kompliziert.



Foto: stock.adobe.com

Wir sprechen in diesem Kurs
über aktuelle Ereignisse.

Es gibt interessante Berichte aus Gesellschaft, Politik, Sport
oder Kultur. **Schwierige Themen** werden **einfach erklärt**.

 **Teilnehmende:** 3-5  (nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Alexander Pöhlker, Arndt Hebenstreit

 **Termine:** immer am 1. Freitag im Monat

 **Uhrzeit:** 10:10 - 11:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten lesen können.

Gespräche unter Frauen

Kurs Nr. 52

Es gibt drei Kurse für Frauen.
Die Teilnehmerinnen **sprechen** dort über **Frauen-Themen**.

Jede Frau kann in ihrer Gruppe eigene Themen vorschlagen.

Alle können Fragen stellen
oder von ihren Erfahrungen
berichten.




 **Teilnehmende:** 4-5  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Anja Boxberg

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Horst

 **Wichtig:** Es gibt drei Gesprächsgruppen. Die Teilnehmerinnen sollten gut zuhören und eine gewisse Zeit still sitzen können.


Frauengespräche


Kurs Nr. 53

Die Themen unserer Gesprächsrunde richten sich nach den Teilnehmerinnen. Jede kann Wünsche, Fragen und eigene Anliegen einbringen. Die Betriebsleiterin der Alten Post sowie die Frauenbeauftragte und die Werkstattrat-Beisitzerin leiten den Gesprächskreis.




 **Teilnehmende:** 6   (nur Alte Post)

 **Kursleitung:** Heike Krebs

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Die Teilnehmerinnen sollten sprechen und zuhören können.

Austausch für Frauen

Kurs Nr. 54

In diesem Kurs sind die Frauen unter sich.
Sie **sprechen über Frauen-Themen**.

Jede Frau kann eigene Themen vorschlagen.
Alle können eigene Wünsche nennen,
Fragen stellen oder Anliegen äußern.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 6      (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Alina Wallmeier

 **Termine:** Weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** Weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Die Teilnehmerinnen sollte sich mit Worten ausdrücken und anderen zuhören können.

Männersache

Kurs Nr. 55

In diesem Gesprächs-Angebot können die Teilnehmer **fragen**,
was sie schon immer mal fragen wollten,
sich aber **nie getraut** haben.

Hier besprechen wir **Themen**,
über die ihr sonst nicht reden könnt.


Sich gegenseitig zuhören
und etwas erzählen können -
all das geht in dieser Runde.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 5-6      -  (nur Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Andreas Schulz

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 11:00 - 12:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Weitere Infos nach der Anmeldung

 **Wichtig:** Was in der Gruppe besprochen wird,
darf nicht weitererzählt werden!

Männergesprächsrunde

Kurs Nr. 56

Die Inhalte unserer Männergesprächsrunde richten sich ganz nach den Wünschen der Teilnehmer.

Jeder kann Themen, Fragen und eigene Anliegen einbringen. Dieser Kurs ist ein Peer-Counseling-Angebot.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 7  (nur Alte Post)

 **Kursleitung:** Paul Imkamp

 **Termine:** montags

 **Uhrzeit:** 13:15 - 14:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Die Teilnehmer sollten sprechen und zuhören können.

Austausch unter Männern

Kurs Nr. 57

In diesem Kurs werden Dinge besprochen, die **für Männer wichtig** sind.

Die Themen werden von den Teilnehmern bestimmt. Jeder kann Wünsche, Fragen und Anliegen äußern.

Gemeinsam werden wir alles besprechen, uns informieren und nach Lösungen suchen.



Grafik: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 6  (nur Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Frank Hessel, Benedikt Klare

 **Termine:** freitags (alle 2 Wochen)

 **Uhrzeit:** 10:15 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

 **Wichtig:** Die Teilnehmer sollten sich mit Worten verständigen und anderen zuhören können.

UK-Treff

Kurs Nr. 58



Grafik: METACOM Symbole © Annette Kitzinger

Sich unterhalten - **ohne zu sprechen**:
Unterstützte Kommunikation (UK) kann dabei helfen.


Wir treffen uns jede Woche.
Beim ersten Treffen lernen wir uns kennen.
Da legen wir fest:
Was wollen wir bei den nächsten Treffen zusammen machen?


Wir tauschen uns aus, spielen oder basteln miteinander.
Wir **probieren verschiedenen UK-Hilfsmittel aus**.


Jeder kann mitmachen: Mit oder ohne UK-Hilfsmittel.
Niemand muss was sagen.

 **Teilnehmende:** 4  (nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Team von der Beratungsstelle UK

 **Termine:** mittwochs (07.08.-09.10.2024)

 **Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum

 **Wichtig:** UK-Hilfsmittel können gerne mitgebracht werden

UK-Plauder-Ecke


Kurs Nr. 59


Wer nicht sprechen kann, möchte sich trotzdem unterhalten.
Wer ein Hilfsmittel hat, kann bei uns mitmachen.
Wir treffen uns jede Woche.





Wir lernen uns kennen.
Wir legen zusammen fest: Was wollen wir machen?
Wollen wir was spielen? Wollen wir was basteln?
Wollen wir uns unterhalten? Oder was uns sonst noch so einfällt.


Es gibt schon eine nette Gruppe.
Wer neu dazu kommen möchte: bitte anmelden.
Wir machen eine Warteliste. Wenn ein Platz frei wird, kann eine neue Person in die Gruppe kommen.


 **Teilnehmende:** 6-7  (nur aus Horst)

 **Kursleitung:** Team von der Beratungsstelle UK

 **Termine:** mittwochs (Ende: 30.06.2024)

 **Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr

 **Treffpunkt:** UK-Raum, Betrieb Horst

 **Wichtig:** Bitte Talker oder andere UK-Hilfsmittel mitbringen!

Was machen Werkstattrat und Frauenbeauftragte?

Kurs Nr. 60

Alle 4 Jahre können Beschäftigte **wählen**:



Den **Werkstattrat** dürfen alle wählen.

Die **Frauenbeauftragte** wird nur von Frauen gewählt.


Die Gewählten **setzen sich für die Beschäftigten ein**.

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden zum Beispiel:

- was machen die gewählten Personen
- wo kann **mitbestimmt** werden
- an **welchen Themen** arbeiten sie
- **wie setzen sie sich** für die Beschäftigten **ein**

 **Teilnehmende:** 6 

 **Kursleitung:** Lars Hanf, Andrea Hausmann, Patricia Rosner, Christine Grasediek und Vertrauenspersonen

 **Termine:** 3 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Infos nach der Anmeldung, Standort Horst

 **Wichtig:** -

Wir machen einen leckeren Salat

Kurs Nr. 61

Wir bereiten einen **leckeren Salat** zu.
Dafür bereiten wir einiges vor:



Wir überlegen, was wir dafür brauchen.
Dann **kaufen wir ein**.

Das machen wir im **Hofladen** auf dem Klosterberghof.

Dann lernen wir, wie man den Salat **zubereitet**.


Gemeinsam **genießen** wir den Salat.

Am Ende besprechen wir,
wie es **geschmeckt hat** und ob alles **gut geklappt** hat.


 **Teilnehmende:** 5  (Nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Hendrik Ross

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** 13:00 - 15:00 Uhr (Lehrküche: bis 15:30 Uhr!)

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum oder Lehrküche, Standort Horst

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten zum Klosterberghof laufen und bei der Zubereitung des Salats mitmachen können.

Spiel doch mal!

Kurs Nr. 62

Wir spielen verschiedene Spiele.
Wir lernen **neue Spiele** kennen.

Dabei geht es nicht nur um Brettspiele.
Alle haben Gelegenheit, zusammen Spaß zu haben.
Und miteinander zu sprechen.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 4-5  -  (Nur Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Jenny Topp

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Spaß am Spielen haben.
Sie sollten auch mal Verlieren können.

Gesellschaftsspiele am Care-Table

Kurs Nr. 63

Gemeinsam lernen wir den **Care-Table** kennen.
Das ist ein **riesengroßes Tablet**.
Darauf wollen wir gemeinsam **tolle Spiele** entdecken.

So sammeln wir Erfahrungen im Umgang mit technischen Geräten.
Aber wir wollen dabei vor allem **zusammen spielen und lachen**.


Und wir wollen **Spaß**
in der Gruppe haben.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 4  (nur aus dem Standort Horst)

 **Kursleitung:** Jonna Philippsen

 **Termine:** 4 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** Weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** BBB-Raum Empowerment, Standort Horst

 **Wichtig:** Nur für Teilnehmende aus der Abteilung
Netzwerker.

Besinnliche Adventszeit

Kurs Nr. 64

Wie feiert ihr Weihnachten?

Warum feiern wir Weihnachten?

Gemeinsam sprechen wir über die Advents- und Weihnachtszeit.

Wir **singen** zusammen Weihnachtslieder.

Und wir lesen **Geschichten und Gedichte**,

die gut zur Adventszeit passen.



Grafik: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** 8-10 

 **Kursleitung:** Susanne Balke-Rupenus

 **Termine:** jeden Mittwoch im Dezember

 **Uhrzeit:** 11:00 - 12:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Weihnachts-Fans sein.

Lebenspraxis

Kurs Nr. 65

In diesem Kurs werden Fähigkeiten und Fertigkeiten **für den Alltag** vermittelt.

Die Teilnehmenden können die **Themen vorschlagen** und mitgestalten.

Beispiele: Umgang mit Geld, zeitliche Orientierung, wie packe ich ein Geschenk ein...



Grafiken: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 4  (Nur Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Andrea Schröder

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 14:30 - 15:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Interesse daran haben, miteinander ins Gespräch zu kommen. Für einige Dinge braucht man geschickte Hände.

Gartenarbeit

Kurs Nr. 66

Wie kann man einen **Garten anlegen**?
Und wie pflegt man die Pflanzen richtig?

In diesem Kurs legen die Teilnehmenden gemeinsam einen Garten an.
Sie lernen Werkzeuge kennen.
Und **wie man pflanzt**.


Nach einer Weile muss man Unkraut jäten.
Und wenn alles gut geklappt hat,
können am Ende alle gemeinsam ernten.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 4-6  (Nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Julia Steinberg

 **Termine:** 1x pro Woche von Mai bis September
(je nach Wetterlage)

 **Uhrzeit:** 10:00 - 12:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Garten des Standorts Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten beweglich und körperlich belastbar sein.

Wir verschönern Sitzbänke

Kurs Nr. 67

Im Innenhof des **Standorts Zehnthof** haben wir Sitzbänke.
Die sind schon ein bisschen gealtert.

Wir finden: **Die Sitzbänke sollten verschönert werden.**

Gemeinsam wollen wir die Bänke aufarbeiten:
Wir werden sie **abmontieren**, alles **abschmirgeln**
und die Bänke **neu anstreichen**.
Schließlich sollen die Bänke
wieder montiert werden.



Foto: stock.adobe.com


 **Teilnehmende:** 2-4  (Nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Christian Sas

 **Termine:** freitags (April-August)

 **Uhrzeit:** 10:00 - 12:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Druckerei, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten Spaß an handwerklichen Arbeiten haben.

Grüner Daumen

Kurs Nr. 68

Pflanzen sind schön anzusehen und gut für die Atmosphäre in Räumen.

Damit Pflanzen gut gedeihen, müssen sie **gepflegt** werden.

Wir kümmern uns um unsere Pflanzen auf der Terrasse, in der Kantine und im Eingangsbereich.



Damit es in der Werkstatt immer **schön aussieht**.

 **Teilnehmende:** 6 

 **Kursleitung:** Sandra Schocke

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 14:00 - 15:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Am Standort Huttrop

 **Wichtig:** Man sollte Pflanzen mögen, mit Erde arbeiten können und Spaß an Kreativität haben.

Wir bauen ein Insektenhotel

Kurs Nr. 69

Insekten sind **nützlich**. Sie befruchten Blüten. Nur dann können wir Obst und Gemüse **ernten**. Insekten **fressen auch Schädlinge**. Das ist wichtig für unsere Pflanzen.

Aber Insekten haben es in der Stadt schwer. Es gibt für sie **nur wenige Orte zum Leben**. Deshalb bauen wir für sie ein Insektenhotel. Dort können sie **wohnen und überwintern**.




Foto: stock.adobe.com

Wir lernen auch, welche Insekten sich wo wohlfühlen.

 **Teilnehmende:** 4-5  (nur Standort Zehnthof)

 **Kursleitung:** Hendrik Bender

 **Termine:** jeden zweiten Dienstag im Monat

 **Uhrzeit:** 10:15 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten keine Allergie gegen Insekten haben.

Sing mit!

Kurs Nr. 70

In unserer Abteilung wird gerne gesungen.
Deshalb sind **alle aus dem Empowerment 1-3** eingeladen:

Wir wollen jede Woche **gemeinsam singen**.
Gitarre, Cajons und Orff'sche **Instrumente begleiten uns**.

Manchmal singen wir auch **Lieder**,
die zur **Jahreszeit passen**.
Zum Beispiel in der Weihnachtszeit.




 **Teilnehmende:** 1-3  -  (nur aus dem Standort Horst)

 **Kursleitung:** Martina Martini

 **Termine:** freitags

 **Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Empowerment Gruppe 3, Standort Horst

 **Wichtig:** Für Beschäftigte aus den Empowerment-Gruppen.

Offenes Singen

Kurs Nr. 71

Wir singen zusammen und **alle können mitmachen**.
Wir singen verschiedene Lieder:
Jahreszeitlich passende Lieder, neue und alte Schlager,
christliche Lieder...

Alle können Vorschläge
machen und sich **Lieder**
wünschen.



 **Teilnehmende:** Für alle Beschäftigten des Standorts Horst

 **Kursleitung:** Martina Martini

 **Termine:** 1x im Monat an einem Donnerstag

 **Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Speisesaal, Standort Horst

 **Wichtig:** Für musikalisch interessierte Beschäftigte

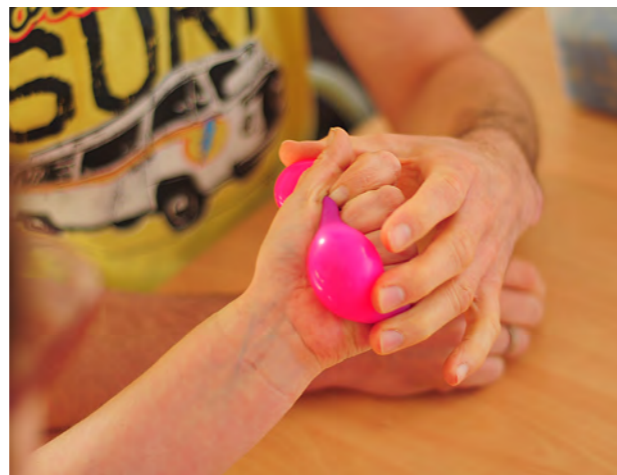
Fortlaufende Begleitende Maßnahmen

Therapeutisches Reiten

Einzel- und Gruppentherapien auf dem therapeutischen Reitbetrieb Hof Franz nach Teilhabeplanung und individueller **Abgabe mit dem Sozialen Dienst.**

Ergotherapie

Einzel- und Gruppentherapien in den Franz Sales Werkstätten **nach Abgabe mit dem Sozialen Dienst.**



Anmeldung

Bitte beachten:

Nicht jeder Kurs ist offen für alle. Manchmal können nur Beschäftigte aus bestimmten Standorten teilnehmen. Wenn Sie sich ein bestimmtes Angebot in Ihrem Standort wünschen: Sprechen Sie einfach mit den Mitarbeitenden des Sozialen Dienstes oder mit dem Werkstattrat darüber. Die sammeln die Wünsche und versuchen, neue Angebote für Sie zu gestalten.

Name, Vorname: _____

Werkstatt/Abteilung/ Gruppenleitung: _____



WICHTIG

- Ich habe eine **Erkrankung** (z.B. Epilepsie, Diabetes)
- Ich habe **Notfallmedikamente**

Gewünschter Kurs: Nr. _____

Alternative: Nr. _____

Alternative: Nr. _____



Die ausgefüllte Anmeldung bitte beim Werkstattrat abgeben.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Ann-Katrin Glüsing,
Geschäftsführerin der
Franz Sales Werkstätten GmbH

Redaktion:

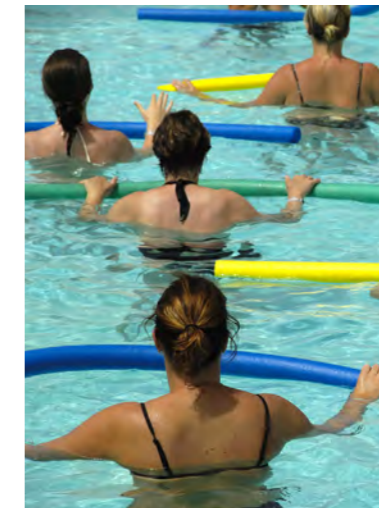
Detlef Henkel, Valeska Ehlert

Fotos und Grafiken:

Adobe Stock, Andreas Bister,
Andreas Buck, Eike Thomsen

Druck:

Franz Sales Werkstätten
Am Zehnthof 53
45307 Essen
Telefon 0201 . 18 55 63-0
werkstaetten@franz-sales-haus.de



Sport in Gemeinschaft macht Spaß!

Im Sportzentrum Ruhr und in der Heimstatt Engelbert gibt es viele Sportangebote. Zum Beispiel:

**Schwimmen, Tischtennis, Fußball, Tanz, die „Muckibude“,
Selbstbehauptungs-Training oder Bewegungsspiele.**

Das ganze Programm gibt es im
Sportzentrum Ruhr (Steeler Str. 261)
oder im Internet:

www.sportzentrum.ruhr





Franz Sales Werkstätten GmbH

Dahlhauser Str. 239

45279 Essen

Telefon (0201) 85363

werkstaetten@franz-sales-haus.de

ÜBRIGENS:

Hier gibt es
Nachrichten
aus dem
Franz Sales
Haus in
einfacher
Sprache →



www.werkstaetten.ruhr