



Liebe Teilnehmer, liebe Kurs-Leiter,

es gibt etwas Neues im Kurs-Programm.  
Wir wollen dass unser Programm besser zu lesen ist.



Einige Kurse sind in  
„Leichte Sprache“ übersetzt worden.  
Es sind die Kurse  
die mit Freizeit zu tun haben.



Wir hoffen die Übersetzungen sind gut geworden.  
Wenn du möchtest gib uns bitte eine Rück-Meldung.

Du kannst uns anrufen:

- 02421 – 2770431

Du kannst uns eine E-Mail schreiben:



[d.bodart@lebenshilfe-dueren.de](mailto:d.bodart@lebenshilfe-dueren.de) oder  
[weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de](mailto:weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de)

Oder du kannst in deinem Kurs etwas dazu sagen.

Eure

Dagmar Bodart  
Chefin für die Kurse der Lebens-Hilfe Düren

Mit einer neuen Themenpalette möchte die Weiterbildungseinrichtung der Lebenshilfe e.V. Dürren Ihnen das **Jahresprogramm für 2022** vorstellen. Viele Kurse wurden durch **Ihre** Anregungen in unser Programm aufgenommen.

Wir hoffen, dass es für Sie ein interessantes und abwechslungsreiches Programm ist und Sie für sich einen Kurs oder eine Veranstaltung finden werden. Gerne beraten wir Sie auch bei der Anmeldung.

Bei den Kursen in denen die Leitung mit N.N. angegeben ist, konnte zum Zeitpunkt der Fertigstellung des Programmheftes der Referent noch nicht benannt werden. Die Teilnehmer werden aber rechtzeitig vor Beginn des Kurses oder der Veranstaltung über den Referenten informiert.

Während der Ferien finden keine Kurse statt, nur in besonderen Absprachen mit den Teilnehmern.

**Anmeldebedingungen und Zahlung der Kurse finden Sie am Ende des Programmheftes.**

Für das neue Kurs-Jahr wünschen wir allen Teilnehmern und allen Referenten viel Freude und Erfolg.

***Ihre***

***Dagmar Bodart (Leiterin der Weiterbildung)  
und Helena Schwarz (pädagogische Mitarbeiterin)***

**Wir bedanken uns bei allen privaten Spendern für die finanzielle Unterstützung der Weiterbildungseinrichtung und bei allen ehrenamtlichen Kräften.**

Wir sind für Sie erreichbar:

Telefon: **02421/2770431**

**Di., Mi. und Do. 09.00 – 13.00 Uhr**

Sollten Sie uns einmal nicht erreichen,  
dann können Sie in unserer Verwaltung  
eine Nachricht hinterlassen

Telefon: 02421/2770420

oder Sie schreiben uns eine E-mail:

**[d.bodart@lebenshilfe-dueren.de](mailto:d.bodart@lebenshilfe-dueren.de)**  
**[weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de](mailto:weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de)**  
**[www.lebenshilfe-dueren.de](http://www.lebenshilfe-dueren.de)**

Weiterbildungseinrichtung  
Lebenshilfe e.V. Düren  
Lebenshilfe-Center  
Arnoldsweilerstr. 16 a  
52351 Düren

# Qualität bescheinigt

die Zertifizierung nach DIN ISO 9001:2015 durch den TÜV Rheinland CERT seit 2010.

Das ist eine internationale Norm, die Anforderungen an das Qualitätsmanagement (QM) einer Einrichtung beschreibt. Die Weiterbildungsabteilung der Lebenshilfe e.V.

Düren ist nach dieser Norm zertifiziert.

Die Qualitätsprüfung und Zertifizierung umfasste alle Bereiche der Bildungseinrichtung, vom pädagogischen Konzept und dem Kursmanagement, bis hin zu den Räumlichkeiten.

Das Zertifikat konnten wir am 18.03.2020 erneuern.

Es ist nun bis zum 12.04.2022 gültig.

Liebe Teilnehmer.

Liebe Teilnehmer-innen.

Die Lebens-hilfe will das Du gesund bleibst.

Das Corona Virus macht Menschen krank.

Die Lebens-hilfe ist vorsichtig.



Die Lebens-hilfe und die Teilnehmer müssen:

- sich an die Corona Regeln halten



Du kennst die Regeln:

- Maske tragen



- oft Hände waschen



Dir fallen die Regeln schwer.

Dann melde Dich nicht an.

Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Der Text wurde übersetzt und geprüft von:  
Büro für Leichte Sprache  
Rurtalwerkstätten Lebenshilfe Düren gGmbH

Die Lebens-hilfe kann jetzt nicht wissen wie viele:

- Menschen das Corona Virus krank macht
- Teilnehmer kommen dürfen

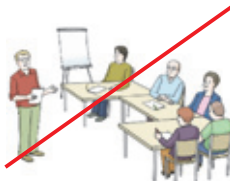


Dann kann die Lebens-hilfe:

- keine Fahrt machen



- keinen Kurs machen



Die Gründe sind zum Beispiel:

- die Lebens-hilfe darf kein Essen machen
- eine Reise darf die Lebens-hilfe nicht machen
- einen Kurs darf die Lebens-hilfe nicht machen



Die Lebens-hilfe sagt Dir wenn es neue Infos gibt.

Du hast schon bezahlt.

Dann bekommst Du Dein Geld zurück.



Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Der Text wurde übersetzt und geprüft von:  
Büro für Leichte Sprache  
Rurtalwerkstätten Lebenshilfe Düren gGmbH

Du bist krank.



Dann darfst Du nicht kommen.

Du musst die Lebenshilfe anrufen.



Dagmar Bodart und Helena Schwarz freuen sich  
auf die Teilnehmer im neuen Jahr.



Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Der Text wurde übersetzt und geprüft von:  
Büro für Leichte Sprache  
Rurtalwerkstätten Lebenshilfe Düren gGmbH



## Informationen in Leichter Sprache:

Wir sind die **Lebens-Hilfe Düren**.



Die Lebens-Hilfe Düren ist ein Verein.

Die Lebens-Hilfe setzt sich schon immer für **Teilhabe** ein.

**Teilhabe** bedeutet:

- Jeder Mensch soll von Anfang an überall dabei sein können.



Viele Menschen machen

bei der Lebens-Hilfe **ehren-amtlich** mit.

Das bedeutet:

- Sie möchten kein Geld für ihre Arbeit haben.



Sie setzen sich für eine Gesellschaft für alle ein.

Die Lebens-Hilfe ist eine starke Vereinigung.

Die Lebens-Hilfe hat ein neues Programm.

Ein Programm für Kurse.

Das Programm ist für das Jahr 2021.

Viele Menschen haben sich neue Kurse gewünscht.

Diese Kurse sind jetzt auch im Programm.



Wir hoffen:

- Die Kurse sind verschieden.
- Das Programm ist interessant.
- Dir gefallen die Kurse.
- Du möchtest einen Kurs machen.



Wenn Du einen Kurs machen willst.

Dann musst du dich anmelden.

Bei der Anmeldung bekommst du Hilfe.

Hilfe von den Leuten von der Lebens-Hilfe.

Leute von der Lebens-Hilfe sind:

- Dagmar Bodart
- und Helena Schwarz

Dagmar Bodart ist die Chefin für die Kurse.

Helena Schwarz arbeitet mit für die Kurse.



Jeden Kurs macht eine Person.

Die Person ist die **Leitung** vom Kurs.

Im Programm steht

der Name von der Leitung.



Bei manchen Kursen wissen wir nicht:

- Wer die Leitung macht.

Da steht kein Name.

Da steht **N.N.**

N.N. ist ein kurzes Wort.

Das Wort bedeutet:

Noch unbekannte Person.

Wir sagen dir vor dem Kurs:

- Wer die Leitung von deinem Kurs ist.



In den Schul-Ferien haben viele Kurse Pause.

Es gibt Ausnahmen.

Das sagt dir die dann Leitung vom Kurs.



Unter jeder Kurs-Beschreibung steht:

- Was dich der Kurs kostet.
- Wer sich anmelden darf.



Dagmar Bodart und Helena Schwarz wünschen dir:

- Viel Spaß und Erfolg bei den Kursen.



Die Leute von der Lebens-Hilfe sagen danke.

Danke für die Spenden für die Kurse.

Danke für die ehren-amtliche Hilfe.



Du hast noch Fragen.

Oder möchtest etwas zu den Kursen sagen.

Dann ruf an.

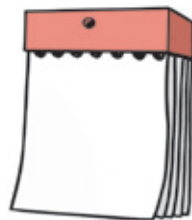
Die Telefon-Nummer von der Lebens-Hilfe ist:

- 02421 – 2770431

Du kannst uns anrufen am:

- Dienstag
- Mittwoch
- oder Donnerstag

Wir sind von 09:00 Uhr – 13:00 Uhr da.



Du kannst uns nicht erreichen.

Dann ruf im Büro an.

Das ist die Telefon-Nummer vom Büro:

- 02421 - 2770420

Die Leute aus dem Büro sagen uns:

- Was du möchtest.

Wir rufen dich dann zurück.



Du kannst uns auch eine E-Mail schreiben.

Die E-Mail Adressen sind:

[d.bodart@lebenshilfe-dueren.de](mailto:d.bodart@lebenshilfe-dueren.de) oder

[weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de](mailto:weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de)



Es gibt auch eine Seite im Internet.

Auf dieser Seite findest du:

- Informationen zur Lebens-Hilfe.
- Informationen zu den Kursen.

Die Adresse von der Internet-Seite ist:

- lebenshilfe-dueren.de



# I. Halbjahr 2022

## Gesundheit und Soziales

LH / 7	Sozialtraining / Kommunikation	21
LH / 14	Sozialtraining / Kommunikation	26
LH / 16	Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz	27
LH / 9	Stressbewältigung / Gesund im Job	22
LH / 8	Fit im Kopf	22
LH / 21	Gedächtnistraining / Konzentration	29
LH / 23	Alltagsfähigkeiten erlernen und üben Uhrzeit digital und analog Grund-Kurs	30
LH / 24	Geschicklichkeit / Gleichgewicht	31
LH / 26	Gesprächskreis Psychohygiene	32
LH / 27	Gedächtnistraining / Konzentration	33
LH / 28	Achtsamkeitstraining	33

## Kulturtechniken und Medien

LH / 5	Alltagsfähigkeiten erlernen und üben / Uhrzeit digital und analog Grund-Kurs	20
LH / 6	Alltagsfähigkeiten erlernen und üben / Erweiterungs- Kurs	21
LH / 10	Computer-Kurs, Microsoft Excel für Anfänger	23
LH / 1	Lesen und Schreiben	18
LH / 2	Neues Lernen – Bekanntes Üben	18
LH / 12	Neues Lernen – Bekanntes Üben	24
LH / 3	Singkreis	19
LH / 19	Singkreis	28
LH / 4	Handwerkliches Arbeiten	19
LH / 13	Handwerkliches Arbeiten	25
LH / 29	Computerkurs, Excel für Anfänger	34
LH / 11	Lesen und Schreiben	24
LH / 18	Lesen und Schreiben	28
LH / 20	Mit Kunst auf Kurs	29
LH / 25	Kreatives Schreiben	32
LH / 30	Bildungsreise nach Dresden Wie bekomme ich Bildungsurlaub	35 37

## In der Freizeit

LH / 32	Fahrt nach Kommern ins Freilichtmuseum	42
LH / 33	Männerkochgruppe	43
LH / 39	Musik-Treff am Freitag- Thema Karneval	49
LH / 40	Musik Treff am Freitag – Sommerdisco	50

LH / 42	Männergesprächskreis	52
LH / 43	Frauengesprächskreis	53
LH / 41	Offener Treff am Freitag gemeinsam mit BeWo	51
LH / 44	Gesundheitskurs gemeinsam mit dem BeWo	54
LH / 45	Starke Männer-Starke Frauen Selbstsicherheitskurs Gemeinsam mit dem BeWo	55

## **Referent\*innenkonferenz** 56

### **Bewegung, Sport und Entspannung**

LH / 15	Aktive Mobilisation mit Musik	26
LH / 17	Rückenschule	27
LH / 22	Bewegung mit Musik	30
LH / 31	Tanz-Theater	41
LH / 34	Jeder Schritt hält fit. Nordic Walking	44
LH / 35	Trommeln I	45
LH / 36	Trommeln II	46

### **Kreativität und Fertigkeiten**

LH / 37	Nähen	47
LH / 38	Kreativkurs	48

## II. Halbjahr 2022

### **Gesundheit und Soziales**

LH / 51	Gedächtnistraining / Konzentration	59
LH / 65	Kommunikation / Konfliktmanagement/Teamarbeit	67
LH / 60	Sozialtraining / Kommunikation	64
LH / 61	Stressbewältigung / Gesund im Job	64

### **Kulturtechniken und Medien**

LH / 50	Einfaches Rechnen und Umgang mit Geld	59
LH / 46	Lesen und Schreiben	57
LH / 47	Neues Lernen – Bekanntes üben	57
LH / 48	Singkreis	58
LH / 49	Handwerkliches Arbeiten	58
LH / 52	Lesen und Schreiben	60
LH / 53	Neues lernen – Bekanntes üben	60
LH / 54	Handwerkliches Arbeiten	61
LH / 55	Grundrechenarten / prakt. Anwendung für Einsteiger	61
LH / 56	Grundrechenarten / prakt. Anwendung für Fortgeschrittene	62
LH / 62	Rechnen mit einfachen Zahlen	65
LH / 63	Feinmotorisches Handgeschick / Auge-Handkoordination	65
LH / 64	Kulturtechniken / Lesen und Schreiben	66

LH / 57	Lesen und Schreiben	62
LH / 58	Singkreis	63
LH / 59	Mit Kunst auf Kurs	63

### **In der Freizeit**

LH / 67	Fahrt zum Papiermuseum Bergisch Gladbach	69
LH / 68	Weihnachts-Plätzchen backen	70
LH / 69	Kochschule	71
LH / 74	Musik Treff am Freitag- Oktoberfest	76
LH / 75	Musik Treff am Freitag- Advents- Feier	77
LH / 77	Weihnachtskonzert Jugendchor St. Stefan Köln	79
LH / 78	Offener Treff am Freitag gemeinsam mit dem BeWo	80

### **Bewegung, Sport und Entspannung**

LH / 66	Tanz Theater	68
LH / 70	Jeder Schritt hält fit, Nordic Walking	72
LH / 71	Trommeln I	73
LH / 72	Trommeln II	74

### **Kreativität und Fertigkeiten**

LH / 73	Nähen	75
LH / 76	Advents-Deko für zuhause gestalten	78

### **Geschäftsbedingungen**

<b>Anmeldungen</b>		<b>81</b>
--------------------	--	-----------



# I. Halbjahr 2022

## **W 1**

VA-Nr.:

**LH / 1**

### **Lesen und Schreiben**

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

**Termin: dienstags, 8:30 - 10:00 Uhr**

11.01. - 21.06.2022

20 VA x 2 Ustd. = 40 Ustd.

**Ort : Rurtalwerkstätte, Veldenerstraße**

Leitung: Helena Schwarz

VA-Nr.:

**LH / 2**

### **Neues lernen – Bekanntes üben**

Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen. Mit diesem Angebot wenden wir uns an alle Mitarbeiter, die Neues lernen und bekannte Sachen noch einmal üben wollen.

Die Mitarbeiter lernen die verschiedenen Zahlenräume kennen und erweitern ihren Kenntnisstand, sie festigen das erworbene Wissen.

**Termin: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr**

13.01. - 23.06.2022

19 VA x 2 Ustd. = 38 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Veldenerstraße**

Leitung: Helena Schwarz

Va-Nr.:

**LH / 3**

### **Singkreis**

In diesem Kurs werden die Mitarbeiter Lieder aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen und aus aller Welt kennenlernen und zur Gitarrenbegleitung singen. Das Singen in der Gruppe kann den Prozess aktiven Sprechens anregen, Sprachhemmungen positiv beeinflussen und Selbstvertrauen stärken. Es fördert die Gemeinschaft und den Teamgeist.

**Termin: mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr**

12.01. - 15.06.2022

20 VA x 2 Ustd. = 40 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Veldenerstraße**

Leitung: Thomas Kämper

VA-Nr.:

**LH / 4**

### **Handwerkliches Arbeiten**

mit dem Pinsel, Schere, Papier und anderen Werkmaterialien.

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter den Umgang mit den unterschiedlichen Werkzeugen, Materialien und Farben. Hier können sie über die Kreativität ihre vorhandenen Fertigkeiten weiterentwickeln. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Erhaltung und Entwicklung der Feinmotorik.

**Termin: mittwochs, 8:30 - 10:00 Uhr**

12.01. - 15.06.2022

20 VA x 2 Ustd. = 40 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Veldenerstraße**

Leitung: Klaus Slozinski

VA-Nr.:  
LH / 5

**der folgende Kurs besteht aus 2. Teilen  
- Grundkurs + Erweiterung, wobei diese  
auch einzeln belegt werden können**

### **Alltagsfähigkeiten erlernen und üben - Uhrzeiten digital und analog - Grundkurs**

Manche Dinge sind im Alltag so selbstverständlich, dass Menschen die diese Fähigkeiten nicht haben, sich nicht trauen das zu äußern. Wie kann ich einer Verabredung nachkommen, wenn ich nicht weiß wie spät es ist ? Kursinhalte sind:

Messgrößen wie: Stunden, Minuten, Sekunden, wie lang ist ein Tag, kennenlernen.

Lesen und Verstehen der Uhrzeiten, ob digital oder analog.

Die Mitarbeiter lernen den Aufbau der analogen Uhr kennen, sie das Ablesen der Zeit in beiden Messsystemen und gewinnen dadurch mehr Sicherheit im Alltag und bei der Planung ihrer Tagesstrukturen.

**Termin: montags, 10:30 - 12:00 Uhr**

10.01. - 07.02.2022

5 VA x 2 Ustd. = 10 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Veldenerstraße**

Leitung: Helena Schwarz

Va-Nr.:

**LH / 6**

## **Alltagsfähigkeiten erlernen und üben -Erweiterungskurs-**

Grundlagen der Mathematik -Vorwärts und Rückwärts zählen,  
Plusaufgaben und Minusaufgaben bis 20  
Nachbarzahlen erkennen und benennen  
Berechnen von Zeitspannen und Zeitdauer  
Den Tag strukturieren

**Termin: montags, 10:30 - 12:00 Uhr**

14.02. - 28.03.2022

6 VA x 2 Ustd. = 12 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Veldenerstraße**

Leitung: Helena Schwarz

VA-Nr.:

**LH / 7**

## **Sozialtraining/ Kommunikation**

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter ihre Mitmenschen besser zu verstehen und von diesen verstanden zu werden.

Wie wirken wir auf andere Menschen

Wir üben die richtige Wortwahl, die Stimme und die Körpersprache. Wie kann ich höflich aber bestimmt mitteilen, was in mir vorgeht.

Missverständnisse und Konflikte sollen damit vermieden werden.

**Termin: montags, 8:30 - 10:00 Uhr**

10.01. - 28.03.2022

11 VA x 2 Ustd. = 22 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Veldenerstraße**

Leitung: Helena Schwarz

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

VA-Nr.:

**LH / 8**

## **Fit im Kopf**

### Konzentrationsübungen

Durch Erinnerungsübungen und Bildererkennung werden neue kognitive Verknüpfungen geschaffen und Gehirn training gemacht. Unterstützend werden einfache Bewegungsübungen dazu genutzt das Gehirn und die Erinnerungsfähigkeit positiv zu beeinflussen. Der Kurs bietet den Teilnehmern die Möglichkeit wieder fit im Kopf zu werden, denn Übung macht den Meister.

**Termin: montags, 08:30 - 10:00 Uhr**

25.04. - 20.06.2022

8 VA x 2 UStd. = 16 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße**

Leitung: Helena Schwarz

VA-Nr.:

**LH / 9**

## **Stressbewältigung/ Gesund im Job**

Ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und anderen Lebens bereichen ist wichtig.

Möchtest auch Du ausgeglichener und glücklicher sein ?  
In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter Stress und Burn out zu vermeiden und mehr auf ihre Gesundheit und ihren Körper zu achten.

**Termin: montags, 10:30 - 12:00 Uhr**

25.04. - 20.06.2022

8 VA x 2 UStd. = 16 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Veldenerstraße**

Leitung: Helena Schwarz

Teilnahmebeitrag: auf Anfrage

Va-Nr.:

**LH / 10**

## **Microsoft - Excel für Anfänger**

Microsoft Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm. Mit diesem Programm können Tabellen und Dateien einfach und schnell erstellt und bearbeitet werden, was die Übersicht und Bearbeitung in den verschiedenen Arbeitsbereichen erheblich erleichtert und übersichtlicher macht.

**Termin: dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr**

26.04. - 21.06.2022

8 VA x 2 Ustd. = 16 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße**

Leitung: Wolfgang Greiss

## **W 2**

VA-Nr.:

**LH / 11**

### **Lesen und Schreiben**

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kultur-fertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

**Termin: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr**

13.01.-23.06.2022

19 VA x 2 Ustd. = 38 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

**LH / 12**

### **Neues lernen – Bekanntes üben**

Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen.

Mit diesem Angebot wenden wir uns an alle Mitarbeiter, die Neues lernen und bekannte Sachen noch einmal üben wollen.

Die Mitarbeiter lernen die verschiedenen Zahlenräume kennen und erweitern ihren Kenntnisstand, sie festigen das erworbene Wissen.

**Termin: donnerstags, 10:30 - 12:00 Uhr**

13.01.- 23.06.2022

19 VA x 2 Ustd. = 38 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Wolfgang Greiss

Va-Nr.:

**LH / 13**

## **Handwerkliches Arbeiten**

mit dem Pinsel, Schere, Papier und anderen Werkmaterialien

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter den Umgang mit den unterschiedlichen Werkzeugen, Materialien und Farben. Hier können sie über ihre Kreativität ihre vorhandenen Fertigkeiten weiterentwickeln.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Erhaltung und Entwicklung der Feinmotorik und der Auge-Hand Koordination.

**Termin: donnerstags, 13:30 - 15:00 Uhr**

13.01.-23.06.2022

19 VA x 2 Ustd. = 38 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Luisa Schwarz



VA-Nr.:  
**LH / 14**

## **Sozialtraining / Kommunikation auf der Arbeit und privat**

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter ihre Mitmenschen besser zu verstehen und von diesen verstanden zu werden.

Wie wirken wir auf andere Menschen

Wir üben die richtige Wortwahl, die Stimme und die Körpersprache. Wie kann ich höflich aber bestimmt mit teilen, was in mir vorgeht.

Missverständnisse und Konflikte sollen damit vermieden werden.

**Termin: mittwochs, 8:30 - 10:00 Uhr**

12.01. - 23.03.2022

10 VA x 2 Ustd= 20 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:  
**LH / 15**

## **Aktive Mobilisation mit Musik**

Durch Bewegung wird die Durchblutung gefördert, der Muskel besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Verspannungen werden gelöst. Mit Musik geht alles besser und deshalb setzen wir hier schnelle und langsame Rhythmen ein. Auch Rollifahrer können sich zur Musik bewegen und somit von diesem Kurs profitieren.

**Termin: mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr**

12.01. - 23.03.2022

10 VA x 2 Ustd. = 20 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Wolfgang Greiss

Va-Nr.:

**LH / 16**

## **Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz**

Welche Rechte und Pflichten habe ich als Arbeitnehmer/in. Wir erarbeiten im Kurs die allgemeinen Richtlinien und besprechen diese an praktischen Beispielen aus dem Werkstattalltag.

**Termin: mittwochs, 8:30 - 10:00 Uhr**

27.03. - 22.06.2022

9 VA x 2 Ustd. = 18 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Huchem Stammeln**

Leitung: Wolfgang Greiss

Va-Nr.:

**LH / 17**

## **Rückenschule**

Rückenleiden zählen zu den häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Fast jeder hat schon einmal Rückenschmerzen gehabt und sich verspannt oder steif gefühlt. Gemeinsam wollen wir durch Anspannung und Entspannung erfahren, wie wir unseren Rücken entlasten können. Die Mitarbeiter erhalten eine Auswahl an Übungen die dem Rücken guttun.

**Termin: mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr**

27.03.-22.06.2022

9 VA x 2 Ustd= 18 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Wolfgang Greiss

## **W 6**

VA-Nr.:

**LH / 18**

### **Lesen und Schreiben**

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

**Termin: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr**

13.01. - 23.06.2022

19 VA x 2 Ustd. = 38 UStd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Stockheim**

Leitung: Ute Brocke

VA-Nr.:

**LH / 19**

### **Singkreis**

In diesem Kurs werden die Mitarbeiter Lieder aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen und aus aller Welt kennenlernen und zur Gitarrenbegleitung singen. Das Singen in der Gruppe kann den Prozess aktiven Sprechens anregen, Sprachhemmungen positiv beeinflussen und Selbstvertrauen stärken. Es fördert die Gemeinschaft und den Teamgeist.

**Termin: mittwochs, 14:00 - 15:30 Uhr**

12.01. - 15.06.2022

20VA x 2 Ustd. = 40 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Stockheim**

Leitung: Thomas Kämper

Va-Nr.:

**LH / 20**

## **Mit Kunst auf Kurs** ein Kunstkurs

„Jeder Mensch ist ein Künstler“ sagte der berühmte Josef Beuys.

So werden in diesem Kurs mit den Mitarbeitern und zwei ausgesuchten Künstlern gemeinsam Kunstobjekte mit unterschiedlichen Materialien erstellt.

**Termin: dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr**

18.01. – 21.06.2022

19 VA x 2 Ustd. = 38 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Stockheim**

Leitung: Ulrike Porschke

Va-Nr.:

**LH / 21**

## **Gedächtnistraining/ Konzentration**

Übung macht den Meister.

Auch das Gehirn braucht Übung, sogenanntes Gehirn jogging. Wir trainieren durch Übungen aus der Kinesiologie, Merkspiele und Konzentrationsaufgaben und unser Gehirn wird wieder fit. Die Mitarbeiter erhalten eine Auswahl an einfachen Übungen für das tägliche Training, die das Gehirn stimulieren, Gedächtnis und Konzentration verbessern

**Termin: montags, 8:30 - 10:00 Uhr**

10.01. - 28.03.2022

11 VA x 2 Ustd. = 22 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Zw.St. Stockheim**

Leitung: Birgit Fischer

VA-Nr.:

**LH / 22**

## **Bewegung mit Musik**

Durch einfache Bewegungsübungen die Mobilität verbessern ist das Ziel dieses Kurses. Wir setzen hier schnelle und langsame Rhythmen ein. Auch ältere Mitarbeiter können sich zur Musik bewegen und somit von diesem Kurs profitieren.

**Termin: montags, 10:30 - 12:00 Uhr**

10.01. - 28.03.2022

11 VA x 2 Ustd. = 22 UStd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Stockheim**

Leitung: Birgit Fischer

## **W6 1.HJ 2. Teil**

VA-Nr.:

**LH/ 23**

## **Alltagsfähigkeiten erlernen und üben -Uhrzeiten digital und analog - Grundkurs**

Manche Dinge sind im Alltag so selbstverständlich, dass Menschen die diese Fähigkeiten nicht haben, sich nicht trauen das zu äußern. Wie kann ich einer Verabredung nachkommen, wenn ich nicht weiß wie spät es ist ? Kursinhalte sind:

Messgrößen wie: Stunden, Minuten, Sekunden, wie lang ist ein Tag, kennenlernen.

Lesen und verstehen der Uhrzeiten, ob digital oder analog. Die Mitarbeiter lernen den Aufbau der analogen Uhr kennen, sie das Ablesen der Zeit in beiden Messsystemen und gewinnen dadurch mehr Sicherheit im Alltag und bei der Planung ihrer Tagesstrukturen.

**Termin: montags, 8:30 - 10.00 Uhr**

25.04.-20.06.2022

8 VA x 2 Ustd. = 16 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw.St. Stockheim**

Leitung: Birgit Fischer

Va-Nr.:

**LH / 24**

## **Geschicklichkeit/ Gleichgewicht**

Auf einem Bein stehen oder rückwärtslaufen.

Was sich einfach anhört, fällt vielen Mitarbeitern schwer.

Mit passenden Übungen lassen sich Koordination und Gleichgewicht trainieren.

**Termin: montags, 10:30 - 12.00 Uhr**

25.04. – 20.06.2022

8 VA x 2 Ustd. = 16 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Stockheim**

Leitung: Birgit Fischer

## **W 4**

VA-Nr.:

**LH / 25**

### **Kreatives Schreiben**

Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern darum, die Teilnehmer\*innen darin zu unterstützen ihren ganz eigenen individuellen und persönlichen (Schreib)-Stil zu entwickeln. Die Freude am Tun, die Lust am eigenen Ausdruck sind das Wichtigste. Darüber entstehen Prozesse wie, Neues wagen, eigene Spuren erkennen, Hemmungen abzubauen und Persönlichkeit zu entwickeln. Schreiben als Mittel des Selbstaudrucks und als Kommunikationsmittel um mit sich selbst und der Umwelt in Kontakt zu kommen.

**Termin: montags, 08:30 – 10:00 Uhr**

17.01. – 28.03.2022

10 VA x 2 UStd. = 20 Ustd.

**Ort: RurTec, Rurstraße, Düren**

Leitung: N.N.

VA-Nr.:

**LH / 26**

### **Gesprächskreis Psychohygiene**

Ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und anderen Lebensbereichen ist wichtig.

Möchtest auch Du ausgeglichener und glücklicher sein ?

Wir werden anhand von Gesprächen kritische Situationen ausfindig machen die sich durch bewusstes Handeln positiv verwandeln lassen In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter mehr auf ihre Gesundheit, ihren Körper und das soziale Miteinander zu achten.

**Termin: montags, 10:30 – 12:00 Uhr**

17.01. – 28.03.2022

10 VA x 2 UStd. = 20 Ustd.

**Ort: RurTec, Rurstraße, Düren**

Leitung: N.N.

VA-Nr.:

**LH / 27**

## **Gedächtnistraining/ Konzentration**

Übung macht den Meister.

Auch das Gehirn braucht Übung, sogenanntes Gehirn jogging. Wir trainieren durch Übungen aus der Kinesiologie, Merkspiele und Konzentrationsaufgaben und unser Gehirn wird wieder fit. Die Mitarbeiter erhalten eine Auswahl an einfachen Übungen für das tägliche Training, die das Gehirn stimulieren, Gedächtnis und Konzentration verbessern

**Termin: montags, 08:30 – 10:00 Uhr**

25.04. – 20.06.2022

8 VA x 2 UStd. = 16 UStd.

**Ort: RurTec, Rurstraße, Düren**

Leitung: N.N.

VA-Nr.:

**LH / 28**

## **Achtsamkeitstraining**

Durch Achtsamkeit zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Die schönen Dinge des Lebens und der Umgebung sehen lernen, Gefühle wahrnehmen und verwandeln sind das Ziel dieses Kurses.

Am Ende ist der Mensch zufriedener und positiver gestimmt, was für das Miteinander auf der Arbeit und im privaten Bereich förderlich ist.

**Termin: montags, 10:30 – 12:00 Uhr**

25.04. – 20.06.2022

10 VA x 2 UStd. = 20 UStd.

**Ort: RurTec, Rurstraße, Düren**

Leitung: N.N.



VA-Nr.:

**LH / 29**

## **Microsoft - Excel für Anfänger**

Microsoft Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm. Mit diesem Programm können Tabellen und Dateien einfach und schnell erstellt und bearbeitet werden, was die Übersicht und Bearbeitung in den verschiedenen Arbeitsbereichen erheblich erleichtert und übersichtlicher macht.

**Termin: dienstags, 08:30 – 10:00 Uhr**

26.04. – 21.06.2022

8 VA x 2 UStd. = 16 UStd.

**Ort: RurTec, Rurstraße, Düren**

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:  
**LH/30**

**LH / 30**

## Bildungs-Reise nach Dresden

Die Bildungs-Reise dauert 6 Tage.

Am Montag der 19. September 2022  
fahren wir los.

Am Samstag den 24. September 2022  
kommen wir zurück.



Wir fahren nach Dresden  
Das ist eine Stadt  
Im Osten von Deutschland

In Dresden schauen wir uns vieles an:

- Die Frauenkirche
- Die Semperoper
- o Das sind Gebäude oder Kirchen,
- Wir haben eine Führung durch die
- Dresdner Altstadt
- o Und das Barockviertel
- o Das sind schöne Orte in der Stadt
- o Wir machen eine lustige Stadtrundfahrt in sächsischem Dialekt
- o Und eine Dampferfahrt auf der Elbe
- o Wir besuchen
- Das Museum für Hygiene
- Das erzählt die Geschichte der Menschheit und der Hygiene.
- Dort gibt es eine Ausstellung über die Sinne



Bildungsurlaub kostet Geld.

Davon wird bezahlt:

Die Zugfahrt

Die Unterkunft

Früh-Stück und Abend-Essen

Essen für Unterwegs

Es dürfen mitfahren:

Die ersten 10 Personen die sich anmelden

Datum: Von Montag den 19. September 2022  
bis Samstag den 24. September 2022

Kurs-Leitung: Rolf Adrian

Teilnehmer: Es können 10 Personen teilnehmen

Kosten: 810 Euro, die Kosten für Eintritte kommen dazu

## Wie bekomme ich Bildungs-Urlaub?

Es gibt viele verschiedene Angebote für Bildungs-Urlaub.

Nur wenn die Angebote gut sind,  
sollst du das machen.



Diese guten Angebote sind **anerkannt**.



Das ist besonders wichtig.

Die Lebens-Hilfe Düren hat anerkannte Angebote.

Wenn du dich anmeldest bekommst du einen Brief.

In dem Brief steht:

- Du bist angemeldet.

Der Brief heißt **Bestätigung**.

Zeig deinem Chef die Bestätigung.

Er sagt dir:

- Du bekommst für den Bildungs-Urlaub frei.
- Oder du bekommst kein frei.



Der Bildungs-Urlaub kostet Geld.

Du bezahlst das Geld für den Bildungs-Urlaub selber.



## **Bildung und Bildungs-Urlaub**

Du kannst viele Sachen lernen.  
Diese werden dir gezeigt.  
Du merkst dir diese Sachen.  
Dann kannst du es selber machen.  
Das ist gut für dich.  
Das bedeutet Bildung.



Du brauchst Zeit zum Lernen.  
Zeit um bei einer Bildungs-Reise mit zu machen.  
Dafür gibt es **Bildungs-Urlaub**.

Wenn du eine Bildungs-Reise machst,  
musst Du nicht arbeiten.  
Du bekommst trotzdem dein Geld.



Du sollst im Bildungs-Urlaub viele Sachen lernen.  
Du sollst noch mehr lernen.  
Mehr als du jetzt schon kannst.  
Das heißt **Welter-Bildung**.

Dann kannst du noch besser arbeiten.  
Das ist gut für dich.  
Und das ist gut für deinen Chef.



Es gibt ein Gesetz.

Das Gesetz heißt:

- Arbeit-Nehmer-Weiterbildungs-Gesetz

Das kurze Wort dafür heißt:

- **AWbG.**

Das Gesetz gilt in NRW.

NRW ist ein kurzes Wort.

Das lange Wort heißt:

- Nord-Rhein-Westfalen

Das ist ein Bundes-Land.

Ein Teil von Deutschland.



Alle Menschen in NRW müssen sich an das Gesetz halten.

Gesetze sind lange Texte.

Texte in denen Regeln stehen.

In dem Text sind verschiedene Teile.



Diese Teile heißen **Paragraph.**

Das ist das Zeichen für Paragraph:

- §



**Ein Gesetz hat viele Paragraphen.**

**Hinter jedem Paragraph steht eine Zahl.**

**Damit du die Paragraphen besser finden kannst.**

**Diese Regeln stehen im AWbG:**

## **§2**

**Das Gesetz gilt für dich wenn du:**

- **in einer Firma in NRW arbeitest**
- **zu Hause für eine Firma arbeitest,**  
**das nennt sich: Heim-Arbeit**
- **eine eigene Firma hast,**  
**aber nur für eine bestimmte Firma arbeitest**



## **§3**

**Du darfst eine Weiter-Bildung machen:**

- **5 Tage im Jahr**  
**oder 10 Tage in 2 Jahren**
- **Nur wenn du 5 Tage in der Woche arbeitest.**
- **Wenn Du weniger arbeitest**  
**bekommst du weniger Weiter-Bildung.**
- **Wenn Du mehr arbeitest**  
**bekommst Du mehr Weiter-Bildung.**
- **Du arbeitest seit 6 Monaten oder länger für eine Firma.**  
**Dann darfst du eine Weiter-Bildung machen.**



**Eine Information in schwerer Sprache:**

**Das Gesetz hat die Lebenshilfe vom**

**Ministerium für Inneres und Kommunales in NRW bekommen**

VA-Nr.: LH / 31

LH / 31

## Tanz-Theater

### In diesem Kurs kannst du tanzen

Tanzen macht Spaß.

Dabei wollen wir etwas erzählen.

Eine Geschichte durch Tanzen erzählen.

In diesem Kurs machen wir verschiedene Tanzschritte und Bewegungen zur Musik.

Es sind einfache Bewegungen, die jeder machen kann.

Zum Beispiel:

- Schritte nach vorne und zurück
- Schritte zur Seite, nach links und rechts
- Langsame Drehungen
- Alles zu schöner Musik

Wenn du möchtest zeigen wir bei einem Fest, was du gelernt hast. Du kannst mit den anderen Teil-Nehmern üben.

Datum: 17. Januar, 21. Februar, 21. März, 25. April,  
16. Mai 2021, 20. Juni 2022  
Montags 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
6 VA = 12 Ustd.

Kurs-Leitung: Brigitte Pahlke

Wo: Lebenshilfe-Haus, Arnoldsweilerstraße 16 a

Kosten: 54 Euro

Teilnehmer: Es können 12 Personen mit-machen.





## Fahrt nach Kommern ins Freilichtmuseum Wir lernen etwas über

### Arbeit und Freizeit, Alltag und Festen der Menschen im Rheinland vor vielen Jahren

Das Freilichtmuseum ist ein Museum über Menschen.  
Ihr Leben und Arbeiten in früherer Zeit  
Diese Fragen werden beantwortet:

- Was machte früher eine „Bäuerin“,
- Was ist ein „Stellmacher“,
- Was verkauft eine „Mausefallenkrämerin“

Sie zeigen uns ihre Arbeiten  
und erklären die Geschichten von früher

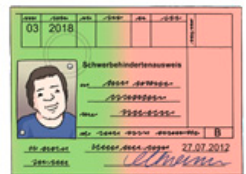


Was soll ich an dem Tag mit-bringen:

- Deinen Schwer-Behinderten-Ausweis.

Den brauchen wir für den Eintritt.

- Essen und Trinken.
- Taschen-Geld.



Datum: Samstag, den 18. Juni 2022  
09:30 Uhr bis 16:30 Uhr 1 VA = 10 Ustd.

Kurs-Leitung: Rolf Adrian

Wo: Bahnhof Düren, Lager-Straße

Kosten: 20 Euro

Das Geld für die Zugfahrt kommt noch dazu

VA-Nr.: LH / 33

LH / 33

## Männer-Koch-Gruppe Was Männer gerne essen

### In diesem Kurs lernst Du:

einfache Gerichte zu kochen.  
was kannst Du zuhause für dich zu Essen machen,  
Du bekommst Rezepte und Anleitung.



### Nach dem Kochen:

Gemeinsam essen, quatschen, Bierchen trinken  
Es gibt viele Termine.  
Du kannst zu mehreren Terminen kommen.

Datum:	Samstag, den 15.Januar 2022	4 Ustd.
	Samstag, den 05.März 2021	4 Ustd.
	Samstag, den 09.April 2021	4 Ustd.
	Samstag, den 18.Juni 2021	4 Ustd.
	10:00 Uhr bis 13:00 Uhr	4 VA = 16 Ustd.
Kurs-Leitung:	Rolf Adrian	
Wo:	Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren	
Kosten:	jeder Termin kostet 20 Euro	
Teilnehmer:	Es können 10 Personen mit-machen.	

VA-Nr.: LH / 34

LH / 34

## Jeder Schritt hält fit

**In diesem Kurs kannst Du dich bewegen.**

Bewegung macht Spaß.

Egal wie alt Du bist.

Deine Beweglichkeit wird verbessert.

Mit guter Laune machen wir

viele Schritte und Bewegungen. Zum Beispiel:

- Wir gehen mit Stöcken
- Wir machen Dehn-Übungen
- Wir machen Übungen mit den Stöcken

Wir machen zusammen Ausdauer-Sport.

Jeder kann mit-machen.

Soviel wie Du möchtest.



Datum:	Donnerstags, 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr	1 Ustd.
	13. Januar bis 23. Juni 2022	20 VA = 20 Ustd.
Kurs-Leitung:	Conny Christophe	
Wo:	Lebenshilfe, Arnoldsweiler Straße 16a, Düren	
Kosten:	45 Euro	
Teilnehmer:	Es können 12 Personen mit-machen.	

VA-Nr.: LH / 35

LH / 35

## Trommeln I

**In diesem Kurs trommeln wir.**

Mit Trommeln kannst du ent-spannen.  
Und deinen Körper spüren.

Trommeln macht zu-frieden und froh.  
Gemeinsam trommeln macht Spaß und gibt Kraft.

Trommeln tut gut, ohne zu reden.



Datum: 13. Januar bis 23. Juni 2022 20VA = 20 Ustd.

Donnerstags 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss.

Wo: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteser-Straße 43, Düren

Kosten: 55 Euro



VA-Nr.: LH / 36

LH / 36

## Trommeln II

**In diesem Kurs trommeln wir.**

Mit Trommeln kannst du ent-spannen.  
Und deinen Körper spüren.

Trommeln macht zu-frieden und froh.  
Gemeinsam trommeln macht Spaß und gibt Kraft.

Trommeln tut gut, ohne zu reden.



Datum:	11. Januar bis 14. Juni 2022	20 VA = 20 Ustd.
	Dienstags, 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr	
Kurs-Leitung:	Wolfgang Greiss	
Wo:	Wohnstätte Lebenshilfe Düren, Merzenicher Straße 83 - 85, Düren	
Kosten:	55 Euro	

VA-Nr.: LH / 37

LH / 37

## Nähen

**In diesem Kurs kannst du Nähen lernen.**

Um zu nähen brauchst du mehrere Sachen:

- Näh-Maschine
- Nadeln
- Stoffe

Mit den Sachen kannst du tolle Dinge machen.

Zum Beispiel:

- Ein Kissen selber machen.
- Löcher in deiner Kleidung stopfen.
- Eine Tisch-Decke selber machen.



Diese Sachen werden wir üben:

- Gut mit den Händen arbeiten.
- Mit Stoff und Nadel arbeiten.
- Sachen selber gestalten.

Datum: 19. Januar, 02. und 16. Februar, 02. und 16. und  
30. März, 27. April, 11. und 25. Mai,  
08. und 22. Juni 2022 11 VA = 33 Ustd.  
Mittwochs 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr, alle 2 Wochen

Kurs-Leitung: Gabriele Voth

Wo: Lebenshilfe-Center, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 77 Euro

Teilnehmer: Es können 7 Personen mit-machen.



VA-Nr.: LH / 38

LH / 38

## Kreativ Kurs

Das ist für:

- Menschen mit Behinderung.
- Und Menschen ohne Behinderung.

Wir machen zusammen den Kurs.

Du lernst deine Wohnung schön zu machen,  
du kannst etwas basteln, das dir gefällt



Zum Beispiel:

- Ein Mai-Herz basteln
- Ein Bild malen
- Etwas Schönes aus Blumen machen



Zum Beispiel:

- Blumen zu pflanzen
- Sonnen-Blumen oder Tomaten pflanzen
- Etwas Schönes aus Blumen machen



Wir machen einen Vorschlag.

Du machst einen Vorschlag

Wir überlegen zusammen, was wir machen.

Datum: 15. März, 12. April, 10. Mai, 14. Juni 2022

4 VA = 12 Ustd.

Dienstag, 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr

Kurs-Leitung: Conny Christophe

Wo: Lebenshilfe- Haus, Arnoldsweiler Straße 16 a

Kosten: 12 Euro pro Termin, keine Kosten für das Material

Teilnehmer: es können 10 Personen mitmachen

## Musik-Treff am Freitag

### Thema Karneval



- Zusammen Musik machen
- Frühlings-Lieder und Schlager
- Tanzen
- Reden und dabei Kennen-lernen



Du kannst Dein eigenes Instrument mit-bringen !



Datum: Freitag den 18. Februar 2022

1 VA = 3Ustd.

16:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 2,50 Euro mitbringen

Teilnehmer: bitte vorher anmelden



## Musik-Treff am Freitag

### „Sommer Disco“



- Zusammen Musik machen
- Frühlings-Lieder und Schlager
- Tanzen
- Reden und dabei Kennen-lernen



Du kannst Dein eigenes Instrument mit-bringen !



Datum: Freitag den 10. Juni 2022

1 VA = 3 Ustd.

16:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 2,50 Euro mitbringen

Teilnehmer: bitte anmelden

VA-Nr.: LH / 41

LH / 41

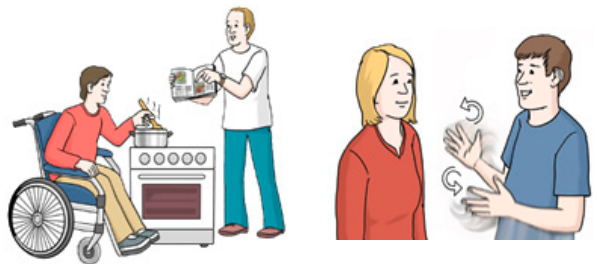
## Offener Treff am Freitag Gemeinsam mit BeWo

In diesem Kurs kannst du dich mit anderen Menschen treffen.

Das machst du in deiner Freizeit.  
Wir machen tolle Sachen zusammen.

### Zum Beispiel:

- Kennen-lernen
- Reden
- Lesen
- Kochen und vieles mehr...



Datum: Freitag 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
07. und 21. Januar, 04. Februar, 04. und 18. März,  
01. und 15. April,  
13. und 27. Mai, und 24. Juni 2022,  
10 VA = 40 Ustd.

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 2,50 Euro mitbringen

VA-Nr.: LH / 42

LH / 42

### Männergesprächskreis

Hier hast du Gelegenheit in einer kleinen Gruppe Männerthemen und alles was du schon immer mal wissen wolltest zu besprechen und Fragen zu stellen.

#### **Zum Beispiel:**

Was bedeutet es ein Mann zu sein

Im Fühlen

Im Denken

Im Sprechen

Thema Freundschaft, Beziehung, Sexualität

Ich bin mein bester Freund

Wie Sorge ich gut für mich

Was möchte ich über Frauen wissen

Datum: Samstag den 5. März, 2. April, 7. Mai 2022

3 VA = 15 Ustd.

10:00 Uhr bis 13:45 Uhr

Kurs-Leitung: Heinz-Jürgen Zensen

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 25 Euro pro Termin

Teilnehmer: es können 10 Personen teilnehmen

VA-Nr.: LH / 43

LH / 43

### Frauengesprächskreis

Hier hast du Gelegenheit in einer kleinen Gruppe Frauenthemen und alles was du schon immer mal wissen wolltest anzusprechen und Fragen zu stellen.

#### **Zum Beispiel:**

Was bedeutet es eine Frau zu sein

Im Fühlen

Im Denken

Im Sprechen

Thema Freundschaft, Beziehung, Sexualität

Ich bin meine beste Freundin

Wie Sorge ich gut für mich

Was möchte ich über Männer wissen

Datum: Samstag den 12. März, 09. April, 14. Mai 2022

3 VA = 15 Ustd.

10:00 Uhr bis 13:45 Uhr

Kurs-Leitung: N.N.

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 25 Euro pro Termin

Teilnehmer: es können 10 Personen teilnehmen

VA-Nr.: LH / 44

LH / 44

## Gesundheitskurs

in Kooperation mit dem ambulant betreuten Wohnen der Lebenshilfe.

### **Gesundheitskurs für Menschen, die von Diabetes / Zuckerkrankheit bedroht sind**

Schritt für Schritt in ein gesünderes Leben- Verantwortung für sich selbst übernehmen

In diesem Kurs lernst du

Was Diabetes ist

Wie der Arzt feststellt ob du Diabetes hast

Was du selber tun kannst, um keinen Diabetes zu bekommen

Wie du mit Diabetes besser leben kannst

Wir begleiten und unterstützen dich Schritt für Schritt gesünder zu werden

Durch Ernährung- wir kochen gemeinsam

Durch Bewegung- wir bewegen uns gemeinsam

Durch Entspannung- du lernst dich zu entspannen



Datum: donnerstags, alle 2 Wochen ab Januar 2022

Termine bitte anfragen

Zeit: 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr 12 VA = 18 Ustd.

Kurs-Leitung: Frau Christina Adenäuer

Wo: Lebenshilfe-Haus, Arnoldsweilerstraße 16a, Düren

Teilnehmer: es können 10 Personen + Betreuer teilnehmen

Kosten: 66,- €

Anmeldung: Weiterbildung der Lebenshilfe, Dagmar Bodart



## Starke Frauen- Starke Männer

in Kooperation mit dem ambulant betreuten Wohnen der Lebenshilfe.

In diesem Kurs lernst du selbst sicherer zu werden und wie du dich in schwierigen Situationen verhalten kannst.



**Es gibt viele verschiedene Arten, Nein zu sagen.**

**Wir wollen sie kennen lernen.**

**Wir wollen darüber sprechen, was wir mögen –  
was wir nicht mögen.**

**Wir wollen im Spiel üben, wie wir uns wehren können,  
wenn jemand etwas tut, was wir nicht mögen.**

**Wir wollen ein paar Tricks lernen,  
wie wir uns bei Angriffen verteidigen können.**

**Hierzu laden euch ein für**



Datum: Mittwoch, 04. Mai 2022  
Dienstag, 10. Mai 2022  
Montag, 16. Mai 2022  
immer in der Lebenshilfe von 17.30 – 19.45 Uhr  
Kurs-Leitung: Marion Laßka von der Polizei  
und Sigrid Bergsch mit Kolleginnen von HOBAS  
Wo: Lebenshilfe-Haus, Arnoldsweilerstraße 16a  
Teilnehmer: Es können 10 Personen teilnehmen  
Kosten: 38,- €

## Referent\*innen Konferenz

Informationen, Anregungen, Austausch

Termin:	Dienstag, den 22.03.2022
Zeit:	19 Uhr Ende offen
Ort:	Lebenshilfe Center, Arnoldsweilerstr. 16a, 52351 Düren
Leitung:	Dagmar Bodart, Helena Schwarz

## II. Halbjahr 2022

### **W 1**

VA-Nr.:

**LH / 46**

### **Lesen und Schreiben**

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

**Termin: dienstags, 8:30 - 10:00 Uhr**

16.08. - 13.12.2022

20 VA x 2 Ustd. = 40 Ustd.

**Ort : Rurtalwerkstätte, Veldenerstraße**

Leitung: Helena Schwarz

VA-Nr.:

**LH / 47**

### **Neues lernen – Bekanntes üben**

Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen. Mit diesem Angebot wenden wir uns an alle Mitarbeiter, die Neues lernen und bekannte Sachen noch einmal üben wollen.

Die Mitarbeiter lernen die verschiedenen Zahlenräume kennen und erweitern ihren Kenntnisstand, sie festigen das erworbene Wissen.

**Termin: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr**

18.08. - 15.12.2022

19 VA x 2 Ustd. = 38 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Veldenerstraße**

Leitung: Helena Schwarz



Va-Nr.:

**LH / 48**

## **Singkreis**

In diesem Kurs werden die Mitarbeiter Lieder aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen und aus aller Welt kennenlernen und zur Gitarrenbegleitung singen. Das Singen in der Gruppe kann den Prozess aktiven Sprechens anregen, Sprachhemmungen positiv beeinflussen und Selbstvertrauen stärken. Es fördert die Gemeinschaft und den Teamgeist.

**Termin: mittwochs, 10:30 - 12.00 Uhr**

17.08. - 14.12.2022

16 VA x 2 Ustd. = 32 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße**

Leitung: Thomas Kämper

VA-Nr.:

**LH / 49**

## **Handwerkliches Arbeiten**

mit dem Pinsel, Schere, Papier und anderen Werkmaterialien.

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter den Umgang mit den unterschiedlichen Werkzeugen, Materialien und Farben. Hier können sie über die Kreativität ihre vorhandenen Fertigkeiten weiterentwickeln. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Erhaltung und Entwicklung der Feinmotorik.

**Termin: mittwochs, 8:30- 10:00 Uhr**

17.08. - 14.12.2022

16 VA x 2 Ustd. = 32 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße**

Leitung: Klaus Slozinski

VA-Nr.:

**LH / 50**

## **Einfaches Rechnen und Umgang mit Geld**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer den Zahlenraum bis 10 und den Zahlenraum bis 100 kennen oder vertiefen ihr Wissen darüber.

Sie lernen über Anwendung im Alltag und auf der Arbeit Sicherheit im Rechnen und Kalkulieren; das Rechnen mit Geld und das Kalkulieren eines Budgets werden geübt.

**Termin: montags, 8.30 - 10.00 Uhr**

15.08. - 12.12.2022

15 VA x 2 Ustd. = 30 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße**

Leitung: N.N.

VA-Nr.:

**LH / 51**

## **Gedächtnistraining / Konzentration**

Übung macht den Meister.

Auch das Gehirn braucht Übung, sogenanntes Gehirnjogging. Wir trainieren durch Übungen aus der Kinesiologie, Merkspiele und Konzentrationsaufgaben und unser Gehirn wird wieder fit. Die Mitarbeiter erhalten eine Auswahl an einfachen Übungen für das tägliche Training, die das Gehirn stimulieren, Gedächtnis und Konzentration verbessern

**Termin: montags, 10:30- 12.00 Uhr**

15.08. - 12.12.2022

15 VA x 2 Ustd. = 30 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Veldenerstraße**

Leitung: N.N.

## **W 2      2. HJ**

Va-Nr.:

**LH / 52**

### **Lesen und Schreiben**

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

**Termin: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr**

18.08. - 15.12.2022

16 VA x 2 Ustd. = 32 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:

**LH / 53**

### **Neues lernen – Bekanntes üben**

Mit Zahlen und Buchstaben im Alltag Sicherheit gewinnen.

Mit diesem Angebot wenden wir uns an alle Mitarbeiter, die Neues lernen und bekannte Sachen noch einmal üben wollen.

Die Mitarbeiter lernen die verschiedenen Zahlenräume kennen und erweitern ihren Kenntnisstand, sie festigen das erworbene Wissen.

**Termin: donnerstags, 10:30 - 12:00 Uhr**

18.08. - 15.12.2022

16 VA x 2 Ustd. = 32 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Wolfgang Greiss

VA-Nr.:  
**LH / 54**

## **Handwerkliches Arbeiten**

mit dem Pinsel, Schere, Papier und anderen Werkmaterialien

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter den Umgang mit den unterschiedlichen Werkzeugen, Materialien und Farben. Hier können sie über ihre Kreativität ihre vorhandenen Fertigkeiten weiterentwickeln.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Erhaltung und Entwicklung der Feinmotorik und der Auge-Hand Koordination.

**Termin: donnerstags, 13:30 - 15:00 Uhr**

18.08. - 15.12.2022

16 VA x 2 Ustd. = 32 Ustd.

**Ort : Rurtalwerkstätte, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Luisa Schwarz

**W 2      2. HJ**

VA-Nr.:

**LH / 55**

## **Grundrechenarten**

**- Plus und Minus**

**- praktische Anwendung für Einsteiger**

Addition (plus), Subtraktion (minus), Multiplikation (malnehmen), Division (teilen) sind die Grundrechenarten. Für Einsteiger vertiefen wir anhand einfacher Übungen und Aufgaben zunächst die ersten beiden Rechenarten Plus und Minus. Eine Auffrischung der schon vorhandenen Kenntnisse und damit mehr Sicherheit im Umgang mit dem Rechnen im Arbeitsalltag sind das Ziel des Einsteigerkurses.

**Termin: mittwochs, 8:30 - 10:00 Uhr**

17.08. - 28.09.2022

7 VA x 2 Ustd. = 14 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Wolfgang Greiss

Va-Nr.:

**LH / 56**

## **Grundrechenarten**

### **- Multiplikation und Division**

### **- praktische Anwendung für Fortgeschrittene**

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

**Termin: mittwochs, 8:30 - 10:00 Uhr**

19.10. - 14.12.2022

9 VA x 2 Ustd. = 18 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Huchem Stammeln**

Leitung: Wolfgang Greiss

**W 6 2. HJ**

VA-Nr.:

**LH / 57**

## **Lesen und Schreiben**

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden.

**Termin: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr**

18.08. - 15.12.2022

16 VA x 2 Ustd. = 32 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Stockheim**

Leitung: Ute Brocke

VA-Nr.:

**LH / 58**

## **Singkreis**

In diesem Kurs werden die Mitarbeiter Lieder aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen und aus aller Welt kennenlernen und zur Gitarrenbegleitung singen. Das Singen in der Gruppe kann den Prozess aktiven Sprechens anregen, Sprachhemmungen positiv beeinflussen und Selbstvertrauen stärken. Es fördert die Gemeinschaft und den Teamgeist.

**Termin: mittwochs, 14:00 - 15:30 Uhr**

17.08. – 14.12.2022

16VA x 2 UStd. = 32 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Stockheim**

Leitung: Thomas Kämper

VA-Nr.:

**LH / 59**

## **Mit Kunst auf Kurs**

ein Kunstkurs

„Jeder Mensch ist ein Künstler“ sagte der berühmte Josef Beuys.

So werden in diesem Kurs mit den Mitarbeitern und zwei ausgesuchten Künstlern gemeinsam Kunstobjekte mit unterschiedlichen Materialien erstellt.

**Termin: dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr**

16.08. – 13.12.2022

15 VA x 2 UStd. = 30 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Stockheim**

Leitung: Ulrike Porschke

Va-Nr.:

**LH / 60**

## **Sozialtraining / Kommunikation**

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter ihre Mitmenschen besser zu verstehen und von diesen verstanden zu werden.

Wie wirken wir auf andere Menschen

Wir üben die richtige Wortwahl, die Stimme und die Körpersprache. Wie kann ich höflich aber bestimmt mit teilen, was in mir vorgeht.

Missverständnisse und Konflikte sollen damit vermieden werden.

**Termin: montags, 8:30- 10:00 Uhr**

15.08. - 26.09.2022

7 VA x 2 Ustd. = 14 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Zw.St. Stockheim**

Leitung: Birgit Fischer

VA-Nr.:

**LH / 61**

## **Stressbewältigung/ Gesund im Job**

Ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und anderen Lebensbereichen ist wichtig.

Möchtest auch Du ausgeglichener und glücklicher sein?

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter Stress und Burn-out zu vermeiden und mehr auf ihre Gesundheit und ihren Körper zu achten.

Wir werden Entspannungs- und Bewegungseinheiten einbauen.

**Termin: montags, 10:30 -12:00 Uhr**

15.08 – 26.09.2022

7 VA x 2 UStd. = 14 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätte, Zw. St. Stockheim**

Leitung: Birgit Fischer

VA-Nr.:

**LH / 62**

## **Rechnen mit einfachen Zahlen**

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter den Zahlenraum bis 10 und den Zahlenraum bis 100 kennen, oder vertiefen ihr Wissen darüber. Sie lernen über Anwendungen im Alltag und auf der Arbeit Sicherheit im Rechnen und Kalkulieren; das Rechnen mit Geld und das Kalkulieren eines Budgets werden geübt.

**Termin: montags, 8:30 - 10:00 Uhr**

**17.10. - 12.12.2022**

9 VA x 2 Ustd. = 18 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Zw.St. Stockheim**

Leitung: Birgit Fischer

VA-Nr.:

**LH / 63**

## **Feinmotorisches Handgeschick/ Auge-Hand-Koordination**

mit dem Pinsel, Schere, Papier und anderen Werkmaterialien

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter den Umgang mit den unterschiedlichen Werkzeugen, Materialien und Farben. Hier können die sie über ihre Kreativität ihre vorhandenen Fertigkeiten weiterentwickeln. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Erhaltung und Entwicklung der Feinmotorik und der Auge-Hand-Koordination

**Termin: montags, 10:30- 12:00 Uhr**

**17.10. - 12.12.2022**

9 VA x 2 Ustd. = 18 Ustd.

**Ort: Rurtalwerkstätten, Zw.St. Stockheim**

Leitung: Birgit Fischer



Va-Nr.:

**LH / 64**

## **Kulturtechniken: Lesen und Schreiben**

Lesen und Schreiben gilt als die wichtigste Kulturfertigkeit, sie ist ein Teil der Kommunikation. Um sich im Leben zu orientieren muss man zum Beispiel Wegweiser, Warntafeln und Beschriftungen lesen und verstehen können. Durch Lesen und Schreiben kann der Mensch verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Mitarbeiter können sowohl in einem gedanklichen als auch schöpferisch-kreativen Prozess aktiv werden. Vorhandene Fähigkeiten können ausgebaut und verfeinert werden.

**Termin: montags, 08:30 – 10:00 Uhr**

22.08. – 28.12.2022

12 VA x 2UStd. = 24 Ustd.

**Ort: RurTec, Rurstraße, Düren**

Leitung: Christina Adenäuer

**Der nachfolgende Kurs gliedert sich in 3 Teile,  
die jeweils aufeinander aufbauen und sich in der  
Zielrichtung unterscheiden**

**Kommunikation**

In diesem Kurs lernen die Mitarbeiter ihre Mitmenschen besser zu verstehen und von diesen besser verstanden zu werden. Die Teilnehmer üben durch Wortwahl, Stimme und Körpersprache sich selbst auszudrücken. Missverständnisse und Konflikte sollen damit vermieden werden.

**Konfliktmanagement**

Wie gehe ich mit Konflikten um. Kann ich Konflikte vermeiden und wenn ja, wie ?

In diesem Kurs liegt ein Hauptaugenmerk auf der Wahrnehmungsfähigkeit im sozialen Interaktionsraum. Die Mitarbeiter entwickeln durch die Wahrnehmungsschulung ein Gefühl für Konfliktsituationen und deren Entstehung, sowie Vermeidung durch bewusstes Handeln.

**Teamarbeit**

Die besten Ergebnisse bei der Arbeit erzielt ein gutes Team. Die Mitarbeiter lernen aufeinander Rücksicht zu nehmen, miteinander zu kommunizieren und miteinander statt gegeneinander zu agieren.

**Termin: montags, 10:30 – 12:00 Uhr**

22.08. – 28.12.2022

3x 4 Ustd. = 12 VA x 2 Ustd. = 24 Ustd.

**Ort: RurTec, Rurstraße, Düren**

Leitung: Christina Adenäuer

VA-Nr.: LH / 66

LH / 66

## Tanz-Theater

### In diesem Kurs kannst du tanzen

Tanzen macht Spaß.

Dabei wollen wir etwas erzählen.

Eine Geschichte durch Tanzen erzählen.

In diesem Kurs machen wir verschiedene Tanzschritte und Bewegungen zur Musik.

Es sind einfache Bewegungen, die jeder machen kann.



Zum Beispiel:

- Schritte nach vorne und zurück
- Schritte zur Seite, nach links und rechts
- Langsame Drehungen
- Alles zu schöner Musik

Wenn du möchtest zeigen wir bei einem Fest, was du gelernt hast. Du kannst mit den anderen Teil-Nehmern üben.

Datum: 22. August, 26. September, 24. Oktober,  
21. November, 19. Dezember  
Montags 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr 5 VA = 10 Ustd.  
Kurs-Leitung: Brigitte Pahlke  
Wo: Lebenshilfe-Haus, Arnoldsweilerstraße 16 a  
Kosten: 45 Euro  
Teilnehmer: Es können 12 Personen mit-machen.

VA-Nr.: **LH / 67**

**LH / 67**

## Fahrt zum Papiermuseum

### Bergisch Gladbach

### Es geht um Papier

Wir fahren mit der Regio-Bahn nach Bergisch Gladbach

Ein Führer geht mit uns durch die Aus-Stellung.

Er erklärt alles.

Wir hören und sehen wie Papier entsteht.

Wir dürfen alles ausprobieren

Wir können viele Fragen stellen

Du musst mitnehmen:

- Behinderten-Ausweis
- Essen und Trinken
- Taschen-Geld



Datum: Samstag, 12. November 2022  
Zeit: 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr 1 VA = 7,5 Ustd.  
Kurs-Leitung: Rolf Adrian  
Wo: Treffpunkt Lagerstraße; Bahnhof Düren  
Teilnehmer: es können 10 Personen teilnehmen  
Kosten: 25 Euro, die Kosten für die Zugfahrt können noch dazu kommen

VA-Nr.: **LH / 68**

**LH / 68**

## Weihnachts-Plätzchen backen

In diesem Kurs kannst Du  
Weihnachts-Plätzchen selber backen.

Wir backen:

- Spritz-Gebäck
- Schokoladen-Plätzchen
- Makronen

Wir basteln schöne Tüten für die Plätzchen.  
Du kannst die Plätzchen selbst essen.  
Oder anderen Personen schenken.



Datum: Samstag, den 10. Dezember 2022  
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr 1 VA = 4 Ustd.  
Kosten: 25 Euro mit Bastel-Material  
Kurs-Leitung: Mechtilde Greiss  
Wo: Lebens-Hilfe-Haus Arnoldsweiler-Straße 16a Düren  
Teilnehmer: Es können 12 Personen mit-machen.

VA-Nr.: LH / 69

LH / 69

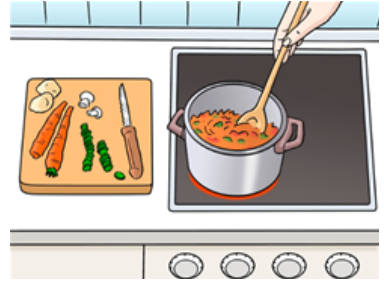
## Kochschule

### In diesem Kurs lernst Du

Einfache Gerichte zu kochen.  
Was kannst Du zu Essen machen,  
wenn Du Besuch bekommst.

Du lernst einen Kuchen zu backen.  
Du bekommst Rezepte und Anleitung.  
Es gibt 2 Termine.

Du kannst zu beiden Terminen kommen, oder nur zu einem.



Datum: Samstag, den 01. Oktober 2022  
Samstag, den 05. November 2022  
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr                      2 VA = 8 Ustd.  
Kosten: jeder Termin kostet 20 Euro  
Kurs-Leitung: Marion Kämper-Wagner  
Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren  
Teilnehmer: Es können 10 Personen mit-machen.

VA-Nr.: LH / 70

LH / 70

## Jeder Schritt hält fit

**In diesem Kurs kannst Du dich bewegen.**

Bewegung macht Spaß.  
Egal wie alt Du bist.  
Deine Beweglichkeit wird verbessert.



Mit guter Laune machen wir  
viele Schritte und Bewegungen.

Zum Beispiel:

- Wir gehen mit Stöcken
- Wir machen Dehn-Übungen
- Wir machen Übungen mit den Stöcken

Wir machen zusammen Ausdauer-Sport.  
Jeder kann mit-machen.  
Soviel wie Du möchtest.



Datum: Donnerstags, 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr 1 Ustd.  
25. August bis 15. Dezember 2022  
15 VA = 15 UStd.

Kurs-Leitung: Conny Christophe

Wo: Lebenshilfe, Arnoldsweiler Straße 16a, Düren

Kosten: 33 Euro

Teilnehmer: Es können 12 Personen mit-machen.



VA-Nr.: LH / 71

LH / 71

## Trommeln I

**In diesem Kurs trommeln wir.**

Mit Trommeln kannst du ent-spannen.  
Und deinen Körper spüren.

Trommeln macht zu-frieden und froh.  
Gemeinsam trommeln macht Spaß und gibt Kraft.

Trommeln tut gut, ohne zu reden.



Datum: 25. August bis 15. Dezember 2022  
15 VA = 15 UStd.  
Donnerstags 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr  
Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss  
Wo: Gerd-Bonn-Meuser-Haus, Malteser-Straße 43, Düren  
Kosten: 52 Euro



VA-Nr.: LH / 72

LH / 72

## Trommeln II

**In diesem Kurs trommeln wir.**

Mit Trommeln kannst du ent-spannen.  
Und deinen Körper spüren.

Trommeln macht zu-frieden und froh.  
Gemeinsam trommeln macht Spaß und gibt k



Trommeln tut gut, ohne zu reden.

Datum: 23. August bis 20. Dezember 2022  
15 VA = 15 UStd.  
Dienstags 17:15 Uhr bis 18:00 Uhr  
Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss.  
Wo: Wohnstätte Lebenshilfe Düren,  
Merzenicher Straße 83 - 85, Düren  
Kosten: 52 Euro

VA-Nr.: LH / 73

LH / 73

## Nähen

**In diesem Kurs kannst du Nähen lernen.**

Um zu nähen brauchst du mehrere Sachen:

- Näh-Maschine
- Nadeln
- Stoffe

Mit den Sachen kannst du tolle Dinge machen.

Zum Beispiel:

- Ein Kissen selber machen.
- Löcher in deiner Kleidung stopfen.
- Eine Tisch-Decke selber machen.

Diese Sachen werden wir üben:

- Gut mit den Händen arbeiten.
- Mit Stoff und Nadel arbeiten.
- Sachen selber gestalten.



Datum: 17. August bis 30. November 2022

8 VA = 27 UStd.

Mittwochs 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr, alle 2 Wochen

Kurs-Leitung: Gabriele Voth

Wo: Lebenshilfe-Center, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 64 Euro

Teilnehmer: Es können 7 Personen mit-machen.



## Musik-Treff am Freitag „Oktoberfest“



- Zusammen Musik machen
- Volkslieder und Schlager
- Tanzen, wenn du möchtest
- Reden und dabei Kennen-lernen



Du kannst Dein eigenes Instrument mit-bringen !



Datum: Freitag den 28. Oktober 2022

1 VA = 2 Ustd.

17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 2,50 Euro mitbringen

## Musik-Treff am Freitag „Adventsfeier“



- Zusammen Musik machen
- Weihnachtliche Lieder
- Tanzen, wenn du möchtest
- Reden und dabei Kennen-lernen



Du kannst Dein eigenes Instrument mit-bringen !



Datum: Freitag den 09. Dezember 2022  
1 VA = 2 Ustd.  
17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo: Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren

Kosten: 2,50 Euro mitbringen

VA-Nr.: LH / 76

LH / 76

## Advents-Deko für Zuhause gestalten

Das ist für:

- Menschen mit Behinderung.
- Und Menschen ohne Behinderung.

Wir machen zusammen den Kurs.

Du lernst deine Wohnung schön zu machen.

Zum Beispiel:

- Einen Advents-Kranz machen
- Ein Fenster-Bild für den Winter basteln
- Schöne Sachen basteln

Das macht Spaß.



Datum: 15. November 2022  
1 VA = 3 Ustd.  
Dienstag, 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr  
Kurs-Leitung: Conny Christophe  
Wo: Lebenshilfe-Haus, Arnoldsweiler Straße 16 a  
Kosten: 12 Euro, keine Kosten für das Material

VA-Nr.: LH / 77

LH / 77

## Weihnachts-Konzert mit dem Jugend-Chor St. Stefan in Köln

### Wir gehen in ein Konzert.

Bei einem Konzert wird Musik gemacht.

Die Musik macht der Jugend-Chor St.Stefan.

In einem Jugend-Chor singen viele junge Menschen zusammen.

Der Chor ist sehr bekannt.

Der Chef vom Chor ist Michael Kokott.

Sie sind zum Beispiel aufgetreten mit:

- Black Fööss
- Der Boyband US 5
- Der Heavy-Metal-Band Manowar



Die Teilnehmer bekommen vor der Fahrt einen Info-Brief.

Im Infobrief steht alles drin was du brauchst.

Datum: Dezember 2022  
Zeit: Es gibt vorher einen Info-Brief.  
Kurs-Leitung: Rolf Adrian  
Wo: Wird noch bekannt gegeben  
Teilnehmer: Es können 12 Personen teilnehmen  
Kosten: 38 Euro



## Offener Treff am Freitag Gemeinsam mit BeWo

In diesem Kurs kannst du dich mit anderen Menschen treffen.

Das machst du in deiner Freizeit.  
Wir machen tolle Sachen zusammen.



### Zum Beispiel:

- Kennen-lernen
- Reden
- Singen
- Lesen
- Kochen
- und vieles mehr...



Datum:           Freitags 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
                      08. und 22. Juli,  
                      05. und 19. August,  
                      02., 16. und 30. September,  
                      14. Oktober,  
                      11. und 25. November 2022

Kurs-Leitung: Wolfgang Greiss

Wo:                Lebens-Hilfe-Haus, Arnoldsweiler-Straße 16a, Düren



## Geschäftsbedingungen für die Weiterbildung

### Anmeldung

Für jeden Kurs benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Die Anmeldekarten befinden sich am Ende des Programmheftes. Diese können dann bei uns abgegeben, in die Fächer der Rurtalwerkstätten oder mit der Post zugesandt werden oder Sie melden sich über e-mail an.

Teilnehmer können nur an einem Kurs teilnehmen, wenn die Anmeldung in der Weiterbildungseinrichtung vorliegt.

**Eine schriftliche Benachrichtigung erfolgt grundsätzlich nicht.**

### Zahlung

**Die Teilnehmerbeiträge, die in dem Programmheft angegeben sind sollten spätestens nach dem dritten Kurstermin auf folgendes Konto überwiesen werden:**

**Sparkasse Düren:**

**IBAN: DE56 39550110000608844**

**SWIFT-BIC: SDUEDE33XXX**

Bitte geben Sie immer die Kursnummer und Ihren Namen an.

**Eine Rechnung wird nicht erstellt.**

Bei einigen Kursen müssen wir, die hohe Materialkosten benötigen, einen zusätzlichen Kostenbeitrag von den Teilnehmern erheben.

### Absagen und Änderungen

Die Weiterbildungseinrichtung behält sich vor, Veranstaltungen kurzfristig abzusagen, wenn ein Referent erkrankt oder zu wenige Teilnehmer sich gemeldet haben.

Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Weiterhin kann die Weiterbildungseinrichtung auch während einer Kurszeit einen Referentenwechsel vornehmen.

### Rücktritt und Stornogebühr

Bei einem Rücktritt von einer Kursveranstaltung muß eine schriftliche Form vorliegen.

Bei einem Rücktritt von einer Kursveranstaltung bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung werden Stornogebühren von 50% der Teilnehmergebühren in Rechnung gestellt. innerhalb der letzten 8 Tage 75% und bei Nichtantritt ohne rechtzeitige schriftliche Rücktrittserklärung 100% des Teilnahmebeitrages in Rechnung gestellt.



## **Bei Bildungsreisen gelten folgende Stornogebühren:**

Die schriftliche Anmeldung zu mehrtägigen Veranstaltungen ist rechtlich verbindlich.

Eine Rücktrittserklärung kann nur schriftlich erfolgen. Geschieht der Rücktritt innerhalb der letzten 60 Tage vor Beginn der Veranstaltung, wird eine Kostenpauschale von 140,- € erhoben. Innerhalb der letzten 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung werden 50%, innerhalb der letzten 8 Tage 75% und bei Nichtantritt ohne rechtzeitige schriftliche Rücktrittserklärung 100% des Teilnahmebeitrages in Rechnung gestellt. Der Nachweis eines niedrigeren Schadens bleibt vorbehalten.

## **Datenschutzerklärung**

Teilnehmende erklären sich mit ihrer Anmeldung zu einer Weiterbildungsveranstaltung einverstanden, dass wir ihre personenbezogenen Daten speichern und im Rahmen der Durchführung der Bildungsveranstaltungen verarbeiten und übermitteln. Wir verpflichten uns, ihre Angaben Dritten nicht zur Verfügung zu stellen. Es gelten die Bestimmungen zum Datenschutz.

### Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

### Der Text wurde übersetzt und geprüft von:

Büro für Leichte Sprache  
Rurtalwerkstätten Düren  
[www.rurtalwerkstaetten.de](http://www.rurtalwerkstaetten.de)



## I. Halbjahr 2022

### **Anmeldung**

Ich melde mich an:

VA-Nr./LH: \_\_\_\_\_

Wie heißt der Kurs: \_\_\_\_\_

Wann ist der Kurs: \_\_\_\_\_

Mein Name: \_\_\_\_\_

Mein Wohnort: \_\_\_\_\_

Meine Straße: \_\_\_\_\_

Meine Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Meine Unterschrift: \_\_\_\_\_

## II. Halbjahr 2022

### **Anmeldung**

Ich melde mich an:

VA-Nr./LH: \_\_\_\_\_

Wie heißt der Kurs: \_\_\_\_\_

Wann ist der Kurs: \_\_\_\_\_

Mein Name: \_\_\_\_\_

Mein Wohnort: \_\_\_\_\_

Meine Straße: \_\_\_\_\_

Meine Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Meine Unterschrift: \_\_\_\_\_





## Impressum

Träger und Herausgeber: Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V.  
Kreisvereinigung Düren  
Geschäftsführerin Sabine Fischer  
Arnoldsweilerstr. 16 a, 52351 Düren

Redaktion: Dagmar Bodart

Bilder Umschlag: Dagmar Bodart

Gesamtherstellung: Rurtalwerkstätten  
Lebenshilfe Düren gemeinnützige GmbH  
Veldener Straße 7-9 · 52349 Düren  
Telefon 02421 4908-0  
[www.rurtalwerkstaetten.de](http://www.rurtalwerkstaetten.de)  
[kontakt@rurtalwerkstaetten.de](mailto:kontakt@rurtalwerkstaetten.de)