

Bildung bewegt –
mach mit, bleib fit!
2023

FIT IN DER ARBEIT // FIT IM ALLTAG // FIT IN MEINEN FÄHIGKEITEN



Liebe Werkstatt- mitarbeiterinnen und -mitarbeiter!

»Bildung bewegt – mach mit, bleib fit!«

Wir freuen uns, Ihnen das neue Fortbildungsheft „Bildung bewegt – mach mit, bleib fit!“ vorstellen zu können. Für das Jahr 2023 haben wir wieder ein vielfältiges und umfassendes Programm für Sie erstellt. Ihre persönliche und berufliche Entwicklung liegt uns sehr am Herzen. Das Ziel der arbeitsbegleitenden Angebote ist die Förderung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortung in allen Lebensbereichen. Die verschiedenen Angebote sollen Möglichkeiten bieten, die höchstmögliche Handlungskompetenz und Unabhängigkeit zu erreichen und – ebenso wichtig – die Lebenszufriedenheit zu erhöhen.

Um weiterhin flexibel auf das Corona-Infektionsgeschehen - z. B. was Abstandsregelungen und Vorgaben zur Gruppengröße betrifft - reagieren zu können, ist bei der Mehrzahl der Angebote kein konkreter Termin und Ort angegeben. Hier möchten wir Sie bitten, auf die aktuellen Aushänge in Ihren Abteilungen zu achten. Zusätzlich zu den Präsenzangeboten bieten wir u. a. Gruppenangebote per Videokonferenz an. Dieses Angebot hat sich inzwischen bewährt, und wir möchten es sehr gerne weiter ausbauen. Ganz besonders freut es uns, dass wir Ihnen zwei tolle Angebote bieten können, die von Werkstattmitarbeiter*innen durchgeführt werden. Das sind zum einen die „Freizeitstupser“, eine Spiele-AG in der man verschiedene Spiel-Genre ausprobieren kann und zum anderen eine „Zeitungsgruppe“, in der Sie im Rahmen eines eigenen Newsletters die Themen veröffentlichen können, die Ihnen wichtig sind.

Die einzelnen Angebote werden von qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern koordiniert und durchgeführt. Sie haben eine ganzheitliche, individuelle Förderung zum Ziel.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Teilnahme an den Kursen und hoffen, dass Sie Ihre Stärken fördern und neue Seiten an sich entdecken können.

Heike Gielen

*Geschäftsbereichsleitung ServiceCenter
Werkstattleitung*

Renate Gierscher

*Bildungskordinatorin
stellvertretende Geschäftsbereichsleitung*

Allgemeine Hinweise

Regelungen zur Teilnahme von Werkstattmitarbeiter*innen (WMA) an arbeitsbegleitenden Angeboten im ServiceCenter

1. Die Anmeldungen zu einem arbeitsbegleitenden Angebot sind vom WMA, der Fachanleitung und den Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation zu unterschreiben.
2. Bleibt von der Arbeitszeit, vor oder nach einem Angebot, noch mind. 1 Stunde reine Arbeitszeit übrig (d. h. ohne Wegezeit), muss diese Zeit auch gearbeitet werden. Diese Regelung gilt für alle Angebote, auch für die Kurse, die über eine oder mehrere Wochen angeboten werden.
3. Die Startergruppe und ZERA sind verpflichtende Angebote für die Teilnehmer*innen im Berufsbildungsbereich.
4. Bei einer reduzierten Arbeitszeit bis zu 6 Arbeitsstunden/Tag kann man an einem Angebot in der Arbeitszeit teilnehmen, bei einer Arbeitszeit von mehr als 6 Stunden kann man an zwei Angeboten in der Arbeitszeit teilnehmen.
5. Nimmt man während seines Urlaubs an einem Angebot teil, so ist das Freizeit und keine Arbeitszeit.
6. Bei Krankheit kann man nicht an einem Angebot teilnehmen.

Besondere Regelungen für Abteilung Gast Hof Grün

1. Es können pro Schicht immer nur zwei Mitarbeiter*innen gleichzeitig an einem Angebot teilnehmen.

Besondere Regelungen für Abteilung next

1. Im aBBB ist die Teilnahme am ZERA-Seminar verpflichtend und wird in Abstimmung mit dem jeweiligen Arbeitgeber geregelt.
2. Im aBBB und auf Außenarbeitsplätzen hat der Pkt. 4 keine Gültigkeit. Die Teilnahme an arbeitsbegleitenden Angeboten erfolgt in enger Abstimmung mit dem jeweiligen Arbeitgeber.

FIT IN DER ARBEIT

Die Startergruppe	6
Qualifizierung zur Hauswirtschaftlichen Unterstützungskraft	8
Qualifizierung im Bereich Bürokommunikation	10
ZERA	11
Fit für den Job: Alles rund um das Praktikum	12
Teamschulung am Arbeitsplatz	13
10-Finger-System lernen	14
PC-Kurs Excel 2016	15
PC-Kurs Word 2016	16
PC-Kurs PowerPoint 2016	17
Rückenschulung am Arbeitsplatz	18
Erste – Hilfe – Kurs	19
hamet drei / hamet e+	20
Zukunftsseminar	21
Vor anderen sprechen - Vorträge halten	22

FIT IM ALLTAG

Lese-Rechtschreibförderung	23
Spazieren gehen	24
Entspannungsgruppe	25
Zeitung	26
Angeln	27
Spiel mit der Sprache – Schreibwerkstatt	28

FIT IN MEINEN FÄHIGKEITEN

Kognitivgruppe	29
ACHTSAMkeit erLEBEN	30
„Die Gesellschafter“ Theater-Theater	31
Selbstbehauptungskurs für Frauen	32
Selbstbehauptungskurs für Männer	33
Kommunikation - für ein gutes Miteinander	34
Konfliktlösung – Mit Konflikten umgehen lernen	35
Die Geparden / Band der gpe	36
Metakognitives Training (MKT)	37
Freie Projektarbeit	38
Drucktechnik Gelprinting	39
Offene Werkstatt	40
Aquarellmalen	41
Topflappen und Co. – Häkeln / Stricken	42
Von der Faser zum Garn – Spinnen mit der Handspindel	43
Die Freizeitstupser (Spiele-AG)	44
Wildpflanzen-Spaziergang	45

REISEN / AUSFLÜGE

Sinfonisches Orchester Mainz - Konzertbesuch	46
Wandertag am Rhein	47
Das schwedische Einrichtungshaus entdecken - Ikea Wallau	48
Spaziergang im Salinental zwischen Bad Kreuznach u. Bad Münster	49



Die Startergruppe

Einen Arbeitsplatz als Werkstattbeschäftigte*r anzutreten, bedeutet Veränderung. Diese Veränderung bezieht sich nicht nur auf eine veränderte Tagesstruktur und ungewohnte Anforderungen am Arbeitsplatz, sondern auch auf ein anderes Selbstverständnis als Mensch mit einer chronischen Erkrankung und die Akzeptanz dieser Situation.

In der Startergruppe wird unseren neuen Werkstattmitarbeiter*innen die Möglichkeit gegeben, im Arbeitsalltag der gpe anzukommen und sich mit der meist noch ungewohnten Rolle als „Beschäftigte*r im geschützten Rahmen“ auseinanderzusetzen.

Die Leiter*innen der Startergruppe geben dabei Hilfestellung und sind eine sichere Anlaufstelle. Gleichzeitig werden individuelle Kompetenzen und Arbeitsfähigkeiten herausgearbeitet, trainiert und gefördert.

Durch Praktika lernen Sie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in der gpe kennen und können sich in Absprache mit den Leiter*innen an einem Ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechenden Arbeitsplatz ausprobieren.

Zu Beginn der Startergruppe bekommen Sie in der Seminarphase alle notwendigen Informationen zur Maßnahme, zum Arbeitsalltag und zur gpe. Zudem werden wir durch Gespräche sowie praktische Übungen Ihre Kompetenzen und Interessen kennenlernen.

An die Seminarphase schließt sich die 4-wöchige Praktikumsphase an, in der Sie die Gelegenheit haben, die Arbeit in 2 Abteilungen der gpe durch jeweils 2-wöchige Praktika auszuprobieren. Am Ende der Praktikumsphase soll der Übergang in eine für Sie geeignete Abteilung stehen.

Kursleitung: Saskia Ternité und Denis Bergamasco



ABA -23-01

Anzahl der Teilnehmer*innen: maximal 10

Termine: Aufnahme alle 2 Monate,
jeweils Januar, März, Mai, Juli, September, November

Ort: Galileo-Galilei-Straße 11



Qualifizierung zur Hauswirtschaftlichen Unterstützungskraft

Wir bieten für Werkstattmitarbeiter*innen neue berufliche Perspektiven, unter Anwendung von selbst entwickelten Qualifizierungsbausteinen nach §§ 68 ff BBiG mit Anerkennung durch die Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion (ADD).

Das Angebot richtet sich an alle Werkstattmitarbeiter*innen, die Interesse haben, sich im hauswirtschaftlichen Bereich weiter zu qualifizieren.

Die Qualifizierung erfolgt in 4 Arbeitsfeldern unter Berücksichtigung des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR):

KÜCHE | WÄSCHEREI | REINIGUNG | SERVICE

Die Umsetzung ist modular, flexibel, individuell:

- Die Teilnehmer*innen können selbst entscheiden
 - » mit welchem Baustein sie beginnen möchten
 - » ob sie sich nur in einem Baustein oder mehreren Bausteinen eines Arbeitsfeldes qualifizieren möchten
 - » ob sie die Qualifizierung in weiteren Arbeitsfeldern fortsetzen möchten
 - » in welchem Tempo sie lernen möchten.
- Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Die Qualifizierung beinhaltet externe und interne Praktika.
- Die Fachtheorie wird mit der Fachpraxis verbunden.
- Die Qualifizierung erfolgt durch die Fachkräfte. Sie wird differenziert, entsprechend der drei Niveaustufen nach DQR, durchgeführt.

Die Prüfung:

- Die integrierte Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.
- Bei den Prüfungen werden die DQR-Niveaustufen 1-3 berücksichtigt.
- Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Bei Interesse wenden Sie sich an Ihre Fachanleiter*innen und die Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation.



Weitere Infos siehe Ausschreibung



ABA-23-02

- 2 Umsetzung von Arbeitsanweisungen
- 14 Ausdauer / Durchhaltevermögen
- 20 Selbstständigkeit



Qualifizierung im Bereich Bürokommunikation

Das Angebot richtet sich an alle Werkstattbeschäftigten, die Interesse haben, sich im Bereich der Bürokommunikation weiter zu qualifizieren. Wir bieten eine Qualifizierung in den Bausteinen:

POSTBEARBEITUNG | BÜROTECHNIK | MATERIALWIRTSCHAFT

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Qualifizierung dauert in der Regel sechs Monate, wobei die Teilnehmer*innen selbst entscheiden können, in welchem Tempo sie lernen möchten.

Auch ein Praktikum ist vorgesehen - entweder in einer anderen Abteilung des ServiceCenters oder in einer Einrichtung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt. Die Qualifizierung schließt mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung ab. Bei einer erfolgreichen Teilnahme an der Prüfung erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat.



Anzahl der Teilnehmer*innen: 2 – 3

Termine: ganzjährig

Treffpunkt: Abteilung Kontiplus
Galileo-Galilei-Str. 9



ABA-23-03

2 Umsetzung von Arbeitsanweisungen

14 Ausdauer / Durchhaltevermögen

20 Selbstständigkeit



ZERA

ZERA ist ein Gruppentrainingsprogramm zur Unterstützung der beruflichen Rehabilitation von Menschen mit psychischer Erkrankung.

Zielsetzung des Trainingsprogrammes ist:

- Informationen über die psychische Erkrankung und Verbesserung der Bewältigungskompetenz im Umgang mit der Erkrankung, speziell auch in Krisensituationen am Arbeitsplatz, Rückfallprophylaxe
- Informationen über Arbeits- und Unterstützungsmöglichkeiten und Vermittlung von Sicherheit und Selbstständigkeit im Umgang mit diesen Unterstützungssystemen
- realistische und konkrete berufliche Zielplanung, orientiert an aktuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten

Anmeldungen über die Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation

Termine: werden per persönlicher Einladung
bekannt gegeben

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte
an die Abteilung Impuls.

Treffpunkt: Wird in der Einladung bekannt gegeben



ABA-23-04

20 Selbstständigkeit

24 Integration in die
Arbeitsgruppe

40 Umgang mit Krisen und
Lebensproblemen



Fit für den Job: Alles rund um das Praktikum

Das Angebot richtet sich an Mitarbeiter*innen, die sich auf ein Praktikum auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt vorbereiten möchten, oder sich auch einfach nur darüber informieren wollen, welche Anforderungen im Arbeitsalltag auf sie zukommen könnten.

Inhalte:

- Informationen rund ums Praktikum (Vorgehen, Unterstützung, Vorbereitung)
- Kommunikation im Berufsalltag
- Umgang mit Kritik und Konflikten
- Umgang mit der Beeinträchtigung im Praktikum – was möchte ich kommunizieren?
- Informationen zur Arbeit von „next“ (Praktika, Außenarbeitsplatz, Budget für Arbeit)
- meine nächsten Schritte

Kursleitung: next / Monika El Azem



Termine: werden per Aushang bekannt gegeben
jeweils 4 Tage, tägl. 9:00-14:00

Ort und Teilnehmerzahl sind abhängig von der jeweils aktuellen Situation und können daher erst kurzfristig bekannt gegeben werden.



ABA - 23-05

- 25 Selbsteinschätzung
- 26 Kritikfähigkeit
- 32 Kommunikationsfähigkeit



Teamschulung am Arbeitsplatz

Die Arbeit im Team ist aus der modernen Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. Sie führt aber nicht nur zu besseren Arbeitsergebnissen. Teamarbeit kann auch Spaß machen. In Teams wird beispielsweise mehr gelacht. Soziale Anerkennung und Akzeptanz ist ein menschliches Grundbedürfnis.

Teamarbeit ist aber auch eine Herausforderung. Unterschiedliche Menschen treffen aufeinander. Sie sollen zusammenarbeiten, obwohl sie sich vielleicht gar nicht mögen. Wie das gelingen kann, lernen Sie in diesem Angebot.

In 6 Einheiten werden folgende Themen theoretisch und praktisch bearbeitet:

- Teamarbeit
- Vielfalt im Team
- Rolle „Vorgesetzte*r“
- Rolle „Arbeitskolleg*in“
- Bedürfnisse gewaltfrei äußern
- Nähe und Distanz

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
von der aktuellen Situation abhängig

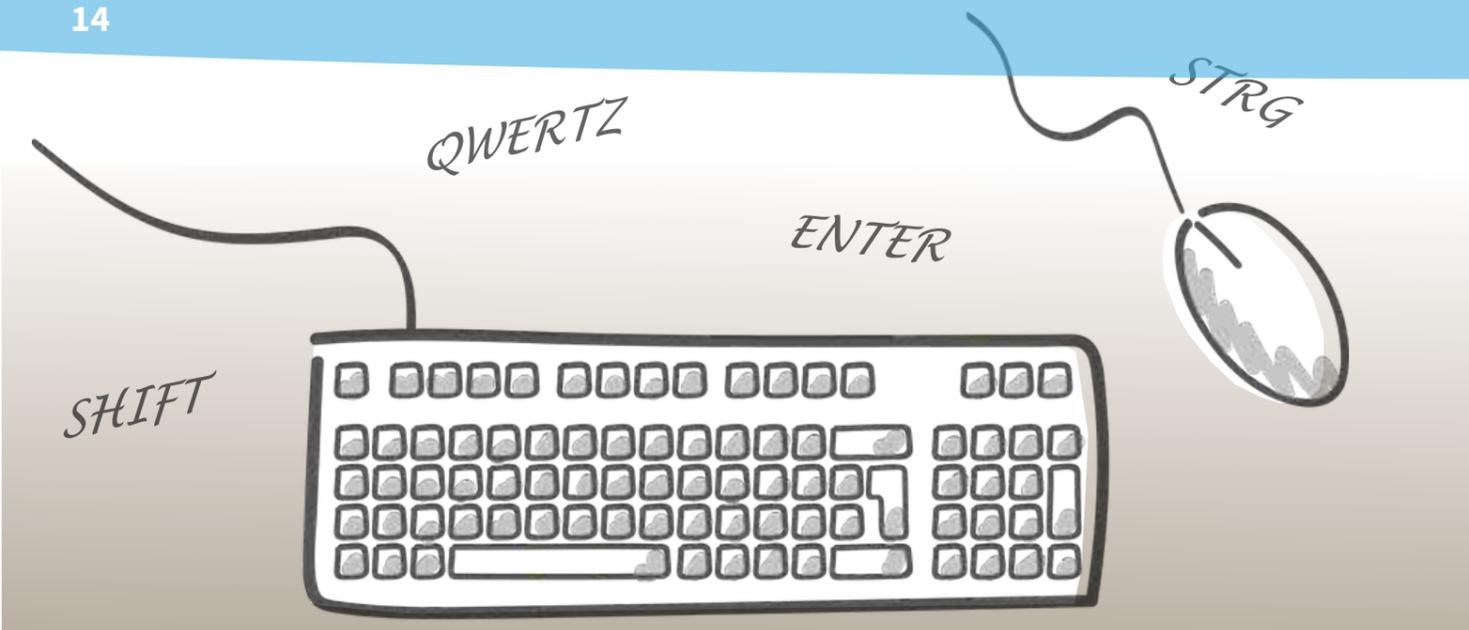
Termine: Ganzjährig nach individueller Absprache

Treffpunkt: In Ihrer Abteilung



ABA - 23-06

- 24 Integration in die Arbeitsgruppe
- 26 Kritikfähigkeit
- 27 Umgang mit Kollegen



10-Finger-System lernen – nie mehr Buchstaben suchen

Wie ein Adler auf der Suche nach seiner Beute starrt man auf die Tastatur, aber das verdammte „F“ taucht einfach nicht auf. Die Suche nach Buchstaben ist zeitaufwendig und frustrierend.

In diesem Kurs lernen Sie das 10-Finger-System kennen. Anhand von Übungen werden Sie schnell merken, wie Sie schneller und sicherer im Umgang mit der Tastatur werden.

Kursleitung: Anne Ibl



Anzahl der Teilnehmer*innen: 4–6

Termine: Termin wird per Aushang bekannt gegeben.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, EDV-Raum



ABA-23-07

7 Umgang mit dem PC

9 Handmotorik

29 Lesen / Schreiben



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Termin wird per Aushang
bekannt gegeben.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, EDV-Raum



ABA-23-08

2 Umsetzung von Arbeitsanweisungen

3 planvolles Arbeiten

7 Umgang mit dem PC

PC-Kurs Excel 2016

(Schnupperkurs/Fortgeschrittenenkurs)

Im Vordergrund des Kurses steht das Erlernen von Excel-Befehlen und das Üben mit Übungsaufgaben.

Kursleitung: N.N.



PC-Kurs Word 2016

(Schnupperkurs/Fortgeschrittenenkurs)

Word ist ein Programm, mit dem man Texte erstellen und bearbeiten kann, das aber darüber hinaus viele weitere Möglichkeiten bietet, zum Beispiel das Einbinden von Grafiken, Bildern, Tabellen etc. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer*innen den Umgang mit Word 2016 von Grund auf. Textverarbeitung wird mit vielen Übungsaufgaben gelernt.

Die Teilnehmer*innen haben ausreichend Zeit, sich intensiv mit den vielfältigen Möglichkeiten von Word 2016 zu beschäftigen.

Kursleitung: N.N.



Anzahl der Teilnehmer*innen: abhängig von der aktuellen Situation, wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Termin wird per Aushang bekannt gegeben.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, EDV-Raum



ABA-23-09

- 2 Umsetzung von Arbeitsanweisungen
- 3 planvolles Arbeiten
- 7 Umgang mit dem PC



PC-Kurs

PowerPoint 2016 – Grundlagen

Mit Hilfe von PowerPoint, dem Standard aller Präsentationshilfen, können die eigenen Worte im Rahmen eines Vortrages gekonnt in Szene gesetzt werden.

- Schnelleinstieg und Bedienkonzept
- Folientexte eingeben, überarbeiten und gliedern
- Folieninhalte formatieren
- Folienreihenfolge festlegen
- Abbildungen, Diagramme und Medien hinzufügen
- Übergänge und Animationen integrieren
- Handzettel und Folien drucken
- Präsentationen vorführen
- PowerPoint individualisieren

Kursleitung: N.N.



Anzahl der Teilnehmer*innen: abhängig von der aktuellen Situation, wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Termin wird per Aushang bekannt gegeben.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, EDV-Raum



ABA-23-10

- 2 Umsetzung von Arbeitsanweisungen
- 3 planvolles Arbeiten
- 7 Umgang mit dem PC



Rückenschulung am Arbeitsplatz

Hatten Sie schon einmal Rückenschmerzen? Der Rücken ist bei fast jeder Bewegung beteiligt. Rückenschmerzen beeinträchtigen nicht nur Ihren beruflichen Alltag.

In diesem Seminar lernen Sie, was Sie Ihrem Rücken Gutes tun können und wie Sie mit ihm umgehen können, damit Schmerzen gar nicht erst entstehen. Oft sind es nur kleine Veränderungen, mit denen man viel erreichen kann.

Weitere Themen:

- Ihren Arbeitsplatz rückschonend einrichten können
- richtig sitzen und stehen
- heben und tragen
- welche Hilfsmittel für Sie in Betracht kommen
- welche Ausgleichsübungen Ihrem Rücken guttun

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Einzel- oder Gruppenförderung
Termine: ganzjährig
nach individueller Absprache
Treffpunkt: In Ihrer Abteilung



ABA-23-11

- 4 Arbeitsplatzgestaltung
- 9 Grobmotorik
- 19 Belastbarkeit



Erste-Hilfe-Kurs

An zwei Vormittagen lernen Sie, anderen Menschen in verschiedenen Notfallsituationen zu helfen.

Im Kurs üben Sie wichtige Techniken praktisch ein.

Sie erhalten ein offizielles Erste-Hilfe-Zertifikat vom Deutschen Roten Kreuz.

*Kursleitung: Deutsches Rotes Kreuz, Mainz
Organisation: Anne Ibl*



Anzahl der Teilnehmer*innen: 8-10

Termine: 2 Kurstage, jeweils 08:30 -12:30
(Der genaue Termin wird per Aushang bekannt gegeben.)

Treffpunkt: Galileo- Galilei- Straße 9a / 11
(Die genauen Kursräume werden per Aushang bekannt gegeben.)



ABA-23-12

- 8 Arbeitssicherheit
- 21 Gefahreinschätzung
- 25 Selbsteinschätzung



hamet drei / hamet e+

Hamet ist ein handlungsorientiertes Testverfahren zur Erfassung und Förderung beruflicher Kompetenzen.

Innerhalb der gpe werden folgende Testungen angeboten:

hamet drei: Ermittelt Grundarbeitsfähigkeiten aus handwerklichen Berufsbereichen sowie berufsbezogene, soziale Kompetenzen.

hamet e+: Überprüfung, Erfassung und Förderung elementarer handwerklich-motorischer Kompetenzen.

Modul K: Ermittlung des Leistungsstands bezüglich handlungsorientierter Basis-kompetenzen im kaufmännischen, wirtschaftlichen Bereich.

Die Anmeldung zu den Testungen erfolgt ausschließlich über die zuständigen Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation sowie Fachkräfte.

Zusätzlich zu den Testwochen können individuelle Testungen und Termine vereinbart werden. Für Anfragen wenden Sie sich bitte an Nadja Stock (Tel.: 06131/90614-52).

Testleitung: Impuls/Next



ABA-23-13

Termine: 4 Testwochen / Jahr
Die Termine werden per Rundschreiben bekannt gegeben.

Die genauen Zeitrahmen sind abhängig von der konkreten Testung und werden den Teilnehmer*innen individuell mitgeteilt.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Str. 11,
Räumlichkeiten Impuls



Zukunftsseminar

In der Auftaktveranstaltung beschäftigen wir uns damit, welche Themenbereiche beim Älterwerden und zum Renteneintritt wichtig sind. Sie können hier Ihre eigenen Themen und Fragen einbringen, die in monatlich wechselnden Modulen bearbeitet werden.

Auswahl an geplanten Themen:

- Was bedeutet älter werden (mit einer psychischen Erkrankung)
- Gesundheit (Ernährung, Bewegung, Sportangebote)
- Wohnen (Wohnformen und -möglichkeiten)
- Ihre Rechte (z. B. Altersrente, weitere Unterstützung, Pflege)
- Freizeitgestaltung
- Ich kann... (Hobbys, Fähigkeiten vorstellen und „tauschen“)
- günstig leben
- u. v. m.

Eine Anmeldung zu einzelnen Modulen ist möglich.

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen: 3 – 10

Termine: freitags, 9:00 – 12:00 Uhr
Das Angebot umfasst monatlich wechselnde Module, die per Aushang ausgeschrieben werden.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Str. 9a
Impuls-Gruppenraum groß



ABA-23-14

- 41 Umgang mit Krisen und Lebensproblemen
- 20 Selbstständigkeit
- 24 Integration in die Arbeitsgruppe



Vor anderen sprechen - Vorträge halten

Ein guter Vortrag muss zu der Person passen, die ihn hält. In diesem Angebot wollen wir herausfinden, welche maßgeschneiderte Vortragsweise zu Ihnen passt.

Es gibt viele Möglichkeiten, einen Vortrag für die Zuhörer interessant zu gestalten. Mit Mini-Referaten probieren wir diese Möglichkeiten aus.

Am wichtigsten ist bei unseren Übungen, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Wenn es Ihnen bei Ihrem Vortrag gut geht, wird man Ihnen gerne zuhören.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

5 Termine, werden per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a
Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-15

- 3 planvolles Arbeiten
- 17 Zeiteinteilung / Organisation
- 25 Selbsteinschätzung



Lese-Rechtschreibförderung „Es heißt Heft!“ – „Nein, es heißt HÄFT!“

Das Angebot richtet sich an Mitarbeiter*innen, die Schwierigkeiten haben, den Dschungel der Buchstaben und den der deutschen Grammatik zu durchblicken.

In der Gruppe zur Lese-Rechtschreibförderung können Fähigkeiten auf- und ausgebaut werden, wie z.B.:

- Alphabetisierung
- Grundlagen der deutschen Grammatik
- Lesefähigkeit
- Text- und Leseverständnis

Dies findet unter Anleitung und mit Hilfe von Aufgabenblättern und spielerischen Elementen statt. Gemeinschaftlich in der Gruppe und durch den damit verbundenen Austausch können sich die Teilnehmer*innen somit gegenseitig motivieren und bestärken.

Kursleitung: Nadja Stock



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mindestens 2

Anfänger-Kurs, ca. 25 Termine
Fortgeschrittenen-Kurs, ca. 23 Termine

Termine: werden per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a
Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-16

- 24 Integration in die Arbeitsgruppe
- 29 Lesen / Schreiben
- 32 Kommunikationsfähigkeit / Ausdrucksfähigkeit



Spazieren gehen

Das Angebot richtet sich an Mitarbeiter*innen, die durch leichte körperliche Betätigung ihre Gesundheit fördern und ihr Wohlbefinden erhöhen wollen. Spazieren gehen in einer Gruppe wirkt entspannend und ausgleichend.

Die Gruppe ermöglicht es auch, auf einfache Weise in Kontakt mit anderen Mitarbeiter*innen zu kommen.

Die Spaziergänge finden in der näheren Umgebung des ServiceCenters statt oder in Gegenden, die mit Straßenbahn und Bus leicht zu erreichen sind.

Solange das Wetter mitspielt, findet das Angebot ganzjährig statt.

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen: 3 – 12

Termine: mittwochs, 13:00 – 14:30 Uhr
ganzjährig, wird alle 10 Termine
neu ausgeschrieben.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a (Foyer)



ABA-23-17

- 9 Grobmotorik
- 14 Durchhaltevermögen
- 24 Integration in die Arbeitsgruppe



Entspannungsgruppe

Viele Menschen fühlen sich durch die Anforderungen des Lebens überlastet: Stress auf der Arbeit, Erwartungen von Mitmenschen und die Aufgaben des Alltags sind oft zu viel. Auch wenn in solch stressbedingten Situationen eine „Auszeit“ nötig wäre, gelingt es oft nicht, sich diese Zeit zu nehmen.

Daher gibt es Entspannungsverfahren, die auch ohne viel Aufwand im Alltag durchgeführt werden können.

Sie werden in diesem Kurs verschiedene Entspannungstechniken und entspannende Übungen kennenlernen, z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Atemübungen, Fantasiereisen, etc.

Wir werden gemeinsam viele verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren, die Sie im Alltag (zu Hause oder auf der Arbeit) zur Entspannung einsetzen können.

Kursleitung: Anne Ibl



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ganzjährig, wird alle 10 Termine
neu ausgeschrieben.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Str. 9a,
Impuls-Seminarraum klein



ABA-23-18

- 11 Motivation
- 19 Belastbarkeit
- 41 Umgang mit Krisen und
Lebensproblemen



Zeitung

Sie haben sich eine eigene Zeitung gewünscht, in der Sie die Themen behandeln können, die Ihnen am Herzen liegen. Gerne unterstützen wir Sie bei der Gründung einer Zeitungsgruppe und bei allen organisatorischen Anliegen. Ob gedruckt oder Mailformat, monatlich oder pro Quartal, dies alles planen Sie gemeinsam mit Ihrer Gruppe.

Ein erstes Treffen für interessierte Personen findet im Frühjahr 2023 statt. Bitte achten Sie auf die Aushänge.

Kursleitung: Dieses Angebot wird von Werkstattmitarbeitenden geleitet und von Impuls organisatorisch unterstützt.



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mindestens 5

Termine: Siehe Aushang ab Frühjahr 2023

Treffpunkt: Siehe Aushang ab Frühjahr 2023



ABA-23-19



Angeln

Vor jedem Angelausflug findet zeitnah ein Treffen statt, an dem alle MA, die an dem Angebot teilnehmen wollen, auch anwesend sein sollten. Für Mitarbeiter*innen, die noch keinerlei Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Angeln haben, es aber gerne erlernen bzw. ausprobieren möchten, ist die Teilnahme an diesem Vortreffen verpflichtend.

Bei diesem Treffen werden theoretische Grundkenntnisse des Angelns vermittelt.

Bei diesem Angelausflug werden die Teilnehmer den richtigen Umgang mit der Angel und das praktische Ausführen des Angelns erlernen. Zum Ende werden die gefangenen Fische von den Teilnehmenden geputzt und ausgenommen.

Für das Angebot muss ein Urlaubstag eingereicht werden.

Für die Verpflegung müssen die Teilnehmer selbst sorgen und die gefangenen Fische müssen selbst gezahlt werden.

Jede*r Teilnehmer*in erhält einen Zuschuss von 5 Euro.

Kursleitung: Fabian Parensen (M+V) / Nadja Stock (Impuls)



Anzahl der Teilnehmer*innen: 5 – 7

Termine: 3 Termine werden bekannt gegeben.
07:45 Uhr - ca. 17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Ausflug

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a, Empfang



ABA-23-20

1 Aufgabenverständnis

14 Ausdauer / Durchhaltevermögen

15 Frustrationstoleranz



Spiel mit der Sprache – Schreibwerkstatt

Man muss kein Schriftsteller sein, um Spaß an der Sprache zu haben.

Mit kleinen und größeren Übungen und Schreibanlässen versuchen wir, uns „freizuschreiben“.

Manches kann lustig sein, manches ernst oder sogar traurig und manches total albern. Aber wir können uns immer über Texte freuen, die wir erschaffen haben.

Die kleinen Texte aus den kleinen Übungen lesen wir uns gegenseitig vor. Aber ob Sie Ihre ganz persönlichen Texte mit der Gruppe teilen möchten, entscheiden Sie allein.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen: abhängig von der aktuellen Situation, wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: 10 Termine, werden per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a, Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-21

12 Aufmerksamkeit / Konzentration

15 Frustrationstoleranz

26 Kritikfähigkeit



Kognitivgruppe

Zu den kognitiven Fähigkeiten gehören:

- Konzentration
- Auffassungsgabe
- Merkfähigkeit
- logisches Denken

In der Kognitivgruppe können viele dieser Fähigkeiten trainiert werden.

Dies findet unter Anleitung und mit Hilfe von Aufgabenblättern, spielerischen Elementen und Bewegungsanteilen statt. Gemeinschaftlich in der Gruppe und dem damit verbundenen Austausch können sich die Teilnehmer*Innen gegenseitig motivieren und bestärken.

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen: 4–10

Termine: ganzjährig, Kurs wird alle 10 Termine neu ausgeschrieben.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a, Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-22

1 Aufgabenverständnis

12 Aufmerksamkeit/Konzentration

24 Integration in die Arbeitsgruppe



Du kannst die Wellen nicht aufhalten -
aber du kannst das Surfen lernen

(Jon Kabat-Zinn)

ACHTSAMkeit erLEBEN

Das Thema Achtsamkeit ist mittlerweile in aller Munde. Menschen belegen Achtsamkeitskurse zur Stressreduktion und zum besseren Umgang mit Erkrankungen aller Art. Besprechungen in großen Firmen wie SAP beginnen mit Achtsamkeitsübungen, um danach konzentrierter arbeiten zu können.

Den Begriff „Achtsamkeit“ haben Sie bestimmt schon einmal gehört. Aber was bedeutet Achtsamkeit? Was bringt sie im Alltag? Wie kommt sie in meinen Alltag? Das und mehr erfahren Sie in diesem Kurs.

Sie werden Wissen über Achtsamkeit aufbauen oder erweitern. In praktischen Übungen erleben Sie Achtsamkeit.

Kursleitung: Nadja Stock



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: 10 Termine, werden per Aushang
bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a,
Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-23

- 11 Motivation
- 40 psychische Belastbarkeit
- 41 Umgang mit Krisen und
Lebensproblemen



„Die Gesellschafter“ Theater-Theater

Wir üben unsere Wahrnehmung und Präsenz im Kontakt zu den anderen Mitspieler*innen.

Wir probieren unterschiedliche Ausdrucksformen unserer Mimik, der Gestik und manchmal auch der Sprache.

Parallel dazu arbeiten wir an der Entwicklung von Theaterszenen, wobei alle Teilnehmer*innen der Gruppe sich einbringen können. Angefangen bei Texten über die Entwicklung der Rollen, Ausgestaltung von Spielszenen und dem Einsatz von Musik und Geräuschen bis hin zum Requisitenbau, werden alle Arbeitsschritte in der Gruppe ausgeführt. Ob wir die entwickelten Szenen zeigen, entscheiden wir gemeinsam.

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

- a.) Einüben von Körpersprache, Körperausdruck und Sprachverständnis
- b.) Vorbereitung und Training von Szenen, die auch aufgeführt werden

Kursleitung: N. N.



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-23-24

- 11 Aufgabenverständnis
- 40 Aufmerksamkeit / Konzentration
- 41 Kommunikationsfähigkeit



Selbstbehauptungskurs für Frauen

In diesem Kurs lernen Sie Vieles über Gefühle und Verhalten, sowie über den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und der Einschätzung einer Situation.

Sie beschäftigen sich mit verschiedenen Situationen, in denen es Ihnen vielleicht schwerfällt, sich so gegenüber anderen Menschen zu verhalten, wie Sie sich das wünschen. Dazu üben Sie Techniken ein, die Sie zukünftig in diesen Situationen nutzen können.

Weitere Themen sind:

- Ja oder Nein sagen
- sich abgrenzen
- seine Meinungen und Wünsche äußern

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmerinnen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

Termin: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a,
Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-25

- 25 Selbsteinschätzung
- 26 Kritikfähigkeit
- 32 Kommunikations- und
Ausdrucksfähigkeit



Anzahl der Teilnehmer:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

Termin: Wird per Aushang bekannt gegeben.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a,
Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-26

- 25 Selbsteinschätzung
- 26 Kritikfähigkeit
- 32 Kommunikations- und
Ausdrucksfähigkeit

Selbstbehauptungskurs für Männer

In diesem Kurs lernen Sie Vieles über Gefühle und Verhalten, sowie über den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und der Einschätzung einer Situation.

Sie beschäftigen sich mit verschiedenen Situationen, in denen es Ihnen vielleicht schwerfällt, sich so gegenüber anderen Menschen zu verhalten, wie Sie sich das wünschen. Dazu üben Sie Techniken ein, die Sie zukünftig in diesen Situationen nutzen können.

Weitere Themen sind:

- Ja oder Nein sagen
- sich abgrenzen
- seine Meinungen und Wünsche äußern

Kursleitung: Impuls



Kommunikation- für ein gutes Miteinander

Kommunikation ist einer der wichtigsten Bestandteile des Alltags, egal ob auf der Arbeit oder privat. Wir kommunizieren, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Uns ist dabei ein gutes Miteinander wichtig.

Dieses Seminar soll Ihnen die alltägliche Kommunikation erleichtern und Ihnen helfen, ihre Bedürfnisse zu äußern und gleichzeitig Missverständnissen- und damit einhergehenden Konflikten- vorzubeugen.

Dafür schauen wir uns hilfreiche Kommunikationsmodelle an und erläutern diese anhand von alltäglichen Situationen. Gerne dürfen Sie eigene Beispiele mit einbringen. Im Anschluss schauen wir uns gemeinsam an, wie wir die Theorie im Alltag umsetzen können.

Kursleitung: Jennifer Bersch



Anzahl der Teilnehmer*innen: 3–10

Termine: Wird als Aushang bekannt gegeben, auf Anfrage auch im Einzelsetting möglich.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a, Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-27

24 Integration in die Arbeitsgruppe

25 Umgang mit Kollegen

26 Umgang mit Vorgesetzten



Konfliktlösung – Mit Konflikten umgehen lernen

„Konflikte können wir nicht verhindern. Wir können aber verhindern, darin stecken zu bleiben.“

Mit diesem Kurs lernen Sie

- wie Konflikte entstehen.
- was für Konflikt-Arten es gibt.
- welche Möglichkeiten es gibt, Konflikte zu lösen.
- wie Sie generell besser mit Konflikten umgehen können.

In diesem Kurs setzen Sie sich mit Hilfe von Arbeitsblättern und Rollenspielen mit Ihrem eigenen Konfliktverhalten auseinander. Sie erlernen Strategien, um Konflikte zu vermeiden, zu erkennen und zu lösen.

Kursleitung: Nadja Stock



Anzahl der Teilnehmer*innen: 4–8

Termin: Wird per Aushang bekannt gegeben.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a, Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-28

25 Selbsteinschätzung

40 Psychische Belastbarkeit

41 Umgang mit Krisen und Lebensproblemen



Die Geparden / Band der gpe

Wir üben bekannte Hits aus Rock, Pop, Folk, Metal etc. ein und entwickeln eigene Musikstücke. Einen (Kurz-) Auftritt wird es dann zu bestimmten Anlässen (z.B. Sommerfest) geben.

Es sind sowohl Menschen mit musikalischen Vorerfahrungen, als auch Menschen ohne Vorerfahrungen willkommen.

Musikinstrumente werden gestellt.

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen: abhängig von der aktuellen Situation, wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Werden per Aushang bekannt gegeben; ganzjährig, wird alle 10 Termine neu ausgeschrieben

Treffpunkt: Galilei-Galileo-Straße 11



ABA-23-29

12 Aufmerksamkeit/ Konzentration

18 Flexibilität

24 Integration in die Arbeitsgruppe



Frage: Welches Tier schaut da über die Mauer?
Auflösung im Kurs...

Metakognitives Training (MKT)

Dieses Trainingsprogramm wurde speziell für Menschen mit Psychose entwickelt. In der Forschung hat man herausgefunden, dass manche Menschen bestimmte Denkweisen (z.B. voreiliges Schlussfolgern oder übermäßige Urteilsicherheit) haben, die die Entstehung einer Psychose verstärken. Diese Denkweisen können in Alltagssituationen zu Problemen führen. Daher werden diese Denkweisen besprochen und Lösungsstrategien erarbeitet.

Beim Metakognitiven Training lernen Sie, Veränderungen im Denken und in der Wahrnehmung auf eine unterhaltsame Art und Weise zu erkennen und darauf zu reagieren.

Das Training findet in einer entspannten und lustigen Atmosphäre statt.

Die Anmeldung erfolgt nicht über die Fachanleiter, sondern über die Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation!

Kursleitung: Anne Ibl



Anzahl der Teilnehmer*innen: 4-8

Termine: Werden per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galilei-Galilei-Straße 9a,
Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-30

25 Selbsteinschätzung

27 Umgang mit Kollegen/ Vorgesetzten

40 Psychische Belastbarkeit

Projekt



Freie Projektarbeit

Sie möchten Ihre beruflichen Kompetenzen ausbauen?
 Sie möchten wissen, ob Sie das, was Sie früher in Ausbildung oder Studium einmal gelernt haben, noch können?
 Sie haben ein interessantes Hobby, das Sie gerne mit anderen teilen möchten?
 Sie haben dazu eine Projektidee, aber Sie möchten Ihr Projekt nicht alleine bearbeiten?

Sprechen Sie uns an und erklären Sie uns Ihre Projektidee.
 Mit Ihnen gemeinsam prüfen wir die Realisierbarkeit Ihres Projekts und unterstützen Sie bei der Umsetzung.

Kursleitung: Impuls / Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

Termine, Beginn, Dauer, Ort:
Werden individuell vereinbart
(abhängig vom jeweiligen Projekt)



ABA-23-31

- 3 planvolles Arbeiten
- 11 Motivation
- 20 Selbstständigkeit



Drucktechnik Gelprinting

Gelprinting ist eine Technik aus den USA. Diese Drucktechnik zeichnet sich dadurch aus, dass eine nachgiebige Fläche (Gelatine-Platte) zunächst gestaltet und dann abgedruckt wird. Durch diese Nachgiebigkeit können unter anderem Schablonen und Stempel zum Einsatz kommen. Gelprinting ist unkompliziert, vielseitig und bringt ansprechende Bilder hervor.

Jedes Druckergebnis ist einmalig. Der besondere Reiz dieser Technik ist zum einen das experimentelle Arbeiten auf der Gelatineplatte und zum anderen die zufällig entstehenden Effekte.

Man kann mit Hilfe der Gelatineplatte alles abdrucken, was man möchte. Schablonen, Stempel, flache Gegenstände wie Laubblätter, Schnüre usw. eignen sich gut für diese Technik. Die fertigen Bilder können auf Klappkarten aufgeklebt und als Grußkarten verwendet werden.

Kursleitung: Miriam Weickardt



Anzahl der Teilnehmer*innen: 4

Termin: Sommer 2023,
wird per Aushang bekanntgegeben
12:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: wird per Aushang bekanntgegeben



ABA-23-32

- 3 planvolles Arbeiten
- 10 Feinmotorik
- 12 Aufmerksamkeit/Konzentration



Offene Werkstatt

In der offenen Werkstatt werden verschiedene Kreativangebote und Werktechniken ermöglicht. Sie können hier unter Anleitung eigene, unvollendete Werkstücke fertigstellen, Neues entwickeln, Malen, Basteln, Kleben, Schneiden und vieles mehr, um Ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen.

Leider können wir coronabedingt am Jahresanfang mit Ihnen nur kleine Projekte durchführen, die nur wenige unterschiedliche Werkzeuge benötigen.

Ideen und Wünsche sind trotzdem willkommen!

Kursleitung: Jennifer Bersch



Anzahl der Teilnehmer*innen: abhängig von der aktuellen Situation, wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: ganzjährig, wird alle 10 Termine neu ausgeschrieben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, 2. Stock
Werkraum Impuls



ABA-23-33

- 9 Grobmotorik
- 10 Feinmotorik
- 24 Integration in die Arbeitsgruppe



Aquarellmalen

Anfänger*innen erlernen in diesem Kurs die Grundlagen zum Malen mit Aquarellfarbe. Auch Mitarbeiter*innen, die schon Erfahrung mitbringen, sind herzlich eingeladen, mit Farbe und Technik zu experimentieren.

Dabei werden Sie feststellen, dass zwischen Aquarell- und Wasserfarbe Welten liegen. Aquarellfarbe hat doch mehr zu bieten, als es auf den ersten Blick erscheint.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen: abhängig von der aktuellen Situation, wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: werden per Aushang bekannt gegeben (10 Termine)

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, 2. Stock
Werkraum Impuls



ABA-23-34

- 3 planvolles Arbeiten
- 10 Feinmotorik
- 12 Aufmerksamkeit/Konzentration



Topflappen und Co. – Häkeln / Stricken

Wer gerne mit Wolle arbeitet, ist in diesem Kurs richtig. Sie möchten die Grundtechniken im Stricken oder Häkeln lernen oder auffrischen? Dazu, aber auch zu eigenen Ideen, berate und unterstütze ich Sie gerne.

Für ihre Einsteigerprojekte haben wir begrenzt Wolle und Strick- und Häkelnadeln vorrätig. Wenn Sie besondere Farb- oder Materialwünsche haben, dürfen Sie gerne Wolle und Nadeln mitbringen.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: donnerstags 13:00 – 15:00 Uhr
ganzjährig, wird alle 10 Termine
neu ausgeschrieben

Treffpunkt: wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 23-35

- 1 Aufgabenverständnis
- 10 Feinmotorik
- 14 Ausdauer/Durchhaltevermögen



Von der Faser zum Garn – Spinnen mit der Handspindel

Aus einzelnen Fasern einen haltbaren Faden herzustellen ist ein sinnlicher, aber auch ein erstaunlicher Prozess. In diesem Kurs können Sie die Grundtechniken des Spinnens und Zwirns mit der Handspindel erlernen. Mit teils bereitgestellten, teils selbstgebauten Handspindeln bekommen Sie ein Gefühl für Drall und Fadenstärke. Vielleicht haben Sie am Ende sogar genug Garn für ein Mini-Handarbeits-Projekt.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: werden per Aushang bekannt gegeben
(10 Termine)

Treffpunkt: wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 23-36

- 10 Feinmotorik
- 12 Aufmerksamkeit / Konzentration
- 15 Frustrationstoleranz



Die Freizeitstupser (Spiele-AG)

Sei ein Bauer, der übers Feld zieht, ein Geschäftsmann, dem alles gehört oder ein heroischer Abenteurer, der gegen Drachen kämpft. Das alles können Sie sein, wenn Sie in die Welt der Spiele eintauchen: ob beim „Schach“ als einem der ältesten Spiele der Menschheit, bei „Monopoly“ oder bei neueren Spielen wie „Legenden von Andor“ oder „Dungeons and Dragons“.

Der Reiz dieser AG liegt nicht einfach nur im Spielen, sondern im Ausprobieren verschiedener Genres. Wenn Sie gefordert werden wollen (zum Beispiel als Detektiv*in bei „Cluedo“ oder als Händler*in bei „Siedler von Catan“) oder einfach mal wieder eine lässige Spielerunde genießen möchten (zum Beispiel „Uno“ und „Mensch ärgere dich nicht“), freuen wir uns, Sie begrüßen zu dürfen!

Kursleitung: Jan Jonischkies (Das Nähwerk), Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen: abhängig von der aktuellen Situation, wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: werden per Aushang bekannt gegeben; ganzjährig, wird alle 10 Termine neu ausgeschrieben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a, Impuls-Seminarraum groß



ABA-23-37

3 Grobmotorik

20 Feinmotorik

24 Aufmerksamkeit / Konzentration



Wildpflanzen-Spaziergang

Haben Sie schon mal von Jürgen Feder, dem „Extrembotaniker“, gehört? An Autobahn-Rastplätzen, Wartehäuschen und anderen Orten, an denen wir meist achtlos vorbeigehen oder fahren, entdeckt Jürgen Feder teilweise vergessene und vom Aussterben bedrohte Arten.

Dies können wir zum Anlass nehmen, um selbst zu schauen, welche Pflanzen z. B. an unserem Weg zur Arbeit wachsen oder auf anderen unbeachteten Flächen.

Mit Fotoapparat, Lupe und Bestimmungsbuch lernen wir unsere Umgebung besser kennen und freuen uns an dem, was manche immer noch Unkraut nennen.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen: abhängig von der aktuellen Situation, wird per Aushang bekannt gegeben

Termin: 2 x je 5 Termine, werden durch Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Str. 9a, im Foyer



ABA-23-38

3 planvolles Arbeiten

12 Aufmerksamkeit / Konzentration

13 Merkfähigkeit



Sinfonisches Orchester Mainz - Konzertbesuch

Mögen Sie klassische Musik? Das Sinfonische Orchester Mainz ist von Studierenden der Universität Mainz gegründet worden. Neben dem Studium üben und proben die Orchestermitglieder auf ihrem Instrument. Am Ende jedes Semesters gibt es dann ein Konzert.

Pro Jahr finden also zwei Konzerte statt:
eines Anfang Februar und eines Anfang Juli.

Jedes Konzert hat ein bestimmtes Thema, zu dem Musik ausgewählt wird.

Der Eintrittspreis beträgt etwa 5,00 € pro Person.

Nähere Infos zu dem Orchester und vergangenen Auftritten finden Sie unter <http://www.sinforma.de>.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

ABA-23-39

Termine: Werden durch Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Christuskirche, Kaiserstraße, Mainz



Wandertag am Rhein

Dieses Angebot richtet sich an Mitarbeiter*innen, die gerne zu Fuß unterwegs sind und dabei unsere Landschaft besser kennen lernen möchten.

Wir werden gemeinsam eine Etappe von ca. 10 km des Rheinterrassenweges zwischen Mainz und Worms erwandern. Der Rheinterrassenweg zeichnet sich dadurch aus, dass er meist auf gut befestigten Wegen verläuft und nur wenige Höhenmeter zu überwinden sind. Dafür bietet er eine Vielzahl von Aussichtspunkten und ist gut mit der Bahn zu erreichen.

Was unbedingt zu beachten ist: geeignetes Schuhwerk (Turnschuhe / Wanderschuhe), wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, ausreichend Wasser, Proviant

Für die Teilnahme an diesem Angebot muss ein Urlaubstag genommen werden!

Ort und Termin für ein Planungstreffen werden per Aushang bekannt gegeben.
Das Planungstreffen ist Voraussetzung für die Teilnahme am Angebot!

Kursleitung: Monika El Azem, N.N.



Anzahl der Teilnehmer*innen:
abhängig von der aktuellen Situation,
wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Termine für Planungstreffen und
Wanderung werden per Aushang
bekannt gegeben

Treffpunkt: wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-23-40

14 Ausdauer/Durchhaltevermögen

24 Integration in die Arbeitsgruppe

25 Selbsteinschätzung



Das schwedische Einrichtungshaus entdecken - Ikea Wallau

Wenn Kunst und Funktion miteinander verschmelzen, ist das ein sehr positiver Aspekt in unserem Alltag.

Ikea Art Event befasst sich damit, was passiert, wenn die klare Trennung zwischen Kunst und funktionalen Design verschwimmt und sich daraus ein ganz eigener Zauber entwickelt. In den Kollektionen werden Einrichtungsgegenstände aus einer neuen, erfindungsreichen, kreativen Sicht betrachtet. Ikea lädt Visionäre dazu ein, über die Grenzen von Kunst und Design hinweg zu arbeiten, um inspirierende Kunstwerke zu schaffen, die gleichzeitig auch nützliche Haushaltsgegenstände sind. Dies ist eine wunderbare neue Wahrnehmung von Kunst und dem Zuhause, die sich nicht an die Regeln hält. Anfassen ist erlaubt.

Gemeinsam werden wir die Verkaufsausstellung und die Markthalle anschauen. Natürlich können im Ikea-Restaurant schwedische Spezialitäten probiert werden.

Kursleitung: Miriam Weickardt



ABA-23-41

Anzahl der Teilnehmer*innen: 6

Termin: Frühjahr 2023,
wird per Aushang bekannt gegeben
9:00 – 15:00 Uhr



Spaziergang im Salinental zwischen Bad Kreuznach und Bad Münster

Erholung im Grünen ist auch in der Stadt möglich, denn Bad Kreuznach grünt und blüht an allen Ecken. Wir spazieren gemütlich durch die Parks und genießen die Natur. Wir wandern vom Bahnhof Bad Kreuznach durch die Altstadt, vorbei an den Brückenhäusern und durch den Kurpark an der Nahe entlang ins Salinental.

Hier im Salinental können wir die Gradierwerke, Wasserräder, Triebwerkgräben und andere Anlagen sehen. Die wohltuende salzhaltige Luft ist im Gesundheitspark Salinental allgegenwärtig.

Einkehrmöglichkeit: z. B. BRAUWERK, das Brauhaus im Salinental

Kursleitung: Miriam Weickardt



ABA-23-42

Anzahl der Teilnehmer*innen: 6-12

Termin: wird per Aushang bekannt gegeben
9:00 – 16:00 Uhr



Die Volkshochschule

Nutzen Sie auch die Angebote
der Volkshochschule Mainz

Das aktuelle VHS-Programm finden Sie in Ihrer Abteilung
bzw. fragen Sie Ihre Fachanleitung.

Bei Fragen zu einzelnen Kursen können Sie sich gerne an
die KoordinatorInnen für Bildung und Rehabilitation wenden.