



Werkstätten
selbst. bestimmt. leben.

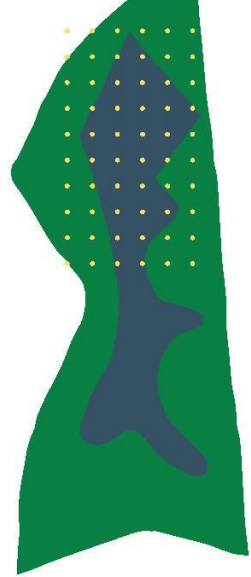


BEGLEITENDE ANGEBOTE

Adlershof

1/2024

INHALTS- VERZEICHNIS



| | |
|-------------------------|----------|
| 1. Einleitung..... | Seite 2 |
| 2. Kurse..... | Seite 3 |
| 3. Veranstaltungen..... | Seite 12 |
| 4. Anmeldung..... | Seite 14 |
| 5. Kontakt..... | Seite 16 |





1. Einleitung

In diesem Heft sind Begleitende Angebote der VfJ Werkstatt Adlershof.

Begleitene Angebote sind Kurse.

Jeder Mitarbeiter kann an Kursen teilnehmen.

Die Kurse dauern ungefähr 45 Minuten.

Durch die Teilnahme an einem Kurs lernen Sie Neues.

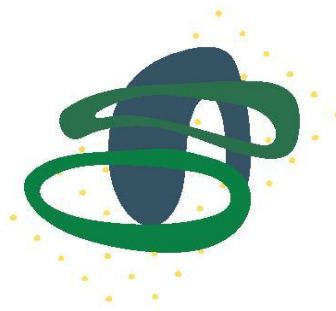
Sie erweitern Ihr Wissen und entwickeln sich weiter.

Zum Beispiel lernen Sie in den Sport- und Bewegungs-Kursen,
wie Sie gesund und fit bleiben können.

Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahme-Bescheinigung.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen

und wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.



2. Kurse

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Sport und Bewegung sind wichtig.

Mit Sport und Bewegung bleiben Sie fit und gesund.

Sie steigern Ihre Energie und fühlen sich besser.

TANZEN MIT UTE



alle 2 Wochen



Montag 8.00 Uhr und 9 Uhr



im Besprechungs-Raum

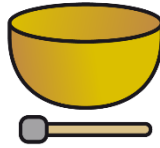


Sie können in diesem Kurs die Freude am Tanzen entdecken.



Kursleitung: Ute Schürgens

ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN



Klangschale



Dienstag 9.30 Uhr



im **Besprechungs-Raum**



Es werden Klänge mit der Klangschale gespielt.
Dabei können Sie entspannen.



Kursleitung: Annette Schultheiß

AUTOGENES TRAINING



Dienstag 10.45 Uhr



im **Snoezelen-Raum** im Förder-Bereich



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie entspannen.




Kursleitung: Annette Schultheiß


DART



 **Dienstag 13.30 Uhr**

 im **Besprechungs-Raum**

 Wir spielen zusammen Dart!

 Kursleitung: Sascha Mihlis


BEWEGTE WOCHE



Sport

 **Donnerstag 8.15 Uhr und 10.30 Uhr und 12.30 Uhr**

 im **Besprechungs-Raum**

 Wir bewegen uns und haben Spaß dabei!

 Kursleiterin: Annette Schultheiß

LAUFGRUPPE LANGSAM



Spazieren gehen



Donnerstag 10.45 Uhr



im Foyer (Eingang)



Wir laufen gemeinsam und langsam in der Umgebung!



Kursleitung: Ricardo Mindt

LAUFGRUPPE SCHNELL



Laufen



Donnerstag 13.30 Uhr



im Foyer (Eingang)

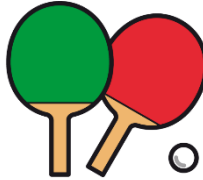


Wir laufen gemeinsam und schnell in der Umgebung!



Kursleitung: Anita Schramm

TISCHTENNIS



Donnerstag 7.30 Uhr



in der **Kantine**

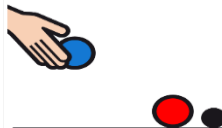


Wir spielen zusammen Tischtennis!



Kursleitung: Heike Meyer

BOCCIA



Termin richtet sich nach dem Wetter



auf dem **Hof**



Wir spielen zusammen Boccia!



Kursleitung: Sylke Anger

KREATIVE ANGEBOTE

Kreative Angebote fördern die Fantasie.

Dadurch können Sie neue Dinge entdecken und Stress abbauen.

Kreative Angebote können auch die Freude und das Selbst-Bewusstsein steigern.

GESCHICHTEN IN LEICHTER SPRACHE



Dienstag 8.30 Uhr und Mittwoch 10.30 Uhr



im **Besprechungs-Raum**



Es werden Geschichten in Leichter Sprache vorgelesen.
Wir sprechen über die Geschichten.



Kursleitung: Annette Schultheiß

MUSIK MIT CAROLINE



Freitag 8.15 Uhr und 9.15 Uhr



im Besprechungs-Raum



Wir machen gemeinsam Musik mit Instrumenten.



Kursleitung: Caroline Kalweit

BERUFLICHE UND PERSÖNLICHE BILDUNG

Sie können sich mit diesen Kursen beruflich und persönlich weiter-bilden.

Begleitende Angebote für persönliche und berufliche Entwicklung sind wichtig.

In den Kursen können Sie neue Fähigkeiten erlernen und Selbstvertrauen aufbauen.

GEBÄRDEN-KREIS



Montag 10.00 Uhr



im **Besprechungs-Raum**



Sie lernen Grundlagen der Gebärdens-Sprache.



Kursleitung: Gilmara Rücker

ERSTE HILFE – LEICHT GEMACHT



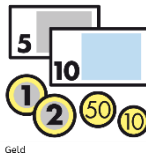
 **Mittwoch 8.00 Uhr**

 im **Besprechungs-Raum**

 Hier lernen Sie: So helfen Sie anderen Menschen.

 Kursleitung: Annette Schultheiß

UMGANG MIT KLEINGELD



 **Mittwoch 10.30 Uhr**

 im **Besprechungs-Raum**

 Wir lernen den Umgang mit Geld.

 Kursleitung: Manuela Gethke

3. VERANSTALTUNGEN

8. Juli



Bei Hitze cool bleiben

18. Juli



Besuch im Polizei Abschnitt

1. August



Kiez-Spaziergang mit der Polizei

29. August



Besuch Jugend-Verkehrs-Schule

4. September



Seraj erzählt von Syrien

14. Oktober



Wir gegen Gewalt

Oktober



Gesundheits-Tage

29.+30. Oktober



Vergangenheit verstehen

13. November



Wohnberatung

28. November



Die Polizei informiert

Weitere Veranstaltungen und Angebote werden folgen.

Sie werden über jede Veranstaltung vorher informiert.

Bei Fragen wenden Sie sich an Annette Schultheiß.

4. ANMELDUNG

Die Kurs-Teilnahme gilt bis Ende des Jahres 2024.



Anmeldung für Begleitende Angebote

| |
|----------------------|
| KURS: |
| NAME: |
| BEREICH: |
| |
| UNTERSCHRIFT: |

Sie können die Anmeldung Ihrer Gruppen-Leitung oder Annette Schultheiß geben.

4. ANMELDUNG

Die Kurs-Teilnahme gilt bis Ende des Jahres 2024



Anmeldung für Begleitende Angebote

| |
|----------------------|
| KURS: |
| NAME: |
| BEREICH: |
| |
| UNTERSCHRIFT: |

Sie können die Anmeldung Ihrer Gruppen-Leitung oder Annette Schultheiß geben.

5. Kontakt



Werkstätten
selbst. bestimmt. leben.



Haben Sie noch Fragen ?

Melden Sie sich bei:

Annette Schultheiß

 030 677 983 80



pd-adlershof@vfj-werkstaetten.de

