

## **Workshops „Gesellschaftliche Teilhabe“**

### **Politcafé**

In dem Workshop „Politcafé“ werden aktuelle Nachrichten von lokalen bis weltweiten Ereignissen gemeinsam besprochen und diskutiert. Darüber hinaus besteht im Rahmen des „Politcafés“ die Möglichkeit, sich genauer mit einzelnen Ereignissen auseinanderzusetzen, z.B. mit dem Wahlkampf vor Wahlen auf Bundes-, Landes- oder Kommunalebene, dem Klimawandel oder – ganz aktuell – der Russland-Ukraine-Krise. Vor Ort haben wir die Möglichkeit, direkt – Einzelnen oder in einer Kleingruppe – am PC im Internet, über Nachrichten-Apps auf dem Smartphone oder in der Tageszeitung nach Hintergrundinformationen zu recherchieren.

### **Bundes-, Landtags- und Kommunalwahlen, Wahl – O- Mat**

Im Vorfeld von bedeutsamen Wahlen auf Bundes-, Landes- oder Kommunalebene bieten wir die Möglichkeit, sich gemeinsam über die Pläne und Schwerpunkte der einzelnen Parteien zu informieren. Dabei können wir auf die Wahlprogramme der Parteien zurückgreifen oder uns im Internet informieren. Wir versuchen, im Vorfeld einzelne Parteien zu besuchen oder auch den Landtag in Düsseldorf mit einer Führung zu besichtigen.

### **Ohne Moos nix los**

Von Diakonieläden, FairTeilern und Budgetplanung

Wir kenne es alle – Das Geld ist weg und der Monat dauert noch so lange. Wir möchten Ihnen gerne helfen Ihr Geld durch eine gut durchdachte Planung besser in den Griff zu bekommen.

Innerhalb unseres zweistündigen Workshops geben wir Ihnen wertvolle Tipps beim Einsparen von Energiekosten, günstiges Einkaufen vom Lebensmitteln oder auch Kleidung und zeigen Ihnen auf, wie man finanziell gut über die Runden kommt. Gerne haben wir auch die EnergieSparBerater der Neuen Arbeit vor Ort und lassen uns gezielt zum Thema beraten.

### **Klöncafe**

Das Klöncafé ist unser offener Treff, um ganz unverbindlich in lockere Atmosphäre andere Teilnehmende kennenzulernen und gemeinsam bei Kaffee, Gebäck und auch gesunden Obst ins Gespräch zu kommen.

### **Ordnung ins Chaos bringen – Aufräumen mit System**

Fast jeder hat Ecken in der Wohnung, in denen mal wieder für Ordnung gesorgt werden sollte... Aber wo fängt man am besten an? Und wie kann man auf Dauer leichter Ordnung halten?

In diesem Workshop sollen verschiedene Aufräumkonzepte (u.a. Marie Kondo - die KonMari Methode), vorgestellt und diskutiert werden. Die Teilnehmer sollen anhand der Informationen entscheiden können, ob eines der Konzepte zu ihnen passt und sie es selber ausprobieren möchten.

### **Ausflüge und Besichtigungen**

In regelmäßigen Abständen laden wir Sie zu abwechslungsreichen Ausflügen ein. Dabei lernen wir die verschiedenen Stadtteile und die kulturellen Güter unserer Stadt kennen. Dazu gehören u.a.  
die Zeche Zollverein,

das Mineralien Museum in Essen Kupferdreh,  
die Villa Hügel und  
das Folkwang Museum.

Wenn sich die Möglichkeit anbietet, unternehmen wir auch Ausflüge zu unseren  
Nachbarstädten.

### **Freizeitgestaltung**

In diesem Workshop gibt es die Möglichkeit, sich mit verschiedensten Themen aus dem Bereich „Freizeitgestaltung“ zu befassen. Themen sind beispielsweise saisonale Bastelarbeiten/ Kreativangebote, Gesellschaftsspiele, Informationen zu Ausflüge und Wanderungen, Kultur- und Freizeittipps. Dabei besteht immer die Möglichkeit, dass individuell auf die Interessen und Anregungen der Teilnehmenden eingegangen werden kann.

### **Ausflüge rund um Essen**

Dieser Workshop soll einen Überblick bieten, welche Ausflugsangebote es aktuell in Essen und um Essen herum gibt. Dabei soll insbesondere auch ein Fokus auf kostenlosen oder günstigen Angeboten liegen. Es gibt auch Informationen zu den „Essener Aussichten“, mit denen sich besondere Aussichtspunkte entdecken lassen.

Zudem wird die „Essen.dabei sein“-Karte vorgestellt, die es auch Menschen mit geringem Budget ermöglicht, kulturelle und sportliche Angebote zu nutzen.

### **KaKAO-Karten**

KaKAO-Karten steht für „KartenKunst, Auflagen und Originale“ und sind selbstgestaltete Sammelkarten zum Tauschen, Sammeln und Vorzeigen im gängigen Sammelkartenformat. Hierhinter steht eine große, deutsche Künstlercommunity aus Hobbyzeichnende.

In dem Kurs wird die Community, die KaKAO-Regeln, Originalkarten und vieles weitere kennengelernt. Wir stellen Material und Tipps und Tricks zur Verfügung, um seine erste eigene Karte zu zeichnen.

### **Poster Designen**

In dem Kurs möchten wir gemeinsam Poster mittels App designen. Die Funktionen werden vorgestellt und wir stellen Material zur Verfügung – von Acrylfarben bis Profi-Marker – um sein eigenes Bild zu erstellen und danach professionell in den Druck zu geben. Hierbei werden die fertigen Plakate ebenfalls ausgestellt werden. Jeder Teilnehmende erhält zum Abschluss einen A2 Druck seines Plakates.

### **Postkarten und Blöcke designen**

In diesem Kurs möchten wir gemeinsam kreativ sein, Ideen austauschen und uns an verschiedene Medien wagen. Als Erstes steht die Idee, mit der wir ein Bild entwerfen. Das Material wird hierbei vollständig zur Verfügung gestellt. Dies wird mittels einer App bearbeitet und danach professionell in den Druck gegeben, so, dass jeder seine Lieblingspostkarten und Blöcke zum Behalten und verschenken erhält.

### **Gesichter Zeichnen**

Wo fängt man beim Gesicht am besten an? Hierauf gibt uns Betty Edwards mit ihrem Buch „Garantiert Zeichnen lernen“ einen innovativen Ansatz: Es geht darum, richtig „sehen zu lernen“ und in dem kreativen Modus seines Bewusstseins überzugleiten. Die Fähigkeit zu

zeichnen wird anhand von Übungen und theoretischen Erkenntnissen aus der Hirnforschung und Kunstgeschichte erlernt. So erhalten wir eine ganz andere Perspektive auf das Zeichnen.

### **Acrylmalerei**

In diesem Kurs möchten wir gemeinsam kreativ tätig sein. Hierfür haben wir umfassendes Material wie Keilrahmen, Farben, Spachtel, Pinselsortimente usw. für unsere Teilnehmerinnen bereitgestellt. Der Umgang mit dem Material ist hierbei nicht an starre Vorgaben geknüpft. Die Bilder werden anschließend in unseren Räumlichkeiten ausgestellt und dürfen jederzeit wieder von den Künstlern mitgenommen werden.

### **Charaktere Entwickeln**

Gemeinsam möchten wir Figuren zeichnen lernen. Diese haben teilweise höchst individuelle Eigenschaften, die sie spannend machen.

Über Charaktertypen, Zeichentricks und Zeichenmaterial möchten wir uns austauschen und gemeinsam einen eigenen Charakter entwerfen.

Das Material wird dabei kostenfrei zur Verfügung gestellt. So kann man sich von Markern bis Rasterfolie kreativ einüben.

### **Digitales Zeichnen**

Grafikprogramme können sehr kostspielig werden. Im Kurs zum digitalen Zeichnen möchten wir zugängliche Programme/Apps, welche kostenfrei sind, vorstellen.

Die Funktionsweisen, Benutzeroberfläche und Tipps und Tricks werden via MS Teams gestreamed.

Hierbei wird live ein Bild – Von der Vorskizze bis zum digital eingefärbten Bild – erstellt.

### **Nähworkshop**

Durch den Nähworkshop sollen Teilnehmern grundlegende Nähkompetenzen vermittelt werden und bereits bestehende Kompetenzen erweitert werden. Dabei gibt es sowohl die Möglichkeit, eigene Projekte zu realisieren als auch nach bereits vorhandenen Modellen zu arbeiten. Auch ist der Austausch unter den Teilnehmenden wichtig, da sich so immer wieder neue, kreative Ideen entwickeln können und zu allen Problemen Lösungen gefunden werden.

### **EDV-Anfängerkurs**

Dieser Workshop richtet sich speziell an absolute EDV-Neulinge. Wir wollen Sie in diesen Workshop mit ca. 4-5 Einheiten à 60 Minuten u.a. über den PC oder das Laptop, das Programm Word und das Internet im Allgemeinen informieren. Dabei können Sie sich direkt am PC ausprobieren und etwas üben. Abschließend informieren wir Sie auch über mögliche Gefahrenquellen, speziell, wenn Sie im Internet surfen.

### **Medienkompetenz**

Medienkompetenz als Schlüsselkompetenz der Informationsgesellschaft ist eine Voraussetzung, um im Privatleben sowie in der Berufswelt agieren zu können. In diesem Workshop erhalten Sie eine theoretische Einführung in das Thema der Medienkompetenz, erlernen einen kritischeren Umgang mit Medien, entlarven FakeNews, und erfahren, wie Sie sich vor Gefahren der Internutzug wie Identitätsdiebstahl, Kostenfalle etc., schützen können.

## **Stereotype und Vorurteile**

In diesem Kurs möchten wir anhand praktischer Beispiele und theoretischen Grundlagen aus der Sozialpsychologie die Vor- und Nachteile, Ursachen und Möglichkeiten der Auflösung von Vorurteilen besprechen. Hierbei spielen eigene Erfahrungen, Perspektivwechsel und der gemeinsame Diskurs die größte Rolle.