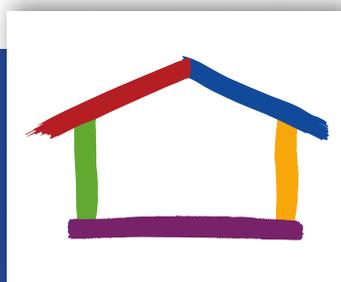


Leben - wie ich es will!

Begleitende Maßnahmen 2025



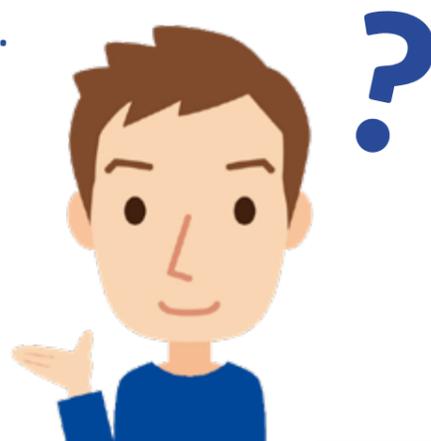
Franz Sales Werkstätten



Begleitende Maßnahmen

Warum bieten die Franz Sales Werkstätten
Begleitende Maßnahmen an?

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



Kann jede und jeder
Teilnehmende
alles mitmachen?

Alle können an einer Begleitenden Maßnahme teilnehmen.

ABER: Es gibt einige Regeln.

Die Teilnehmenden müssen für manche Maßnahmen
bestimmte Dinge können:

Zum Beispiel lesen.

Oder geschickte Finger haben.

Oder Rollstuhlfahrerin sein.

In der Kursbeschreibung steht das ganz unten in diesem Feld:

 Wichtig:

Alle Grafiken in der Broschüre: stock.adobe.com

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

Angebote für **alle** sehen so aus:



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



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



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



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



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



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



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





*Dr. Anu-Katriin Gläising
Geschäftsführerin
der Franz Sales Werkstätten*

**Liebe Beschäftigte,
lieber Beschäftigter,**

die Franz Sales Werkstätten sind mehr als nur ein Arbeitsort. Ihr Beitrag zur Teilhabe am Arbeitsleben und Ihre Teilnahme an begleitenden Qualifizierungsangeboten zeigt uns an, auf dem richtigen Weg in die Zukunft zu sein.

Gemeinsam sind wir nicht nur wirksam, sondern auch stolz auf einander im Team.

In dieser Broschüre finden Sie viele verschiedene Kurse, die Abwechslung im Arbeitsalltag bringen und guttun. In diesem Heft gibt es viel Neues zu entdecken: Zum Beispiel in den Standorten Horst und Huttrop.

In 2026 können die Beschäftigten erstmals ein eigenes Heft mit begleitenden Maßnahmen erarbeiten. Machen Sie mit.

Ihre Anu-Katriin Gläising

Bitte beachten Sie:

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

Inhalt

Alle Kurse und Angebote sind nach Themen sortiert:



Diese Kurse sind nützlich am Arbeitsplatz:

- Lesen und schreiben lernen 8
- Gebärdensprache lernen 9
- Von Hand schreiben 10
- Schreib doch mal 11
- Rechnen und Zahlen 12
- Technische Mathematik & Zeichnen 13
- Rechnen lernen 14
- Verkehrshelfer werden 15
- Kreatives Lernen mit OSMO..... 16
- Spiel, Spaß & lernen 17
- Holz verarbeiten 18
- Du bewegst was 19
- Dübel zählen leicht gemacht 20
- Geschicklichkeit und Motorik 21
- Kaffee kochen 22



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

- Kreativ-Tag 23
- Tanzaufführung an Karneval 24
- Schmuck herstellen 25
- Musik machen - Musik hören 26
- Jahreszeiten-Basteln..... 27
- Sei kreativ 28

 **Sport & Entspannung**

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

Bewegung in der Pinte.....	29
Bewegung ist Leben.....	30
Gemeinsame Lesestunde.....	31
Leserunde	32
Geschichtenrunde	33
Entspannung spüren.....	34
Entspannung finden	35
Achtsamkeit	36
Geh-Meditation.....	37
Autogenes Training	38
Fußball & Kinetik	39
Kickern	40
Kicker mit	41
Laufen tut gut!	42
Bewegungsgruppe.....	43
Laufgruppe	44
Fit mit Stefan.....	45
Der Fisch an der Angel.....	46
Traumreise	47
Spaß mit dem Schwungtuch	48
Bewegung mit dem Schwungtuch....	49
Spiele für draußen	50

 **Unterwegs**

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

Campus erkunden	51
Gruga erkunden.....	52
Siepentel erkunden	53
Spaziergang	54
Spazieren gehen	55
Lasst uns wandern.....	56
Pausenspaziergang.....	57
Spazier mit mir	58
Raus aus der Werkstatt.....	59
Sicher im Straßenverkehr	60

 **Soziales**

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

Erzähl doch mal	61
Gespräche unter Frauen	62
Frauengespräche	63
Austausch für Frauen.....	64
Austausch unter Männern	65
Männergesprächsrunde	66
Männersache	67
Männer-Runde	68
Motivationsgespräche	69
Talkergruppe	70

 **Sonstiges**

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

Sauber Zauber Campus	71
Gesellschaftsspiele am Care-Table ..	72
Gesellschaftsspiele	73
Rätsel-Runde.....	74
Puzzle-Runde.....	75
Besinnliche Adventszeit.....	76
Gesprächsgruppe Inklusion	77
Gartenarbeit.....	78
Rankhilfe bauen	79
Grüner Daumen.....	80
Hochbeete bepflanzen.....	81
Der Icho Ball	82
Aktuelles aus den Nachrichten	83
Sing mit!.....	84
Offenes Singen	85
Salat zubereiten	86
Kinobesuch	87
Vorstellung des Werkstatttrats	88

Anmeldung.....	89
Impressum	90

Lesen und schreiben lernen

Kurs Nr. 1

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



Foto: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** Nele Vastering

 **Termine:** jeden Montag

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

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

 **Wichtig:** -

Gebärdensprache lernen

Kurs Nr. 2

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

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

Der Kurs ist für Menschen
mit und ohne Hörbehinderung.



Grafik: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** 7  (Standort Ruhrau)

 **Kursleitung:** Heike Kamm, Daniel Foggiato

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

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

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum

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

Von Hand schreiben

Kurs Nr. 3

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



Foto: stock.adobe.com

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

 Teilnehmende: 4  (nur Standort Ruhrau)

 Kursleitung: Kerrin Haasler, Carmen Hanke

 Termine: mittwochs, 8 Termine pro Kurs

 Uhrzeit: 10:30 - 11:15 Uhr

 Treffpunkt: weitere Infos nach der Anmeldung

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

Schreib doch mal

Kurs Nr. 4

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

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

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



Grafik: stock.adobe.com

 Teilnehmende: 4-5  (Standort Kupferdreh)

 Kursleitung: Anja Boxberg

 Termine: donnerstags

 Uhrzeit: 10:30 - 11:00 Uhr

 Treffpunkt: Mehrzweckraum, Betrieb Kupferdreh

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

Rechnen und Zahlen

Kurs Nr. 5

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



Foto: stock-abbie.com

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

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

 **Teilnehmende:** 6  (Standort Huttrop)

 **Kursleitung:** Daniel Paprotta, Sven Farken

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

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

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

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten gut zuhören können und geduldig sein.

Technische Mathematik & Technisches Zeichnen

Kurs Nr. 6

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

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

Das ist im beruflichen Alltag in verschiedenen Bereichen hilfreich.

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

 **Kursleitung:** Adam Wyszynski

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** 12:45 - 14:15 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

 **Wichtig:** Für diesen Kurs ist ein gutes Zahlenverständnis wichtig.

Rechnen lernen

Kurs Nr. 7

Rechnen lernen hilft uns im Alltag.

Zum Beispiel müssen wir **beim Einkauf rechnen**.
Oder wenn wir etwas Planen.

In dem Kurs geht es darum:

Wir lernen Zahlen kennen.

Gemeinsam rechnen wir mit den Zahlen von 1-10.

Dann üben wir, **mit Plus und Minus zu rechnen.**



Foto: stock.adobe.com

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

Kursleitung: Juliane Schmidt

Termine: donnerstags, alle 14 Tage

Uhrzeit: 10:15-11:15 Uhr

Treffpunkt: Besprechungsraum, Standort Ruhrau

Wichtig: -

Verkehrshelfer werden

Kurs Nr. 8

In der Werkstatt gibt es **Verkehrshelfer**.

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

Teilnehmende des Kurses werden zu Verkehrshelfern ausgebildet.

Verkehrshelfer fangen an manchen Tagen früher mit der Arbeit an.

Oder sie müssen nachmittags länger bleiben.
Dafür können sie an einem anderen Tag später kommen oder eher gehen.



Teilnehmende: Nur Beschäftigte der Standorte Horst + Ruhrau

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

Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: Am Standort Horst

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

Kreatives Lernen mit OSMO

Kurs Nr. 9

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



Teilnehmende: 4-6

Kursleitung: Yasin Cetinay

Termine: 5 Termine, weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: Schulungsraum 2/BBB, Standort Horst

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

Spiel, Spaß & lernen

Kurs Nr. 10

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

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

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



Teilnehmende: 4 (nur Standort Huttrop)

Kursleitung: Esther Wieker

Termine: dienstags (gerade Wochen)

Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr

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

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

Holz verarbeiten

Kurs Nr. 11

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



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

Begleitend werden die vermittelten Kenntnisse an kleinen Holzprojekten praktisch eingeübt.

 Teilnehmende: 3  (nur aus dem Standort Alte Post)

 Kursleitung: Thomas Wagner

 Termine: montags

 Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr

 Treffpunkt: Holzwerkstatt, Standort Alte Post

 Wichtig: Teilnehmende sollten Interesse am Arbeiten mit Holz haben.

Du bewegst was

Kurs Nr. 12

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



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

 Teilnehmende: 2 pro Kurs  (nur Standort Kupferdreh)

 Kursleitung: Günter Bungert

 Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

 Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

 Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

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

Dübel zählen leicht gemacht

Kurs Nr. 13

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

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

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



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

 **Kursleitung:** Marc Kaiser

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

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

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

Geschicklichkeit und Motorik

Kurs Nr. 14

Wir üben unsere Geschicklichkeit.
Und schulen die Motorik.
Gemeinsam machen wir kleine Geschicklichkeitsspiele.
Wir üben mit Puzzles und Holzformen oder dem MOTOmed.



 **Teilnehmende:** Beschäftigte aus dem Empowerment 5 in Horst

 **Kursleitung:** Karsten Werner, Kerstin Podewski,
Christian Mollenhauer, Katrin Brink

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** 07:45 - 09:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Gruppenraum des EPM 5, Standort Horst

 **Wichtig:** Nur für Beschäftigte aus der
Gruppe Empowerment (EPM) 5.

Kaffee kochen

Kurs Nr. 15

Wir üben den **sicheren Umgang** mit der **Kaffeemaschine**.
Und lernen das passende Zubehör kennen.



Foto: stock.adobe.com

Welche Dinge muss man beachten?

Wir klären Fragen zum Thema Kaffee:

Woher kommt der Kaffee?

Welche verschiedenen **Zubereitungsarten** gibt es?

Gemeinsam besuchen ein Geschäft und schauen verschiedene Kaffeemaschinen an.

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

 **Kursleitung:** Hendrik Ross, Lena Czelinski

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** TAG, Standort Huttrop

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten sich gut konzentrieren können.

Kreativ-Tag

Kurs Nr. 16

Wir **basteln und spielen** kleine Gesellschaftsspiele.
Wir beschäftigen uns spielerisch mit **Buchstaben und Zahlen**.
Gemeinsam haben wir Spaß und werden kreativ.



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** Beschäftigte aus dem Empowerment 5 in Horst

 **Kursleitung:** Karsten Werner, Kerstin Podewski, Christian Mollenhauer, Katrin Brink

 **Termine:** mittwochs

 **Uhrzeit:** 07:45 - 09:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Gruppenraum des EPM 5, Standort Horst

 **Wichtig:** Nur für Beschäftigte aus der Gruppe Empowerment (EPM) 5.

Tanzaufführung an Karneval

Kurs Nr. 17

Am **03.03.2025** ist **Rosenmontag**.
Dann ist die Karnevalsfeier in der Werkstatt.

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

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



Kreativ
werden



 Teilnehmende: 20   (Standort Horst)

 Kursleitung: Alexander Chyl, N. N.

 Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

 Uhrzeit: 14:35 - 15:35 Uhr

 Treffpunkt: Theater- und Kulturwerkstatt, Standort Horst

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

Schmuck herstellen

Kurs Nr. 18

Wir machen Schmuck.
Das ist nicht schwer und **sieht schön aus**.
Gemeinsam werden wir **kreativ**.



Kreativ
werden



 Teilnehmende: 4  (aus dem Standort Horst)

 Kursleitung: Birgit Jakobs

 Termine: 3 Termine, Infos nach der Anmeldung

 Uhrzeit: 13:30 - 15:30 Uhr

 Treffpunkt: BBB-Raum 2, Standort Horst

 Wichtig: Teilnehmende sollten mit einer Hand
greifen und ein Werkzeug halten können.

Musik machen - Musik hören

Kurs Nr. 19

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

Gemeinsam entwickeln wir
ein Gefühl für die Musik.

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



Kreativ
werden



 Teilnehmende: 5  (Nur Standort Ruhrau)

 Kursleitung: Thorsten Schuldt, Frank Hessel

 Termine: donnerstags (alle 14 Tage)

 Uhrzeit: 13:20 - 13:50 Uhr

 Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

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

Jahreszeiten-Basteln

Kurs Nr. 20

Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter -
wir möchten unsere **Fenster bunt dekorieren**.
Passend zu den Jahreszeiten basteln wir schöne Dinge.



Foto: stock.adobe.com

Kreativ
werden



 Teilnehmende: 10  (Nur aus Horst)

 Kursleitung: Angelina Blau

 Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

 Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

 Treffpunkt: Shop Floor 1, Standort Horst

 Wichtig: Alle, die gerne basteln, können sich anmelden.

Sei kreativ!

Kurs Nr. 21

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

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

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



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

Kursleitung: Carolin Hanka

Termine: freitags

Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Alte Post

Wichtig: -

Bewegung in der Pinte

Kurs Nr. 22

Zusammen **bewegen macht Spaß!** Wir machen **Bewegungsspiele** und probieren verschiedene Sachen aus.



Foto: stock.adobe.com

Teilnehmende: 5-10 **(aus Huttrop)**

Kursleitung: Hendrik Ross, Lena Czelinski

Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: Pinte, Campus des Franz Sales Hauses

Wichtig: -

Bewegung ist Leben

Kurs Nr. 23

Lasst uns gemeinsam mit Spiel und Spaß **in Bewegung kommen**.
Denn Bewegung **tut uns gut!**
Wir machen zusammen **einfache** und **lustige Übungen**.



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende: 10**  **(Nur aus Horst)**

 **Kursleitung:** Angelina Blau

 **Termine:** donnerstags (von März bis September)

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

 **Treffpunkt:** Shop Floor 1, Standort Horst (oder draußen)

 **Wichtig:** -

Gemeinsame Lesestunde

Kurs Nr. 24

Es wird eine **Geschichte vorgelesen**.
Die Teilnehmenden können sich **entspannen**.
Alle benötigen immer mal eine **kurze Pause** vom Arbeitsalltag.
Hier genießen wir die Entspannung in **gemütlicher Atmosphäre**.



Foto: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** Hendrik Ross, Lena Czelinski

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** TAG, Standort Huttrop

 **Wichtig:** Die Teilnehmenden sollten gut zuhören können.

Leserunde

Kurs Nr. 25

Wir machen eine **gemütliche (Vor-) Leserunde**.
Zuerst wird ein Stuhlkreis gestellt.
Dann sorgen wir für nette Beleuchtung.
Es werden **schöne Geschichten** vorgelesen.

Alle können gemeinsam die **entspannte Stimmung** genießen.



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** Beschäftigte aus dem Empowerment 5 in Horst

 **Kursleitung:** Karsten Werner, Kerstin Podewski, Christian Mollenhauer, Katrin Brink

 **Termine:** freitags

 **Uhrzeit:** 07:45 - 09:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Gruppenraum des EPM 5, Standort Horst

 **Wichtig:** Nur für Beschäftigte aus der Gruppe Empowerment (EPM) 5.

Geschichtenrunde

Kurs Nr. 26

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

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



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** 10  (Nur aus Horst)

 **Kursleitung:** Katja Köller

 **Termine:** donnerstags (von Januar-August)

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

 **Treffpunkt:** Konferenzraum

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

Entspannung spüren

Kurs Nr. 27

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

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



Foto: stock.adobe.com

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

Teilnehmende: 4 (nur Standort Kupferdreh)

Kursleitung: Tobias Scheulen

Termine: freitags

Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

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

Entspannung finden

Kurs Nr. 28

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

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



Foto: stock.adobe.com

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

Teilnehmende: 4 (nur Standort Ruhrau)

Kursleitung: Tobias Scheulen

Termine: mittwochs

Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr

Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

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

Achtsamkeit - finde deine innere Ruhe

Kurs Nr. 29

Die Welt ist oft laut und schnell.
Da ist es **wichtig**, einen ruhigen Ort für sich zu finden.
In diesem Kurs lernst du **zur Ruhe zu kommen**.
Du lernst, deine **Gedanken zu ordnen**.
Du kannst **entspannen** und dich **wohlfühlen**.



Foto: stock.adobe.com

Der Kurs findet manchmal **drinnen**
und manchmal **draußen** statt.

 Teilnehmende: 6  (Standort Ruhrau)

 Kursleitung: Sarah Armborst

 Termine: jeden ersten Montag im Monat

 Uhrzeit: 10:00 Uhr (30-60 Minuten)

 Treffpunkt: Mehrzweckraum, Ruhrau

 Wichtig: Die Teilnehmenden sollten gut zuhören, andere aussprechen lassen und Spaß an Bewegung haben.

Geh-Meditation

Kurs Nr. 30

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



Foto: stock.adobe.com

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

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

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

 Teilnehmende: 6 

 Kursleitung: Manuela Krienen-Schräpler

 Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

 Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

 Treffpunkt: Standort Horst, Infos nach der Anmeldung

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

Autogenes Training

Kurs Nr. 31

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



Foto: stock.adobe.com

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

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

 **Teilnehmende: 6** 

 **Kursleitung:** Manuela Krienen-Schräpler

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Infos nach der Anmeldung

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

Fußball & Kinetik

Kurs Nr. 32

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

Durch Kinetik werden Konzentration, Gedankenschnelligkeit
und Koordination gefördert.



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

 **Kursleitung:** Adam Wyszynski, Detlef Henkel

 **Termine:** dienstags

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

 **Treffpunkt:** Fußballplatz Hinsbecker Berg

 **Wichtig:** -

Kickern

Kurs Nr. 33

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

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

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



 Teilnehmende: 8  (nur Standort Horst)

 Kursleitung: Annette Kiebel-Vocks (Shopfloor II)

 Termine: donnerstags, Kursdauer ca. 4 Monate

 Uhrzeit: von 13:30 – 14:00 Uhr

 Treffpunkt: Pausenflur, Standort Horst

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

Kicker mit

Kurs Nr. 34

Kickern macht Spaß.

Liefert euch spannende Spiele, kämpft um jedes Tor.

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



 Teilnehmende: 4  (nur Standort Kupferdreh)

 Kursleitung: Ramona Seiler

 Termine: mittwochs

 Uhrzeit: 14:30 Uhr

 Treffpunkt: Lager

 Wichtig: Teilnehmende müssen die Regeln verstehen und einhalten können.

Laufen tut gut!

Kurs Nr. 35

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

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

Wir machen die Gelenke beweglicher.
Und verbessern unsere Ausdauer.



Foto: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** Tobias Scheulen

 **Termine:** mittwochs

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

 **Treffpunkt:** am Standort Ruhrau

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

Bewegungsgruppe

Kurs Nr. 36

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

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



Grafik: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** Carolin Hanka

 **Termine:** mittwochs

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

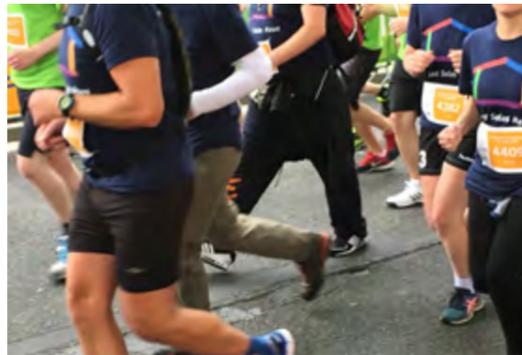
 **Treffpunkt:** am Baldeneysee

 **Wichtig:** -

Laufgruppe

Kurs Nr. 37

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



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

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

 **Teilnehmende:** Pro Gruppe 4 Läufer 

 **Kursleitung:** Tobias Scheulen

 **Termine:** donnerstags

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** am Standort Huttrop

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

Fit mit Stefan

Kurs Nr. 38

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

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

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

Gemeinsam macht das viel Spaß!



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

 **Kursleitung:** Stefan Paillart, Tobias Scheulen

 **Termine:** mittwochs, je 10 Termine

 **Uhrzeit:** 08:00 – 09:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

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

Der Fisch an der Angel

Kurs Nr. 39

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

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



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

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

 **Kursleitung:** Christian Sas, Markus Fischer

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

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

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

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

Traumreise

Kurs Nr. 40

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

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



Foto: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** Nicole Knoth

 **Termine:** montags ungerade Woche

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

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

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

Spaß mit dem Schwungtuch

Kurs Nr. 41

Zusammen haben wir **Spaß an der Bewegung**.
Das Schwungtuch bringt uns gemeinsam in Bewegung.

Bei gutem Wetter
gehen wir nach draußen.



 Teilnehmende: 10-15   (nur aus Huttrop)

 Kursleitung: Hendrik Ross, Lena Czelinski

 Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

 Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

 Treffpunkt: Pausenraum, Standort Huttrop

 Wichtig: -

Bewegung mit dem Schwungtuch

Kurs Nr. 42

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

Das Schwungtuch bringt beides zusammen:
Spaß und Bewegung.

Wir machen gemein-
sam kleine **Spiele**.



 Teilnehmende: 16   (nur aus Huttrop)

 Kursleitung: Doro Bayer

 Termine: mittwochs

 Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr

 Treffpunkt: Kantine, Standort Huttrop

 Wichtig: -

Spiele für draußen

Kurs Nr. 43

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



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** bis zu 15   (nur Horst)

 **Kursleitung:** Angelina Blau, Anna Strobel

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

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

 **Wichtig:** Bei schlechtem Wetter gibt es kreative Angebote.

Campus erkunden

Kurs Nr. 44

Wir **entdecken** gemeinsam **den Campus** des Franz Sales Hauses.
Unterwegs tragen wir **interessanten Dinge** in eine **Landkarte** ein.
Am Ende vergleichen wir unsere Landkarten und sprechen über die **entdeckten Orte**.



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

 **Kursleitung:** Hendrik Ross, Lena Czelinski

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** TAG, Standort Huttrop

 **Wichtig:** -

Gruga erkunden

Kurs Nr. 45

Wir fahren mit unserem Bus zum **Gruga-Park**.
Mit einer kleinen **Landkarte** erkunden wir die Wege.
Wir schauen, wohin sie uns führen.

Wir wandern zum **Kiosk am Landhaus**.
Der gehört zu unserem
Hotel Franz.
Dort stärken wir uns.
Und genießen eine **frische Waffel**.



Siepental erkunden

Kurs Nr. 46

In einer bunt gemischten Gruppe
laufen wir vom Campus ins Siepental.

Mit einer kleinen **Landkarte**
erkunden wir die Wege.
Wir schauen, wohin sie führen.

Wir versuchen
bis zur Ruhr zu laufen.
Dort erfrischen wir uns
im **Café** mit einem **Getränk**.



Mit Photoshop KI generiert

Teilnehmende: 4 (nur Standort Huttrop)

Kursleitung: Hendrik Ross, Lena Czelinski

Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: TAG, Standort Huttrop

Wichtig: -

Teilnehmende: 8 (Standort Huttrop)

Kursleitung: Hendrik Ross, Lena Czelinski

Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: TAG, Standort Huttrop

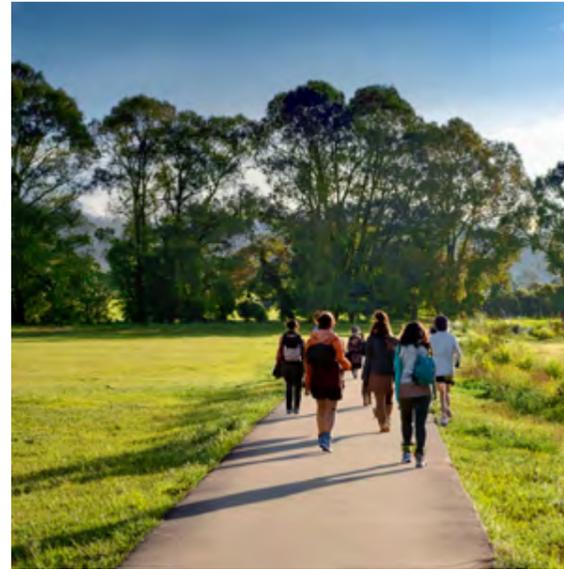
Wichtig: -

Spaziergang

Kurs Nr. 47

Wenn das Wetter gut ist, erkunden wir gemeinsam die Gegend.

Bei schlechtem Wetter besuchen wir in der Werkstatt andere Gruppen.



Mit Photoshop KI-generiert

Spazieren gehen

Kurs Nr. 48

Wir wollen zusammen **in die Natur gehen**.

Das ist gut für die Gesundheit.

Auch die Bewegung **tut uns gut**.

Unterwegs lernen wir uns besser kennen.

Spaziergänge fördern auch die Ausdauer.

Und wir können dadurch

unsere Belastbarkeit verbessern.

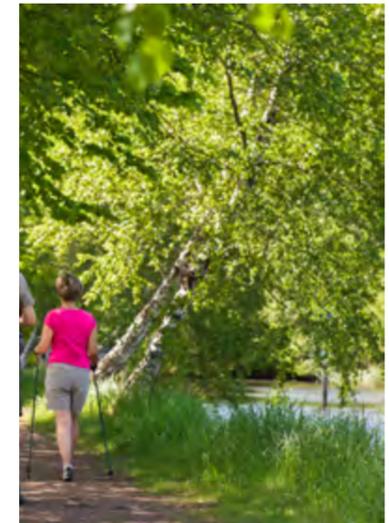


Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** Beschäftigte aus dem Empowerment 5 in Horst

 **Kursleitung:** Karsten Werner, Kerstin Podewski, Christian Mollenhauer, Katrin Brink

 **Termine:** dienstags

 **Uhrzeit:** 07:45 - 09:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Gruppenraum des EPM 5, Standort Horst

 **Wichtig:** Nur für Beschäftigte aus der Gruppe Empowerment (EPM) 5.

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

 **Kursleitung:** Markus Fischer, Frank Kaal

 **Termine:** donnerstags

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

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** -

Lasst uns wandern

Kurs Nr. 49

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

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



Foto: stock.adobe.com

 Teilnehmende: 4  (nur Standort Horst)

 Kursleitung: David Bradel

 Termine: 20.03. / 26.06. / 18.09.2025

 Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr

 Treffpunkt: Am Lagertor, Standort Horst

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

Pausenspaziergang

Kurs Nr. 50

Wir gehen spazieren.
Bei gutem Wetter erleben wir die Natur.
Bei schlechtem erkunden wir die Werkstatt.

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



Foto: stock.adobe.com

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

 Kursleitung: Martina Martini

 Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

 Uhrzeit: ca. 12:45 - 13:30 Uhr

 Treffpunkt: Empowerment, Standort Horst

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

Spazier mit mir

Kurs Nr. 51

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

Draußen können wir mal tief durchatmen.
Hier können wir richtig **gut abschalten**.

Bei jedem Spaziergang gehen
nur 2 Beschäftigte mit.
Die Gruppen wechseln immer mal.
So können alle mal dabei sein.



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende: 2**  (nur aus dem Standort Kupferdreh)

 **Kursleitung:** Jenny Topp

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** am Ausgang im Standort Kupferdreh

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten selbständig etwa 20 Minuten laufen können.

Raus aus der Werkstatt

Kurs Nr. 52

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



Foto: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** Christof Sauer, Marc Nürnberg

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

 **Uhrzeit:** 13:00-14:00 Uhr oder 10:00-11:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Empowerment, Standort Horst

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



Sicher im Straßenverkehr

Kurs Nr. 53

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

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



Foto: stock.adobe.com

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

 **Teilnehmende: 8**  **(Standorte Horst & Ruhrau)**

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

 **Termine: weitere Infos nach der Anmeldung**

 **Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung**

 **Treffpunkt: am Standort Horst**

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

Erzähl doch mal

Kurs Nr. 54

Wie war das Wochenende?
Was ist passiert?
Was hast du erlebt?
Wir treffen uns zu einem **gemütlichen Austausch**.
Wir setzen uns in kleiner Runde zusammen.
Und tauschen bei einem warmen Tee unsere Erlebnisse aus.



Mit Photoshop KI-generiert

 **Teilnehmende: Beschäftigte aus dem Empowerment 5 in Horst**

 **Kursleitung: Karsten Werner, Kerstin Podewski, Christian Mollenhauer, Katrin Brink**

 **Termine: montags**

 **Uhrzeit: 07:45 - 09:00 Uhr**

 **Treffpunkt: Gruppenraum des EPM 5, Standort Horst**

 **Wichtig: Nur für Beschäftigte aus der Gruppe Empowerment (EPM) 5.**

Gespräche unter Frauen

Kurs Nr. 55

Es gibt drei Kurse für Frauen.

Die Teilnehmerinnen **sprechen** dort über **Frauen-Themen**.

Jede Frau kann in ihrer Gruppe eigene Themen vorschlagen.

Alle können Fragen stellen oder von ihren Erfahrungen berichten.



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

 **Kursleitung:** Anja Boxberg

 **Termine:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Uhrzeit:** weitere Infos nach der Anmeldung

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Horst

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

Frauengespräche

Kurs Nr. 56

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



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

 **Kursleitung:** Maike Laub

 **Termine:** donnerstags

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

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post

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



Austausch für Frauen

Kurs Nr. 57

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

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



Foto: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** Alina Wallmeier

 **Termine:** montags alle 14 Tage

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

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

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

Austausch unter Männern

Kurs Nr. 58

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

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

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



Grafik: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** Frank Hessel, Benedikt Klare

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

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

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau

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



Männergesprächsrunde

Kurs Nr. 59

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

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



Foto: stock.adobe.com

 Teilnehmende: 7  (nur Alte Post)



Kursleitung: Paul Imkamp



Termine: montags



Uhrzeit: 13:15 - 14:15 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Alte Post



Wichtig: Die Teilnehmer sollten sprechen und zuhören können.

Männersache

Kurs Nr. 60

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

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

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



Foto: stock.adobe.com

 Teilnehmende: 5-6  (nur Kupferdreh)



Kursleitung: Andreas Schulz



Termine: donnerstags



Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr



Treffpunkt: Weitere Infos nach der Anmeldung



Wichtig: Was in der Gruppe besprochen wird, darf nicht weiter erzählt werden!

Männer-Runde

Kurs Nr. 61

In unserer Männer-Runde besprechen wir Dinge, die **für Männer wichtig** sind.

Alle können Wünsche, Fragen und Anliegen äußern.

Wir sprechen über unsere Themen, wir informieren uns gemeinsam über wichtige Dinge und wir suchen nach Lösungen für Probleme.



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende: Keine Begrenzung**

 **Kursleitung: Sebastian Lissek**

 **Termine: freitags**

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

 **Treffpunkt: weitere Infos nach der Anmeldung**

 **Wichtig: Nur für männliche Beschäftigte.**

Motivationsgespräche

Kurs Nr. 62

Wir motivieren und inspirieren uns gegenseitig. Der innere Antrieb wird geweckt, um neue Ziele zu erreichen. Die einzelnen Schritte auf diesem Weg werden mit positiver Energie begleitet.



Foto: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung: Agnesa Kuhn**

 **Termine: donnerstags**

 **Uhrzeit: 09:00 - 09:40 Uhr**

 **Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Alte Post**

 **Wichtig: -**



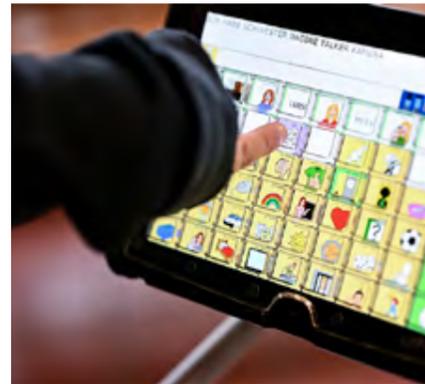
Talker-Gruppe

Kurs Nr. 63

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

Wir treffen uns jede Woche mit unseren Talkern.
Wir **üben** den Umgang **mit dem Talker**.
Wir unterhalten uns mit den Talkern.
Gemeinsam haben wir Spaß am Austausch.

Momentan sind die beiden Gruppen voll.
Wer mitmachen möchte,
kann sich bei uns melden.



 Teilnehmende: 4  (nur aus dem Standort Horst)

 Kursleitung: Silke Poschadel

 Termine: Weitere Infos nach der Anmeldung

 Uhrzeit: 08:15 - 08:45 Uhr

 Treffpunkt: UK-Raum im Standort Horst

 Wichtig: Bitte den Talker mitbringen.

Sauber Zauber Campus

Kurs Nr. 64

Gemeinsam **bewegen** wir **uns** an der frischen Luft.
Wir wollen den **Campus** des Franz Sales Hauses **schöner machen**.
Deshalb **sammeln** wir mit langen Greifzangen **Müll ein**.
Wir werfen alles in einen großen Sack.
Am Ende schauen wir, was wir alles eingesammelt haben.
Und überlegen, was besser werden soll.



 Teilnehmende: 6  (nur Standort Huttrop)

 Kursleitung: Hendrik Ross, Lena Czelinski

 Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

 Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

 Treffpunkt: TAG, Standort Huttrop

 Wichtig: Nur für Beschäftigte aus der Teilzeit-Aktiv-Gruppe aus dem Standort Huttrop



Gesellschaftsspiele am Care-Table

Kurs Nr. 65

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

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

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



Foto: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** **Jonna Philippsen**

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

 **Uhrzeit:** **Weitere Infos nach der Anmeldung**

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

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

Gesellschaftsspiele

Kurs Nr. 66

Wir probieren **neue, beliebte und bekannte Spiele** aus.
Wir spielen Brett-, Karten- und Würfelspiele.
Alle können ihr eigenes **Lieblingsspiel mitbringen**.



Foto: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** **Hendrik Ross, Lena Czelinski**

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

 **Uhrzeit:** **weitere Infos nach der Anmeldung**

 **Treffpunkt:** **TAG, Standort Huttrop**

 **Wichtig:** **Die Teilnehmenden aus der TAG-Gruppe sollten sich gut konzentrieren können.**

Rätsel-Runde

Kurs Nr. 67

Wer rätselt gerne?

Wir lösen gemeinsam lustige **Rätsel**.

Wir üben uns an einfachen Rätseln.

Wir knacken gemeinsam knifflige Rätsel.

Bei der Rätselrunde mit Jürgen **haben alle Spaß**.



 Teilnehmende: 4-5  (Nur Zehnthof)

 Kursleitung: Jürgen Spiekermann

 Termine: freitags

 Uhrzeit: 08:30 - 09:40 Uhr

 Treffpunkt: Bildungsraum, Standort Zehnthof

 Wichtig: -

Puzzle-Runde

Kurs Nr. 68

In entspannter Atmosphäre wollen wir **gemeinsam puzzeln**.

Dadurch kann die **Konzentration gestärkt** werden.

Und natürlich **macht puzzeln Spaß!**

Egal ob Anfänger oder Profi -

alle Beschäftigten

sind willkommen!



 Teilnehmende: 3  (Nur aus dem Standort Zehnthof)

 Kursleitung: Lisa Tekhaus

 Termine: freitags

 Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr

 Treffpunkt: Bildungsraum, Standort Zehnthof

 Wichtig: -

Besinnliche Adventszeit

Kurs Nr. 69

Wie feiert ihr Weihnachten?

Warum feiern wir Weihnachten?

Gemeinsam sprechen wir über die Advents- und Weihnachtszeit.

Wir **singen** zusammen Weihnachtslieder.

Und wir lesen **Geschichten und Gedichte**,

die gut zur Adventszeit passen.



 **Teilnehmende:** 8-10 

 **Kursleitung:** Susanne Balke-Rupenus

 **Termine:** jeden Mittwoch im Dezember

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

 **Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh

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

Gesprächsgruppe Inklusion

Kurs Nr. 70

Ich bin **gut** so **wie ich bin**.

Viele Leute hören nicht richtig zu, wenn es um Behinderungen geht. Wir sprechen gemeinsam darüber!

Jeder ist willkommen.
Jeder darf von sich erzählen.
So werden wir **gemeinsam stark**.
Und sorgen dafür, dass unsere Wünsche **gehört werden**.



 **Teilnehmende:** 4-5  (Nur Standort Huttrop)

 **Kursleitung:** Jennifer Akca, Nicole Gerlich

 **Termine:** mittwochs, alle 14 Tage

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

 **Treffpunkt:** 2. OG, Standort Huttrop

 **Wichtig:** -

Gartenarbeit

Kurs Nr. 71

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

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

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



Foto: stock.adobe.com

Rankhilfe bauen

Kurs Nr. 72

Gemeinsam bauen wir eine **praktische** und dekorative **Rankhilfe**.
Damit können sich Kletterpflanzen gut entfalten.

Wir lernen verschiedene
Materialien und Werkzeuge kennen.

Wir lernen auch, wie wir die
Werkzeuge sicher einsetzen.
Und wie wir kreative Projekte
umsetzen können.



Mit Photoshop KI-generiert

 Teilnehmende: 4-6  (Standort Zehnthof)

 Kursleitung: Julia Steinberg

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

 Uhrzeit: 10:00 - 12:00 Uhr

 Treffpunkt: Garten des Standorts Zehnthof

 Wichtig: Teilnehmende sollten beweglich und körperlich belastbar sein.

 Teilnehmende: 4-5  (Standort Zehnthof)

 Kursleitung: Martin Grevendiek

 Termine: jeden 2. Dienstag im Monat

 Uhrzeit: 10:15 -11:00 Uhr

 Treffpunkt: Bildungsraum, Standort Zehnthof

 Wichtig: Teilnehmende sollten Spaß an handwerklichen Arbeiten haben.

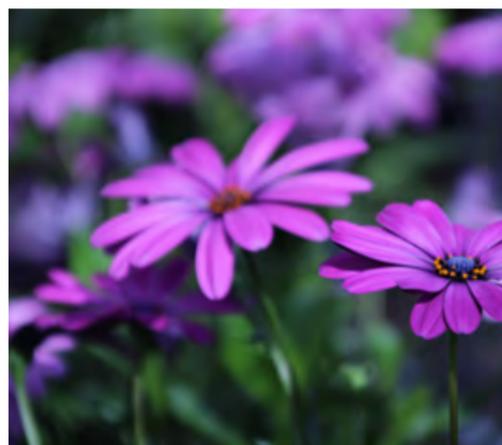
Grüner Daumen

Kurs Nr. 73

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

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

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



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

 Teilnehmende: 6 

 Kursleitung: Sandra Schocke

 Termine: donnerstags

 Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr

 Treffpunkt: Am Standort Huttrop

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

Hochbeete bepflanzen

Kurs Nr. 74

Aus Samen für **Gemüsepflanzen** werden Setzlinge. Setzlinge sind junge Pflanzen. Später pflanzen wir diese Setzlinge in Hochbeete um.

Gemeinsam pflegen wir die Gemüsepflanzen. Wenn alles **reif** zur **Ernte** ist, können wir daraus **leckere Gerichte** zubereiten.



 Teilnehmende: 6  (nur Standort Horst)

 Kursleitung: Gordon Sternbeck

 Termine: Weitere Infos nach der Anmeldung

 Uhrzeit: Weitere Infos nach der Anmeldung

 Treffpunkt: Gruppe 2 der Netzwerker, Standort Horst

 Wichtig: -

Der Icho Ball

Kurs Nr. 75

Mit Licht, Musik und Vibration soll uns der Icho Ball **fit durch den Alltag** bringen.

Der **Icho Ball reagiert** darauf:

- wenn man den Ball in den Händen hält
- wenn man den Ball rollt oder streichelt
- wenn man den Ball schüttelt oder wirft.

Er **leuchtet, vibriert und macht Musik**.
Gemeinsam Entdecken wir diesen besonderen Ball.



Mit Photoshop KI-generiert

 **Teilnehmende: 10**               (nur Standort Horst)

 **Kursleitung:** Angelina Blau

 **Termine:** dienstags (von Februar bis April)

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

 **Treffpunkt:** Shop Floor 1 im Standort Horst

 **Wichtig:** -

Aktuelles aus den Nachrichten

Kurs Nr. 76

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

Manches ist gut verständlich.
Manches ist kompliziert.

Wir sprechen in diesem Kurs
über aktuelle Ereignisse.

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



Foto: stock.adobe.com

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

 **Kursleitung:** Alexander Pöhlker, Arndt Hebenstreit

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

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

 **Treffpunkt:** Bildungsraum, Standort Zehnthof

 **Wichtig:** Teilnehmende sollten lesen können.

Sing mit!

Kurs Nr. 77

In unserer Abteilung wird gerne gesungen. Deshalb sind **alle aus dem Empowerment 1-3** zum Singen eingeladen. Und auch Beschäftigte aus anderen Abteilungen, die gerne mitsingen wollen.

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

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



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

 **Kursleitung:** Martina Martini

 **Termine:** freitags

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

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

 **Wichtig:** Für Beschäftigte aus anderen Abteilungen: Bitte mit Frau Martini sprechen.

Offenes Singen

Kurs Nr. 78

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

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



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

 **Kursleitung:** Martina Martini

 **Termine:** Weitere Infos nach der Anmeldung

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

 **Treffpunkt:** Speisesaal, Standort Horst

 **Wichtig:** Für musikalisch interessierte Beschäftigte

Salat zubereiten

Kurs Nr. 79

Wir machen einen **leckeren Salat**.
Gemeinsam planen und überlegen wir:
Was brauchen wir alles?
Was müssen wir dafür **einkaufen**?



Foto: stock.adobe.com

Dann **bereiten wir den Salat zu**.
Gemeinsam essen wir ihn.
Und dann überlegen wir:
Was hat alles gut geklappt?
Was könnten wir beim nächsten Salat besser machen?

Teilnehmende: 5 (nur Standort Huttrop)

Kursleitung: Hendrik Ross, Lena Czelinski

Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: TAG, Standort Huttrop

Wichtig: Nur für Beschäftigte aus der Teilzeit-Aktiv-Gruppe aus dem Standort Huttrop

Kinobesuch

Kurs Nr. 80

Wir **schauen uns** zusammen **einen Film an**.
Zuerst überlegen wir:
Welchen Film wollen wir uns ansehen?
Dann dunkeln wir den Raum ab.
Ein paar Snacks sorgen für **Kinoatmosphäre**.
Gemeinsam genießen wir diese **kleine Auszeit**.



Foto: stock.adobe.com

Teilnehmende: 10 (nur Huttrop)

Kursleitung: Hendrik Ross, Lena Czelinski

Termine: weitere Infos nach der Anmeldung

Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung

Treffpunkt: TAG, Standort Huttrop

Wichtig: Für Beschäftigte aus der Teilzeit-Aktiv-Gruppe, die ruhig sitzen und zuhören können.

Vorstellung des Werkstattrats

Kurs Nr. 81

Alle 4 Jahre können Beschäftigte **wählen**:

Den **Werkstattrat** dürfen alle wählen.

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

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

Wir stellen unsere Arbeit für die Beschäftigten vor:

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

 **Teilnehmende: Keine Begrenzung**

 **Kursleitung: Lars Hanf**

 **Termine: jeden Mittwoch**

 **Uhrzeit: 08:30 - 9:15 Uhr**

 **Treffpunkt: Büro des Werkstattrats am Standort Horst**

 **Wichtig: –**

Anmeldung

Bitte beachten:

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

Name, Vorname: _____

Werkstatt/Abteilung/ Gruppenleitung: _____



WICHTIG

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

Gewünschter Kurs: Nr. _____

Alternative: Nr. _____

Alternative: Nr. _____



Die ausgefüllte Anmeldung bitte beim Werkstattrat abgeben.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

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

Redaktion:

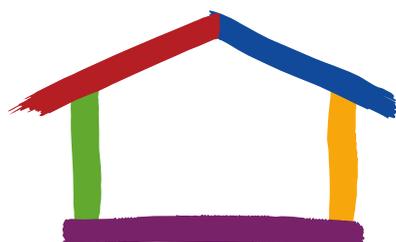
Detlef Henkel, Valeska Ehlert

Fotos und Grafiken:

Adobe Stock, Andreas Bister,
Andreas Buck, Eike Thomsen

Druck:

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



Franz Sales Werkstätten GmbH
Dahlhauser Str. 239
45279 Essen
Telefon (0201) 85363
werkstaetten@franz-sales-haus.de



www.werkstaetten.ruhr