



Bildungsangebote 2020 1. Halbjahr

Berufsbegleitende Angebote
für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
der Westerwald-Werkstätten GmbH

Liebe Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

heute erscheint die neue Broschüre „Bildungsangebote“ für das erste Halbjahr 2020.

Die Bildungsangebote (Kurse) finden im Zeitraum vom 1. Februar bis 31. Mai 2020 in den Werkstätten Altenkirchen, Flammersfeld, Steckenstein und Wissen, statt.

Sprechen Sie mit Ihren Gruppenleitern darüber, an welchen Kursen Sie teilnehmen möchten.

Füllen Sie bitte den Anmeldebogen bis zum 13.01.2020 mit Ihrer Gruppenleitung aus und geben ihn beim Sozialdienst ab.

Mit freundlichen Grüßen
Der Sozialdienst

Anmerkung:

Hier im Bildungskatalog werden wir für eine gute Lesbarkeit nur die männliche Form – also Mitarbeiter und Gruppenleiter – verwenden.

Inhalt

Bildungsangebote

der Werkstatt Altenkirchen	Seite	3 – 14
der Werkstatt Flammersfeld	Seite	15 – 30
der Werkstatt Steckenstein	Seite	31 – 48
der Werkstatt Wissen	Seite	49 – 58

Liebe Interessenten unserer Bildungsangebote,

in der Zeit 01.06. bis 31.07.2020 finden in der Regel keine Kurse statt.

Schulungen in den Bereichen

- Sicherheit in der Werkstatt
- Brandschutz
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Hygiene

werden in den einzelnen Werkstätten nach Auftragslage abgehalten.
Die Termine sind offen, achten Sie deshalb bitte auf die Aushänge hierzu.
Diese Schulungen sind für alle Mitarbeiter verpflichtend.

Sportangebote können zusätzlich wahrgenommen werden.

Werkstatt Altenkirchen

Driescheider Weg 57 | 57610 Altenkirchen

Sportangebote

Die aufgeführten Sportangebote für die Mitarbeiter der Werkstatt Altenkirchen können zusätzlich zu den normalen Bildungsangeboten wahrgenommen werden.

Bitte beachten:

*Anmeldungen über die Sportkoordinatorin Bärbel Nied
LEBENSHILFE im Landkreis Altenkirchen GmbH
Driescheider Weg 57
57610 Altenkirchen
Telefon 02681-98302123*

Kursname:	Aqua-Fit, Wassergymnastik, Schwimmen, Training von Kraft und Ausdauer, Verbesserung der Körperhaltung
Veranstaltungsort:	Altenkirchen, Hallenbad Glockenspitze
Zeitraum:	dienstags, 12:30 - 14:00 Uhr
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Bärbel Nied
Bitte beachten:	Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kursname:	Rücken-Aktiv, Koordinationstraining, Hanteltraining, Zirkeltraining im Fitness-Studio Aktiv-Club in Altenkirchen
Veranstaltungsort:	Fitness-Studio Aktiv-Club
Zeitraum:	donnerstags, 11:00 - 12.00 Uhr
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Bärbel Nied
Bitte beachten:	Der Kurs findet 10 x statt.

Kursname:	Boccia, Verbesserung der Zielgenauigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Einführung von taktischen Aspekten
Veranstaltungsort:	Parc de Tarbes, Altenkirchen
Zeitraum:	dienstags, 11:00 - 12:00 Uhr, Beginn ab Mai
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Bärbel Nied
Bitte beachten:	Nur bei schönem Wetter

Kursname:	Vorbereitung und Training für das Deutsche Sportabzeichen, Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Auch Menschen mit Behinderung können das Sportabzeichen erwerben!
Veranstaltungsort:	Sportplatz Wissen
Zeitraum:	montags, 09:00 - 10:30 Uhr, Beginn ab Mai
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Bärbel Nied, Carina Hoffmann
Bitte beachten:	An der Prüfung darf nur teilnehmen, wer gesund ist. Das Training findet zusammen mit den Werkstätten Wissen und Steckenstein statt. Nur bei schönem Wetter.

Fadengrafik – schöne Bilder mit Garn

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich übertrage eine Vorlage auf Holz und schlage in regelmäßigen Abständen kleine Nägel in die Linien. Die Nägel verbinde ich mit Garn oder Wolle so, dass ein dekoratives Bild entsteht.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Dieser Kurs fördert mein Aufgabenverständnis und meine Fähigkeit, Arbeitsanweisungen umzusetzen. Ich lerne planvoll und sorgfältig zu arbeiten. Der Kurs schult meine Feinmotorik und meine Konzentrationsfähigkeit. Meine Ausdauer und Selbstständigkeit werden verbessert. Zudem wird mein handwerkliches Geschick im Umgang mit Werkzeugen gesteigert. Mit den eigenen Händen etwas herzustellen und das fertige Ergebnis zu sehen, steigert mein Selbstwertgefühl und verbessert mein psychisches Befinden.

Bitte beachten:

Ein gutes Sehvermögen sollte gegeben sein.

Kursleitung: Andrea Weißenfels, Sonja Stötzel

Veranstaltungsort: Werkstatt in Altenkirchen

Raum: Besprechungsraum

Uhrzeit: dienstags, 13:30 - 15:30 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Teilnehmerzahl:

Fit und Gesund

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich laufe und walke (schnelles Gehen) an der frischen Luft. Dadurch ist mein Körper trainiert. Ich bekomme mehr Kondition und spüre, dass mein Körper immer leistungsfähiger wird. Es besteht die Möglichkeit sich der Gruppe für Fortgeschrittene oder Anfänger anzuschließen. Laufen macht den Kopf frei und hilft bei der Bewältigung von Stress. Während des Walkens lerne ich etwas über gesunde Ernährung, bestimme Wild- und Heilkräuter, Getreidesorten, Wildfrüchte, etc. und was meiner Gesundheit sonst noch gut tut. Bei Regenwetter bereite ich kleine, gesunde Mahlzeiten zu.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Dieser Kurs fördert die Grobmotorik, die Ausdauer und die körperliche Kondition. Der Kurs verbessert mein Ess- und Trinkverhalten und wirkt der psychischen Belastung entgegen.

Bitte beachten:

Der Kurs ist nicht für Rollstuhlfahrer geeignet.

Kursleitung: Beate Mohr, Stephan Semmler

Veranstaltungsort: Werkstatt in Altenkirchen

Raum: Rund um Altenkirchen / Bei Regenwetter
Besprechungsraum / Teeküche AK

Uhrzeit: mittwochs, 10:15 - 12:15 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Teilnehmerzahl:

Für Frauen: Liebe & Sex – Ich bestimme meine Grenzen!

Was mache ich in diesem Kurs?

In diesem Kurs beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema Sexualität und Partnerschaft. Mit anderen Frauen kann ich über wichtige Aspekte einer guten Beziehung sprechen. Ich werde meine persönlichen Grenzen herausfinden und lernen, wie ich diese auch gegenüber anderen Personen deutlich machen kann. Alle Fragen rund um das Thema Beziehung, Liebe und Sex darf und soll ich in diesem Kurs stellen!

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Dieser Kurs unterstützt mich in meiner Persönlichkeit. Ich lerne meine eigenen Bedürfnisse und Erwartungen besser kennen. Ich weiß, was ich möchte und was ich nicht möchte. Der Kurs hilft mir eine Beziehung zu führen, die gut für mich ist.

Bitte beachten:

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

Kursleitung:	Mira Richters
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Altenkirchen
Raum:	Besprechungsraum
Uhrzeit:	mittwochs, 14-tägig, siehe Aushang
Maximale Teilnehmerzahl:	6 Personen

Gesund und lecker kochen für kleines Geld, das geht!

Was mache ich in diesem Kurs?

In diesem Kurs lerne ich, mit wenig Geld, leckere, kreative und gesunde Gerichte zu kochen. Ich gehe gemeinsam mit anderen Teilnehmern einkaufen. Dabei lerne ich, auf frische und günstige Zutaten zu achten. Danach werde ich verschiedene Gerichte zubereiten.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

In diesem Kurs lerne ich:

- auf Zeiten für die Vorbereitung und das Kochen der Speisen zu achten
- konzentriert und sauber mit dem Küchenmesser zu arbeiten
- verantwortungsvoll und sparsam mit meinem Geld einkaufen zu gehen
- Hygiene und Sauberkeit in der Küche
- bei der Auswahl auf gesunde Lebensmittel zu achten

Bitte beachten:

Bei der Anmeldung bitte einen Hinweis auf Allergien, Diabetes oder sonstige Besonderheiten geben.

Kursleitung:	Simone Sanner, Stefan Zeller
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Altenkirchen
Raum:	Besprechungsraum
Uhrzeit:	donnerstags, 10:00 – 12:30 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Klettern im Kletterwald

Was mache ich in diesem Kurs?

An 3 Tagen (jeweils 1 x die Woche für 3 Stunden) kann ich mich im Klettern versuchen. Unter Anleitung und einer Einweisung kann ich mit einer ausgeliehenen Kletterausrüstung gut gesichert die Bäume erklimmen. Auf 10 verschiedenen Parcours in verschiedenen Höhen (3 bis 12 m) kann ich meine Fähigkeiten testen und langsam steigern. Ich erfahre meine eigenen Grenzen, trainiere meine Balance, erfahre auf dem Partnerparcours wie wichtig genaue Absprachen und gegenseitiges Vertrauen sind und trainiere meine Körperbeherrschung. Und bin stolz auf mich!

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Dieser Kurs fördert Grobmotorik, Ausdauer und Körperbeherrschung. Durch positive Selbstwerterfahrungen trägt der Kurs zur Bewältigung von Alltags- und Lebensbewältigung bei. Die Partnerübungen steigern die sozialen Kompetenzen, fördern die Kommunikation und bauen Vertrauen auf.

*Bitte beachten: Nicht geeignet für Rollstuhlfahrer oder Menschen mit einer Gehbehinderung.
Das ist ein mehrtägiges Kompaktseminar.*

Kursleitung:	Beate Mohr, Stephan Semmler
Veranstaltungsort:	Bad Marienberg / Kletterwald
Raum:	
Uhrzeit:	An 3 Wochen in Folge (je 3 x 3 Stunden)
Maximale Teilnehmerzahl:	7 Personen

Modellbau

Was mache ich in diesem Kurs?

In diesem Kurs baue ich meine eigenen Modelle zusammen. Den Baukasten muss ich mir selber kaufen. Oder ich baue Modelle nach eigenen Ideen und Vorstellungen. 1- bis 2-mal im Jahr werde ich an Exkursionen teilnehmen.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Dieser Kurs fördert meine Konzentration, die Feinmotorik sowie die Teamfähigkeit. Der Kurs hilft mir, meinen Alltag besser zu bewältigen.

Bitte beachten:

Der Kursteilnehmer sollte kreativ, ausdauernd und handwerklich geschickt sein. Außerdem sollten Kenntnisse vom Modellbau vorhanden sein.

Kursleitung:	Thomas Schürholz, Michael Schäfer
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Altenkirchen
Raum:	Montage und Verpackung
Uhrzeit:	freitags, 13:30 - 15:15 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	12 Personen

Werkstatt Altenkirchen

Wege aus der Werkstatt

Was mache ich in diesem Kurs?

In diesem Kurs lerne ich was auf allen Außenarbeitsplätzen für mich wichtig ist.

Zum Beispiel:

- Welcher Arbeitsplatz passt zu meinen Interessen?
- Wie bewerbe ich mich richtig?
- Wie verhalte ich mich in einem anderen Betrieb?
- Welche Sicherheitsregeln muss ich beachten?

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich werde selbständiger und selbstbewusster. Ich achte auf ein gutes Arbeitsverhalten und wie ich mit fremden Kollegen und Vorgesetzten umgehe.

Bitte beachten:

Der Kurs ist für Mitarbeiter mit einem konkreten Berufswunsch auf einen Außenarbeitsplatz oder Praktikum in einem anderen Betrieb. Die Schulung findet in theoretischer Form als Kompaktseminar statt.

Kursleitung: Christian Reifenrath

Veranstaltungsort: Werkstatt in Altenkirchen

Raum: siehe Aushang

Uhrzeit: siehe Aushang

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Werkstatt Flammersfeld

Auf der Brück 4 | 57632 Flammersfeld

Sportangebote

Die aufgeführten Sportangebote für die Mitarbeiter der Werkstatt Flammersfeld können zusätzlich zu den normalen Bildungsangeboten wahrgenommen werden.

Bitte beachten:

*Anmeldungen über die Sportkoordinatorin Bärbel Nied
LEBENSILFE im Landkreis Altenkirchen GmbH
Driescheider Weg 57
57610 Altenkirchen
Telefon 02681-98302123*

Kursname: Polybat (Ein Rückschlagspiel, welches dem Tischtennispiel ähnelt und auch für Rollstuhlfahrer geeignet ist.)

Veranstaltungsort: Sporthalle Flammersfeld

Zeitraum: montags, 11:00 - 11:45 Uhr

Kosten: kostenlos

Kursleitung: Gaby Pohontsch

Kursname: Vorbereitung- und Training für das Deutsche Sportabzeichen, Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Auch Menschen mit Behinderung können das Sportabzeichen erwerben!

Veranstaltungsort: Eingangsbereich (außen) und Umgebung der Werkstatt.

Zeitraum: Beginn ab Mai

Kosten: Kostenlos

Kursleitung: Gaby Pohontsch

Bitte beachten: An der Prüfung darf nur teilnehmen wer gesund ist. Nur bei schönem Wetter.

Kursname: Cross Boccia

Veranstaltungsort: Sporthalle Flammersfeld

Zeitraum: montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Kosten: kostenlos

Kursleitung: Gaby Pohontsch

Entspannung mit Musik

Was mache ich in diesem Kurs?

Mit Musik kann ich mich entspannen.

Mit Musik lerne ich meinen Körper und meine Gefühle kennen. Ich kann mich mit einem Instrument verständlich machen, auch wenn mir die Worte fehlen. Dadurch können die anderen besser verstehen, wie es mir geht.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne Methoden, meine Gefühle auszudrücken und mich zu entspannen. Ich kann mich selber besser wahrnehmen und einschätzen. Die Verständigung mit meinen Kollegen verbessert sich.

Bitte beachten:

Nur für Mitarbeiter mit starken Beeinträchtigungen.

Kursleitung:	Daniel Simon
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	Turnhalle
Uhrzeit:	donnerstags, 14:00 - 15:00 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Fußball

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich spiele zusammen mit meiner Mannschaft Fußball.

Dabei lerne ich die Fußball-Regeln: zum Beispiel was ist ein Elfmeter oder ein Eckball? Ich kann an einem Turnier teilnehmen und gegen andere Mannschaften spielen. Ich besuche ein Stadion.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne, wie man in einer Mannschaft mit anderen zusammen spielt. Dabei stärke ich meine Ausdauer und werde körperlich fit. Ich kann mit Niederlagen und Verlieren besser umgehen.

Bitte beachten:

Für Rollstuhlfahrer und Menschen mit gesundheitlichen Problemen nicht geeignet.

Kursleitung:	Sascha Sommer
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	Sporthalle Neitersen
Uhrzeit:	donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Gemüsegarten - eigenes Gemüse anbauen und Gesundheit ernten

Was mache ich in diesem Kurs?

In diesem Kurs lerne ich die Grundkenntnisse über den Anbau von Gemüse.

- Wie bereite ich die Erde vor?
- Welche Gemüsesorten gibt es?
- Wie setze ich die Jungpflanzen und wie pflege ich sie, damit sie gut wachsen?
- Welche Geräte benötige ich und wie gehe ich richtig damit um?
- Was muss ich bei der Ernte beachten?

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne theoretisch und praktisch, wie man Gemüse, Salate oder Blumen anbaut. Durch die Bewegung an der frischen Luft werde ich körperlich stärker und verbessere meine Ausdauer und Durchhaltevermögen.

Bitte beachten:

Für Rollstuhlfahrer und Personen mit stärkeren Beeinträchtigungen nicht geeignet.

Kursleitung:	Sascha Liessmann
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	Anna-Hof in Berg
Uhrzeit:	Siehe Aushang, in der Gartenzeit von Frühjahr bis Herbst
Maximale Teilnehmerzahl:	7 Personen

Ich schreibe mit dem Computer (Word-Grundkurs)

Was mache ich in diesem Kurs?

In diesem Kurs erlerne ich die Grundlagen von Microsoft WORD. Dabei werde ich zunächst an die Oberfläche von WORD herangeführt. Anschließend lerne ich die verschiedenen Funktionen kennen. Durch viele praktische Übungen kann ich schon nach kurzer Zeit kleine Texte schreiben.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich kann mein Verständnis für Aufgaben verbessern und wie ich Arbeits-Anweisungen richtig umsetze. Meine Aufmerksamkeit und meine Konzentration können sich verbessern, ebenso meine Ausdauer und mein Durchhaltevermögen.

Bitte beachten:

Lese- und Schreibkenntnisse sind notwendig.

Kursleitung:	Dirk Schneider
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	kleiner Besprechungsraum
Uhrzeit:	dienstags, 10:15 - 11:45 Uhr / 10 x, Beginn siehe Aushang
Maximale Teilnehmerzahl:	6 Personen

KegeIn

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich fahre mit meiner Gruppe im Bus nach Hemmelzen. Dort lerne ich auf der Kegelbahn verschiedene Kegelspiele kennen. Dabei übe ich Schreiben an der Tafel und Rechnen beim Punkte zählen.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne gut mit den Kollegen umzugehen, auch wenn ich mal verliere. Meine Konzentration und Aufmerksamkeit können sich verbessern. Über das Spiel verbessere ich mein Zahlenverständnis und mein Rechnen. Ich werde beweglicher und stärke meine Koordination.

Bitte beachten:

Für Rollstuhlfahrer nicht geeignet.

Kursleitung:	Volker Schmidt
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	Gasthaus Stähler in Hemmelzen
Uhrzeit:	freitags, 12:45 - 14:15 Uhr, alle 2 Wochen, Beginn siehe Aushang
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Mit Schwung und Freude durch den Alltag

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich bewege meinen ganzen Körper, das heißt ich laufe, gehe, springe, hüpfе und manchmal tanze ich mit Musik. Ich bringe meinen Körper wieder in Schwung.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne meinen Körper besser kennen. Ich werde beweglicher und verbessere meine Ausdauer und meine Konzentration. Und ich lerne, wie man sich in einem Team gut verhält.

Bitte beachten:

Dieser Kurs ist für Rollstuhlfahrer nicht geeignet.

Kursleitung:	Knut Seelbach
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	bei gutem Wetter draußen, bei schlechtem Wetter in der Turnhalle
Uhrzeit:	mittwochs, 14:15 - 15:45 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Natur und Umwelt

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich bewege mich mit der Gruppe im Wald und in der freien Natur. Dabei lerne ich die Schönheit des Waldes entdecken und wie ich dazu beitragen kann, meine Umwelt zu schützen.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Der Kurs kann meine körperliche Gesundheit verbessern. In der Gruppe lerne ich Rücksicht zu nehmen auf Mensch und Tier. Meine Neugierde und mein Interesse an der Natur werden gestärkt.

Bitte beachten:

Die Teilnehmer sollten mobil sein.

Kursleitung:	Michael Quirnbach
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	rund um die Werkstatt
Uhrzeit:	1x wöchentlich bei trockenem Wetter, siehe Aushang
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Projekt-Chor

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich singe mit anderen gemeinsam Lieder, zum Beispiel Schlager oder Volkslieder. Dabei lerne ich auch neue Lieder kennen. Bei verschiedenen Gelegenheiten singe ich mit dem Chor vor Publikum.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich kann mein Gedächtnis verbessern und werde konzentrierter. Ich achte auf meine Kollegen, weil Singen im Chor nur gemeinsam geht.

Bitte beachten:

Freude an der Musik sollte vorhanden sein.

Kursleitung:	Sandra Wilbert
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	großer Besprechungsraum
Uhrzeit:	montags, 14:30 - 15:30 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	keine Begrenzung

Rolli-Treff

Was mache ich in diesem Kurs?

Auch als Rollstuhlfahrer möchte ich am Leben teilnehmen. In diesem Kurs gibt es verschiedene Angebote, die sich nach den Wünschen der Gruppe richten. Zum Beispiel:

- Musik hören und mit dem Rollstuhl dazu tanzen
- Besuch von Veranstaltungen im Dorf.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne meine Wünsche und Bedürfnisse in der Gruppe zu äußern. Dabei nehme ich mehr am gesellschaftlichen Leben teil und kann neue Kontakte knüpfen.

Bitte beachten:

Besonders für Mitarbeiter mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Kursleitung:	Victor Scherf und Ehrenamtliche
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	Turnhalle oder externe Orte
Uhrzeit:	1x im Monat, ca. 1 Stunde, siehe Aushang
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Trommelgruppe

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich spiele gemeinsam mit anderen mit Instrumenten, zum Beispiel mit Trommeln. Dabei lerne ich Musik aus Lateinamerika kennen. Ich trete mit der Trommelgruppe bei Festen auf oder begleite den Chor Geradeaus.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne, auf andere zu hören. Und ich erhalte ein Gefühl für Rhythmus. Das bedeutet: Ich bleibe im Takt. Beim Trommeln kann ich mich entspannen und erlebe viel Freude gemeinsam mit den anderen.

Kursleitung:	Daniel Simon
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	Ellipse in der Wohnstätte
Uhrzeit:	freitags, 12:45 - 14.15 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	10 Personen

Wege aus der Werkstatt -

Was mache ich in diesem Kurs?

In diesem Kurs lerne ich was auf allen Außenarbeitsplätzen für mich wichtig ist.

Zum Beispiel:

- Welcher Arbeitsplatz passt zu meinen Interessen?
- Wie bewerbe ich mich richtig?
- Wie verhalte ich mich in einem anderen Betrieb?
- Welche Sicherheitsregeln muss ich beachten?

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich werde selbständiger und selbstbewusster. Ich achte auf ein gutes Arbeitsverhalten und wie ich mit fremden Kollegen und Vorgesetzten umgehe.

Bitte beachten:

Der Kurs ist für Mitarbeiter mit einem konkreten Berufswunsch auf einen Außenarbeitsplatz oder Praktikum in einem anderen Betrieb. Die Schulungen finden in theoretischer Form als Kompaktseminar statt.

Kursleitung:	Christian Reifenrath
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	siehe Aushang
Uhrzeit:	siehe Aushang
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Wie kommt die Biene an den Honig?

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich beobachte das Leben der Honigbiene am Bienenstand. Warum sind Bienen so wichtig für die Natur und für den Menschen? Ich lerne die Arbeit des Imkers kennen und mache meinen eigenen Honig.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne, wie wichtig planvolles Arbeiten ist und dass ich bei der Honigherstellung sehr sorgfältig vorgehen muss. Dabei lerne ich verschiedene Werkzeuge und den Umgang damit kennen.

Bitte beachten:

Dieser Kurs baut auf den Grundkurs in 2019 auf. Der Kurs endet, wenn die Honigernte abgeschlossen ist.

Wichtig: Neue Teilnehmer benötigen eine schriftliche Bestätigung, dass sie keine Bienen-Gift-Allergie haben.

Kursleitung:	Josef Lindner
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Flammersfeld
Raum:	großer Besprechungsraum oder Garten in Flammersfeld
Uhrzeit:	donnerstags, 13:15 - 15:45 Uhr, alle 2 Wochen, Beginn siehe Aushang
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Werkstatt Flammersfeld

Wir malen gemeinsam ein Bild

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich male zusammen mit anderen ein großes Bild. Dabei lerne ich die Farben kennen und wie man sie mischt, zum Beispiel wird aus Blau und Gelb die Farbe Grün. Das Motiv für das Bild suche ich gemeinsam mit der Gruppe aus.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Beim Malen kann ich eigene Ideen und Vorstellungen umsetzen. Ich lerne neue Maltechniken und die Farbenlehre kennen. Und ich entdecke meine Kreativität und werde entspannter.

Bitte beachten:

Der Kurs ist auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen und Rollstuhlfahrer geeignet.

Kursleitung: Kathrin Schinner

Veranstaltungsort: Werkstatt in Flammersfeld

Raum: Großer Besprechungsraum

Uhrzeit: mittwochs, 14:00 - 15:30 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Werkstatt Steckenstein

Friedrichstraße 2 | 57537 Mittelhof-Steckenstein

Sportangebote

Die aufgeführten Sportangebote für die Mitarbeiter der Werkstatt Steckenstein können zusätzlich zu den normalen Bildungsangeboten wahrgenommen werden.

Bitte beachten:

*Anmeldungen über die Sportkoordinatorin Bärbel Nied
LEBENSHILFE im Landkreis Altenkirchen GmbH
Driescheider Weg 57
57610 Altenkirchen
Telefon 02681-98302123*

Kursname:	Boccia, Verbesserung der Zielgenauigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Einführung von taktischen Aspekten
Veranstaltungsort:	Bocciaplatz neben der TaFö Steckenstein
Zeitraum:	mittwochs, 11:00 - 12:00 Uhr, Beginn ab Mai
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Bärbel Nied
Bitte beachten:	nur bei schönem Wetter

Kursname:	Vorbereitung- und Training für das Deutsche Sportabzeichen, Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Auch Menschen mit Behinderung können das Sportabzeichen erwerben!
Veranstaltungsort:	Sportplatz Wissen
Zeitraum:	montags, 9:00 - 10:30 Uhr, Beginn ab Mai
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Bärbel Nied, Carina Hoffmann
Bitte beachten:	An der Prüfung darf nur teilnehmen, wer gesund ist. Das Training findet zusammen mit den Werkstätten Wissen und Altenkirchen statt. Nur bei schönem Wetter.

Kursname:	Aqua-Fit, Wassergymnastik, Schwimmen, Training von Kraft und Ausdauer, Verbesserung der Körperhaltung
Veranstaltungsort:	Siegtalbad in Wissen
Zeitraum:	14-tägig mittwochs, 9:00 - 10:30 Uhr
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Bärbel Nied
Bitte beachten:	Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kursname:	Luftballonvolleyball
Veranstaltungsort:	Mehrzweckhalle in Steckenstein
Zeitraum:	montags, 10:30 - 11:30 Uhr
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Carina Hoffmann
Bitte beachten:	Der Kurs findet 10 x statt. Auch für Rollstuhlfahrer geeignet!

Basketball

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich spiele zusammen mit meinen Kollegen aus der Werkstatt Basketball. Dabei lerne ich die Regeln von Basketball kennen. Zum Beispiel: Was ist ein Schritt-Fehler oder was ist ein Airball. Ich lerne die verschiedenen Techniken und Taktiken im Spiel kennen. Am Ende des Kurses kann ich den Ball gut fangen und zielsicher zu meinen Teamkollegen passen.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Dieser Kurs stärkt meine Teamfähigkeit. Meine Grob- und Feinmotorik werden gefördert. Ich kann meine Konzentration und meine körperliche Fitness verbessern.

Bitte beachten:

Für Teilnehmer mit starken Einschränkungen beider Arme/Hände ist der Kurs nicht geeignet.

Kursleitung:	Stefan Löhr, Samantha Emmerink
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Steckenstein
Raum:	Sporthalle
Uhrzeit:	dienstags, 14:00 - 15:30 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	10 Personen (davon 1 Rollstuhlfahrer)

Bewegung und Geselligkeit

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich kegele bei verschiedenen Kegel-Spielen mit und messe mich an meinen Mitspielern. Ich habe Freude im geselligen Umgang mit anderen Mitspielern. Zweimal im Jahr fahren wir zu einem Kegeltturnier mit Mannschaften aus anderen Werkstätten.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich trainiere meine Fein- und Grobmotorik durch die verschiedenen Bewegungsabläufe. Ich lerne, wie man sich in der Gruppe verhält und erhöhe meine sozialen Kompetenzen. Nebenbei lerne ich den Umgang mit Geld. Ich bin so selbständig, dass ich selbst etwas bestellen und bezahlen kann. Ich zähle die Punkte beim Spiel zusammen. Dadurch steigere ich meine Rechenkenntnisse.

Bitte beachten:

*Für alle Menschen, die Freude an der Bewegung und an Geselligkeit haben.
Dieser Kurs ist für Rollstuhlfahrer nicht geeignet.*

Kursleitung:	Kornelia Jahnke, Peter Weber
Veranstaltungsort:	Gaststätte Zur Post / Wissen
Raum:	Treffpunkt Treppenhaus Couchgruppe unterhalb der MV 03.
Uhrzeit:	freitags, 9:15 - 11:45 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	14 Personen

Fußball

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich lerne Fußball spielen. Ich lerne verschiedene Taktiken und Techniken kennen. Ich bereite mich auf das Fußballturnier der Lebenshilfe vor.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Der Fußballkurs stärkt meine Kondition und Konzentration. Meine Fein- und Grobmotorik werden gestärkt. Ich lerne Mitarbeiter aus anderen Gruppen kennen. Ich schule mein angemessenes Verhalten gegenüber meinen Teamkameraden. Ebenso den selbständigen Umgang mit Hygiene.

Bitte beachten:

Dieser Kurs ist nicht für Rollstuhlfahrer geeignet.

Kursleitung: Dominik Knopp, Christian Schneider

Veranstaltungsort: Werkstatt in Steckenstein

Raum: Sporthalle Wissen /
Abfahrt 12 Uhr in Steckenstein

Uhrzeit: freitags, 12:00 - 14:15 Uhr

Maximale
Teilnehmerzahl: 14 Personen

Jeder hilft jedem

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich helfe und unterstütze meine Kollegen. Ich kann von meinen Kollegen etwas lernen. Gemeinsam mit meinen Kollegen erlebe ich etwas. Zu Beginn des Kurses suche ich gemeinsam mit meinen Kollegen aus, was ich in dem Kurs machen möchte. Das kann ein Spiel sein. Das kann ein Spaziergang sein. Das kann ein bestimmtes Thema sein. Zum Beispiel: Die Ernährung.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Meine Persönlichkeit wird gestärkt. Ich übernehme auch für andere Verantwortung. Ich respektiere die Schwächen von anderen. Ich lerne mich selbst mehr zu schätzen.

Kursleitung: Viola Schirmuly

Veranstaltungsort: Werkstatt in Steckenstein

Raum: Cafeteria

Uhrzeit: dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr

Maximale
Teilnehmerzahl: 10 Personen (davon 2 Rollstuhlfahrer)

Laubsägen

Was mache ich in diesem Kurs?

In dem Kurs säge ich mit einer Laubsäge Holzstecker für Haus und Garten, Mobiles, Türschilder usw. aus Holzplatten aus. Ich fahre zusammen mit anderen in einen Baumarkt und kaufe Holz ein.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich kann mit verschiedenen Werkzeugen arbeiten. Ich kann mich besser konzentrieren. Ich kann im Team arbeiten. Ich kenne mich mit Arbeitssicherheit aus.

Bitte beachten:

Der Teilnehmer sollte mit einem Arm die Laubsäge bedienen können.

Kursleitung:	Juliane Lowak, Paul Wittershagen
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Steckenstein
Raum:	Raum 5 des Gemeinsamen Förderbereichs
Uhrzeit:	freitags, 12:45 - 14:15 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen (davon 1 Rollstuhlfahrer)

Liebe, Lust und Frust

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich lerne, wie mein Körper funktioniert. Mit den anderen Teilnehmern rede ich über Freundschaft und Liebe. Ich kann Fragen über Sexualität stellen. Gemeinsam mit meinen Kollegen beantworte ich auch Fragen. Ich lerne, wie ich mich schützen kann. Manchmal sprechen die Frauen und die Männer getrennt in zwei Gruppen.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Durch den Kurs lerne ich mich besser kennen. Ich lerne mich selbst zu mögen und andere besser zu verstehen. Ich kann meine Wünsche und meine Grenzen klar sagen. Ich lerne, dass ich auch „NEIN!“ sagen darf, wenn ich etwas nicht möchte. Ich achte mehr auf meine Gesundheit.

Bitte beachten:

Grundkenntnisse in Lesen und Schreiben sind Voraussetzung.

Kursleitung:	Markus Lütje, Jessica Zimmermann
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Steckenstein
Raum:	BBB Schulungsraum
Uhrzeit:	freitags, 13:00 - 14:15 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Moped

Was mache ich in diesem Kurs?

Das Moped der Werkstatt wird zusammengebaut und es werden an deren Mopeds Reparaturen vorgenommen. Dafür werde ich einzelne Teile schleifen, streichen und überarbeiten. Ich werde mit Werkzeug am Moped arbeiten. Ich werde meine Fingerfertigkeit verbessern und überlegen, wo welches Teil hingehört, wie es befestigt oder gelöst wird. Besuch des Motorradmuseums in Steinebach und des Technikmuseums in Freudenberg.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Dieser Kurs fördert bei mir den Umgang mit Werkzeugen. Meine Grob- und Feinmotorik werden verbessert und gestärkt. Meine Merkfähigkeit und Durchhaltevermögen werden gefördert. Der Umgang mit meinen Kollegen wird gestärkt, da wir alle zusammen an verschiedenen Mopeds gemeinsam arbeiten.

Bitte beachten:

Für Teilnehmer mit starken Einschränkungen beider Arme/Hände/Finger und für Rollstuhlfahrer ist der Kurs weniger geeignet.

Kursleitung: Frank Eibach, Norbert Nemsch

Veranstaltungsort: Werkstatt in Steckenstein

Raum: Alte Schlosserei MV 01

Uhrzeit: donnerstags, 14:30 - 15:45 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Musik mit den Hallenfegern

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich mache Unterhaltungsmusik. Ich singe und spiele bekannte Lieder. Dabei benutze ich verschiedene Musikinstrumente, zum Beispiel Keyboard, Mundharmonika, Schlagzeug, Congas, Cajon, Flöte u.a.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich mache Musik mit anderen. Ich werde Musik spielerisch erleben. Ich lerne, dass man mit Musik viel ausdrücken kann. Ich habe Freude an der Musik in der Gruppe. Ich steigere meine soziale Kompetenz. Ich steigere meine Teamfähigkeit.

Bitte beachten:

*Für alle, die Spaß an der Musik haben.
Teilnahme an internen Veranstaltungen.*

Kursleitung: Michaela Weyand

Veranstaltungsort: Werkstatt in Steckenstein

Raum: Mehrzweckhalle

Uhrzeit: freitags, 12:45 - 14:15 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen (davon 2 Rollstuhlfahrer)

Rechnen und Schreiben

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich lese und schreibe einfache Wörter und Sätze. Ich übe mit anderen zusammen Plus und Minus zu rechnen. Gemeinsam mit den anderen spiele ich Rechnen- und Lesespiele. Ich rechne und schreibe in meinen Heften.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Dieser Kurs stärkt meine Konzentration und meine Selbstständigkeit. Er hilft mir dabei, einen Überblick über mein einigtes Geld zu haben. Ich übe zu lesen.

Kursleitung:	Francesca Rosada, Jutta Pfeiffer
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Steckenstein
Raum:	Speisesaal
Uhrzeit:	montags, 14:00 - 15:30 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	12 Personen (davon 2 Rollstuhlfahrer)

Singen

Was mache ich in diesem Kurs?

In diesem Kurs singe ich gemeinsam mit anderen Schlager und Volkslieder. Die Lieder, die wir singen, suchen wir gemeinsam aus. Ich spiele beim Singen auf einem kleinen Instrument, z.B. auf einer Trommel.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich kann mein Gedächtnis verbessern und übe mich zu konzentrieren. Weil Singen im Chor nur gemeinsam geht, lerne ich, auf meine Kollegen zu achten.

Bitte beachten:

Dieser Kurs ist für Rollstuhlfahrer und Menschen mit erhöhtem Assistenzbedarf geeignet, die Spaß an der Musik haben.

Kursleitung:	Birgit Piechulek
Veranstaltungsort:	Werkstatt in Steckenstein
Raum:	Mehrzweckhalle
Uhrzeit:	montags, 14:00 - 15:00 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	10 Personen

Tischtennis

Was mache ich in diesem Kurs?

In diesem Kurs lerne ich Tischtennis. Dann spiele ich im Team oder auch zu zweit an der Tischtennisplatte. Nach Möglichkeit spielen wir ein Tischtennis-Turnier gegen andere Werkstätten.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich steigere meine körperliche Fitness. Ich verbessere meine Aufmerksamkeit. Meine Grobmotorik und meine Feinmotorik werden verbessert. Ich mache Sport im Team. Ich lerne, mit einem verlorenen Spiel umzugehen. Am Ende dieses Kurses kann ich auch mit einem Kollegen zusammen alles für ein Spiel vorbereiten und danach wieder weg räumen.

Bitte beachten:

Dieser Kurs ist für Rollstuhlfahrer und Mitarbeiter mit starken körperlichen Einschränkungen nicht geeignet.

Kursleitung: Dennis Eutebach, Carina Pick

Veranstaltungsort: Werkstatt in Steckenstein

Raum: Mehrzweckhalle

Uhrzeit: donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Vorlesestunde bei Kaffee und Tee – schöne Geschichten zum Nachdenken

Was mache ich in diesem Kurs?

In diesem Kurs höre ich Geschichten zu verschiedenen Themen z.B. Leben, Gemeinschaft, Natur und so weiter. Ich kann auch selbst eine schöne Geschichte zum Vorlesen mitbringen. Anschließend spreche ich darüber, was ich beim Zuhören gefühlt und gedacht habe. Gegen Ende des Kurses mache ich gemeinsam mit den anderen Teilnehmern einen Ausflug zum Thema einer Geschichte

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich kann meine Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern. Ich lenke mich ab und kann entspannen. Das Sprechen über den Inhalt der Geschichten fördert mein Allgemeinwissen und ich kann mein eigenes Wissen weitergeben. Ich kann meine Selbsteinschätzung verbessern.

Kursleitung: Birgit Christ, Christian Schneider

Veranstaltungsort: Werkstatt in Steckenstein

Raum: Raum 5 (GFB)

Uhrzeit: mittwochs, 14:00 - 15:30 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen (davon 1 Rollstuhlfahrer)

Nordic Walking

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich gehe gemeinsam mit meinen Kollegen in der Gruppe. Dabei lerne ich, wie ich mit den Nordic-Walking-Stöcken richtig gehe. Ich bekomme mehr Kondition. Ich kann mich einer Gruppe für Anfänger oder Fortgeschrittene anschließen. Ich bewege mich in der Natur. Ich beschäftige mich mit verschiedenen Kräutern und Pflanzen am Wegesrand.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Der Kurs steigert meine Grobmotorik. Ich steigere meine Ausdauer und werde fitter. Die Bewegung an der frischen Luft hilft mir dabei, Stress abzubauen.

Bitte beachten:

Der Kurs ist nicht für Rollstuhlfahrer geeignet.

Der Teilnehmer sollte gut zu Fuß sein.

Kursleitung: Birgit Christ, Samantha Emmerink

Veranstaltungsort: Werkstatt in Steckenstein

Raum: Rund um Steckenstein

Uhrzeit: mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Kreatives Gestalten

Was mache ich in diesem Kurs?

In dem Kurs werde ich mit verschiedenen Materialien arbeiten. Z.B. Holz, Papier, verschiedene Farben, Stoffe, usw. Dabei lerne ich, wie ich die richtigen Werkzeuge für die Materialien auswähle und verwende. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmern werde ich bestimmen, an was wir arbeiten wollen.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

In dem Kurs kann ich meine Fein- und Grobmotorik verbessern. Ich lerne den richtigen Umgang mit verschiedenen Werkzeugen. Ich steigere meine Konzentrationsfähigkeit und meine Kreativität.

Bitte beachten:

Der Kurs ist auch für Menschen mit erhöhtem Assistenzbedarf.

Der Teilnehmer sollte mit einem Arm Arbeiten ausführen können.

Kursleitung: Marina Diels

Veranstaltungsort: Werkstatt in Steckenstein

Raum: Cafeteria

Uhrzeit: montags, 10:15 - 11:45 Uhr

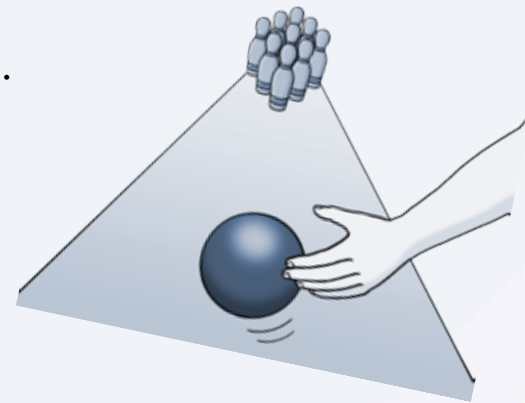
Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen (davon 2 Rollstuhlfahrer)

Das haben wir in den Kursen des letzten Halbjahres erlebt:

Bewegung und Geselligkeit

„Mir hat das Bildungsangebot gut gefallen. Wir haben gekegelt und haben dabei Spiele wie „Fuchsjagd“ oder „große Hausnummer“ gespielt. Macht immer sehr viel Spaß.“

Nils Bechtel



Modellbau

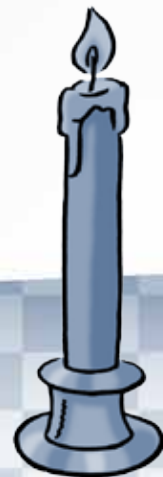
„Mir gefällt das gemeinsame Bauen, weil man sich gegenseitig helfen und unterstützen kann. Man kann eigene Ideen anbringen und Vorschläge der Kollegen annehmen. Außerdem finde ich es schön, bei Kollegen, die sich bisher nicht mit Modellbau beschäftigt haben, Interesse dafür geweckt zu haben.“

Marcus Matthießen

Tod und Trauer

„Hier kann man über ein Thema sprechen, über das man sonst nicht spricht.“

Sabine Schmitz



Werkstatt Wissen

Walzwerkstraße 24 | 57537 Wissen/Sieg

Sportangebote

Die aufgeführten Sportangebote für die Mitarbeiter der Werkstatt Wissen können zusätzlich zu den normalen Bildungsangeboten wahrgenommen werden.

Bitte beachten:

*Anmeldungen über die Sportkoordinatorin Bärbel Nied
LEBENSILFE im Landkreis Altenkirchen GmbH
Driescheider Weg 57
57610 Altenkirchen
Telefon 02681-98302123*

Kursname:	Boccia/Crossboccia
Veranstaltungsort:	im Sommer Sportplatz Wissen, im Winter Werkstatt WIS
Zeitraum:	dienstags, 08:15 - 09:15 Uhr
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Bärbel Nied
Bitte beachten:	

Kursname:	Vorbereitung- und Training für das Deutsche Sportabzeichen, Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Auch Menschen mit Behinderung können das Sportabzeichen erwerben!
Veranstaltungsort:	Sportplatz Wissen
Zeitraum:	montags, 9:00 - 10:30 Uhr, Beginn ab Mai
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Bärbel Nied, Carina Hoffmann
Bitte beachten:	An der Prüfung darf nur teilnehmen, wer gesund ist. Das Training findet zusammen mit den Werkstätten Steckenstein und Altenkirchen statt. Nur bei schönem Wetter.

Kursname:	Aqua-Fit, Wassergymnastik, Schwimmen, Training von Kraft und Ausdauer, Verbesserung der Körperhaltung
Veranstaltungsort:	Siegtalbad in Wissen
Zeitraum:	14-tägig mittwochs, 9:00 - 10:30 Uhr
Kosten:	kostenlos
Kursleitung:	Bärbel Nied
Bitte beachten:	Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Fitness macht Spaß - Wir fahren ins Fitnessstudio

Was mache ich in diesem Kurs?

Gemeinsam fahren wir nach Betzdorf ins Fitnessstudio. Ich lerne dort verschiedene Geräte und Übungen kennen. Beim Training mit Fahrrad, Laufband und anderen Geräten verbessere ich meine Ausdauer und Körperkräfte.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich werde fit für den Alltag und verbessere meine Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Ich vermeide dadurch Haltungsschäden und Rückenschmerzen.

Bitte beachten:

Mitzunehmen sind: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Duschgel/ Shampoo, Getränk oder Trinkflasche mit Schraubdeckel zum Befüllen. Nach dem Sport ist duschen empfohlen und gewünscht!

Kursleitung:	Verena Görig
Veranstaltungsort:	WIS in Wissen
Raum:	Fitnessstudio Be Fit in Betzdorf
Uhrzeit:	freitags, ab 9:30 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	7 Personen

Sicherheitsrelevanter Kurs der beruflichen Bildung: Grundlagen Elektrotechnik und Gefahren im Umgang mit Strom

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich lerne, wie Elektrizität hergestellt, verteilt und verbraucht wird. Ich lerne, worauf ich achten muss, wenn ich mit elektrischen Geräten arbeite. Ich lerne, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

In diesem Kurs erweitere ich meine beruflichen Fähig- und Fertigkeiten. Meine Sorgfalt und mein Qualitätsbewusstsein verbessern sich. Ich lerne Gefahren einzuschätzen und auf die Arbeitssicherheit zu achten. Außerdem verbessere ich meine Aufmerksamkeit und Konzentration.

Bitte beachten:

Dieser Kurs ist ein mehrtägiges Kompaktseminar.

Kursleitung:	Frank Philipp
Veranstaltungsort:	WIS in Wissen
Raum:	BBB
Uhrzeit:	siehe Aushang, 3 Einheiten á 2 Stunden
Maximale Teilnehmerzahl:	10 Personen

Kegeln

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich lerne Kegeln und messe mich allein oder in Gruppen mit meinen Mitspielern. Wenn ich schon Kegeln kann, habe ich hier die Gelegenheit meine Technik zu verbessern. Wir trainieren, um an Kegeltournieren mit Mannschaften aus anderen Werkstätten teilzunehmen.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Durch den Bewegungsablauf und die richtige Stärke der Wurfkraft beim Kegeln, trainiere ich meine Grob- und Feinmotorik. Ich zähle meine Punkte zusammen und schreibe sie an die Tafel. So kann ich das Rechnen und Schreiben üben. Durch den Wettbewerbsgedanken und das Kegeln in der Gruppe werden soziale Kompetenzen wie Geduld, Toleranz, Selbsteinschätzung, Rücksichtnahme aber auch Ehrgeiz gefördert. Der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Bitte beachten:

Für alle geeignet, die eine Kugel greifen und mit Schwung ins Rollen bringen können.

Kursleitung:	Volker Dielmann
Veranstaltungsort:	Kegelbahn „Alte Post“ in Wissen
Raum:	Treffpunkt Eingangsbereich WIS
Uhrzeit:	montags, 10:30 - 12:30 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	14 Personen

Kochen und Backen

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich werde in diesem Kurs gemeinsam mit anderen Mahlzeiten planen, zubereiten und kochen. Je nach Teilnehmerzahl gehen wir dazu vorher einkaufen. Wir werden die Mahlzeit gemeinsam zu uns nehmen. Ich lerne, wie man anschließend wieder aufräumt und die Küche sauber hält.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne, beim Einkaufen auf mein Geld zu achten und kostengünstig einzukaufen. Ich lerne, welche Zutaten gesund für mich sind. Ich weiß, was ich machen muss, damit Bakterien in der Küche keine Chance haben. Ich kann selber eine Mahlzeit für mich zubereiten und lerne, wie ich Sachen am besten kleinschneide. Ich kann planen, was ich kochen möchte und was ich dazu einkaufen muss.

Bitte beachten:

Es können diejenigen teilnehmen, die in einer eigenen Wohnung oder WG wohnen oder vorhaben, demnächst selbständig zu wohnen. Ausgefallene Kurse können aus logistischen Gründen nicht nachgeholt werden.

Kursleitung:	Bärbel Schlosser
Veranstaltungsort:	WIS in Wissen
Raum:	Küche in den Stadtwerken Wissen
Uhrzeit:	mittwochs, 11:00 - 14:00 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Kreatives Gestalten

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich probiere verschiedene Materialien wie Holz, Farben, Papier, Wolle oder Textilien aus. Ich kann mit verschiedenen Werkzeugen, auch der Dekupiersäge arbeiten. Ich fertige Dinge an, die meinen Alltag verschönern. Ich kaufe mit anderen die Materialien ein. Ich entdecke vielleicht ein Hobby und kann das zu Hause weiterführen.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Dabei wird meine Kreativität und Phantasie gefördert. Ich erweitere meine Fähigkeiten in meiner Arbeitsplanung. Meine Feinmotorik und auch Frustrationstoleranz wird gestärkt.

Kursleitung:	Karin Nolden
Veranstaltungsort:	WIS in Wissen
Raum:	BBB – Schulungsraum
Uhrzeit:	donnerstags, 13:45 - 15:15 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	6 Personen

Natur erleben

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich lerne die Natur kennen.
Ich beobachte die Natur, ihre Pflanzen und Tiere.
Ich lerne, dass wir von der Natur Dinge bekommen, die wir zum Leben brauchen. Daher muss ich die Natur schützen.
Ich lerne, wie man helfen kann, die Natur zu schützen.
Ich lerne auch, wie ich unnötigen Müll vermeide und die Umwelt vom Müll befreie.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne, ein Bewusstsein gegenüber der Umwelt aufzubauen.
Ich lerne, wie ich mich für eine saubere Natur einsetzen kann.

Bitte beachten:

Der Teilnehmer sollte gut zu Fuß sein und Interesse an der Umwelt und der Natur haben.

Kursleitung:	Thomas Weber
Veranstaltungsort:	WIS in Wissen
Raum:	draußen, Besprechungsraum
Uhrzeit:	dienstags, 10:15 – 12:15 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	8 Personen

Schach

Was mache ich in diesem Kurs?

Ich spiele Schach. Außerdem löse ich Schachaufgaben, wie z.B. Mattkombinationen. Ich erfahre etwas über die Strategien im Spiel, z.B. während der Schacheröffnung.

Wenn sich ausreichend nervenstarke Schachspieler finden, spielen wir zusätzlich mit Schachuhr. Dann können auch kleine Blitzschachturniere ausgetragen werden.

Wie kann mich dieser Kurs stärken?

Ich lerne Spielregeln und Gruppenregeln einzuhalten. Ich trainiere meine Feinmotorik. Aufmerksamkeit und Konzentration werden ebenso gefördert wie Ausdauer und Durchhaltevermögen.

Gewinnen und Verlieren erhöht meine Frustrationstoleranz und verbessert meine Selbsteinschätzung. Beim Spielen mit Schachuhr achte ich zusätzlich auf Zeiteinteilung und zügiges Handeln.

Dies gibt mir spielerisch die Möglichkeit mit Drucksituationen umzugehen und diese ein Stück weit zu überwinden.

Bitte beachten:

Wenn ich die Schachregeln beherrsche, kann ich mitmachen.

Kursleitung:	Thomas Quast
Veranstaltungsort:	WIS in Wissen
Raum:	Besprechungsraum vor der Kantine
Uhrzeit:	mitwochs, 13:30 - 15:00 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl:	6 Personen

Die Standorte der WESTERWALD- WERKSTÄTTEN:

Werkstatt Altenkirchen
Driescheider Weg 57
57610 Altenkirchen
Telefon 02681 983021-0
Telefax 02681 983021-14
ak@wfbm-ak.de

Werkstatt Flammersfeld
Auf der Brück 4
57632 Flammersfeld
Telefon 02685 9516-0
Telefax 02685 9516-85
flf@wfbm-ak.de

Werkstatt Steckenstein
Friedrichstraße 2
57537 Mittelhof-Steckenstein
Telefon 02742 9325-0
Telefax 02742 9325-85
stst@wfbm-ak.de

Westerwald Industrie Service WIS
Walzwerkstraße 24
57537 Wissen/Sieg
Telefon 02742 967044-0
Telefax 02742 967044-21
wis@wfbm-ak.de

Geschäftsführer: Jochen Krentel
Registergericht: Montabaur HRB 2263
Ust.IdNr. DE 148002457

