

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
WORD für Anfänger	5
Bildbearbeitung und –vorführung am PC	6
Wir schreiben Artikel für die Jahreszeiten	7
Sicherheit im Straßenverkehr	8
Wir sind alle gleich und doch verschieden	9
Unsere Sinne erleben und begreifen	10
Farben und Formen erleben	11
Filzen - ein altes Handwerk 1	12
Filzen - ein altes Handwerk 2	13
Ich bin ich - und du bist du	14
Entspannungstechniken	15
Rückenschule 1	16
Rückenschule 2	17
Kaleidoskop	18
Tanzen, lachen und entspannen	19
Bewegen nach Musik 1	20
Bewegen nach Musik 2	21
Fußball	22
„Querschläger“-Bongoclub	23
WWL Bigband	24
Vorschläge für neue Kursangebote	27
Hinweise zur Anmeldung	28



KuBi
Kulturbistro

Tel.: 0 47 21 / 50 85 22 0

Wernerstraße 22
27472 Cuxhaven
kubi@lebenshilfe-cuxhaven.de
Mo. - Fr. 08.00 - 17.00 Uhr



Bitte beachten Sie
unser
BIO-Sortiment!

BIO

IHR FREUNDLICHER FRISCHEMARKT

CAP

...der Lebensmittelpunkt

Dauerhaft sparen
mit unserer Bio-Produkten
aus der CAP Bio-Lieferung

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr.: 7.30 - 19.00 Uhr
Sa.: 7.30 - 14.00 Uhr

Freiherr-vom-Stein-Straße 46 • 27472 Cuxhaven

Jetzt mit Lieferservice!
Tel. 04721/591533

www.lebenshilfe-cuxhaven.de

WWL Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe Cuxhaven

WWL Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe Cuxhaven

Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

in dieser Broschüre finden Sie das aktuelle Kursprogramm für die begleitenden **Maßnahmen Frühjahr / Sommer 2012.**



Vorgestellt werden Angebote von März bis August 2012.
Folgende Kurse sind neu hinzugekommen:

- WORD für Anfänger
- Wir schreiben Artikel für die Jahreszeiten
- Sicherheit im Straßenverkehr
- Wir sind alle gleich und doch verschieden
- Unsere Sinne erleben und begreifen

Bitte bei Anmeldungen darauf achten, dass bestimmte Angebote nur für Mitarbeiter mit hohem Hilfebedarf geeignet sind. Aus organisatorischen Gründen bitte ich von Nachrückverfahren oder Tausch abzusehen.

Anmeldungen erfolgen bis zum 03. Februar 2012 in der Bürogruppe.

Bei zu vielen Anmeldungen für einen Kurs, muss leider eine Auswahl getroffen werden.

Viel Spaß beim Auswählen und noch mehr Spaß beim Lernen.

i. A. Sabine Vogel
Begleitende Maßnahmen



gemeinsam: leben

gemeinsam: leben
gemeinsam: leben

- Eine Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Behinderungen, ihren Eltern und Angehörigen, für Fachleute, Freunde und Förderer
- Mehr als ein Verein
- Der Mensch steht im Mittelpunkt
- Wohnen, so normal wie möglich
- Arbeiten, so normal wie möglich
- Teilhabe und Inklusion
- Beratung und Begleitung
- Unterstützung da wo sie benötigt wird
- Vielfältige Angebote
- Eine starke Gemeinschaft



Verein
Lebenshilfe Cuxhaven

WORD FÜR ANFÄNGER

Mit Swen Steinborn

In diesem Kurs befassen wir uns mit den Grundlagen der Textverarbeitung. Wir lernen die Benutzeroberfläche von WORD kennen. Wir lernen auch wie einmal geschriebene Texte abgespeichert und später wieder aufgerufen und verändert werden können. Wir arbeiten mit WORD in der Version 2007.



Wer: Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch der beiden „EDV für Anfänger“-Kurse, höchstens 12 Teilnehmer.

Wann: 10.04. + 12.04., 17.04. + 19.04., 24.04. + 26.04.2012 (6 Termine)
jeweils dienstags und donnerstags von 8:30 Uhr – 11:45 Uhr

Wo: VHS Cuxhaven, Abendrothstr. 16

BILDBEARBEITUNG UND -VORFÜHRUNG AM PC

Mit Swen Steinborn

Wir wollen selbst geschossene Bilder aufpeppen und störende Bildteile wie z.B. „rote Augen“ entfernen oder sogar Fotomontagen erstellen. Und wir lernen auch, wie wir unsere Bilder zu Hause am Fernseher oder am PC mit Musik und einfachen Bildübergängen vorführen können. Eigene Bilder müssen mitgebracht werden (Kamera mit USB-Kabel, USB-Stick oder CD).



Wer: Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch der beiden „EDV für Anfänger“-Kurse, höchstens 12 Teilnehmer

Wann: 08.05. + 10.05., 22.05. + 24.05.2012 (4 Termine)
jeweils dienstags und donnerstags von 8:30 Uhr bis 11:45 Uhr

Wo: VHS Cuxhaven, Abendrothstr. 16

WIR SCHREIBEN ARTIKEL FÜR DIE JAHRESZEITEN

Mit Martina Winters

Wir wollen in diesem Kurs lernen, kleine Texte zu schreiben: über unsere Erlebnisse, unsere Arbeit, über unser Wohnen und unsere Freizeit. Das alles können Themen für diese Texte sein, die wir dann auch in der Lebenshilfe-Zeitschrift „Jahreszeiten“ veröffentlichen wollen.



Wer: das Lesen und Schreiben von einfachen Sätzen sollte beherrscht werden; höchstens 8 Teilnehmer

Wann: 21. März – 09. Mai 2012 (8 Termine)
jeweils mittwochs von 14:30 bis 16:00 Uhr

Wo: VHS Cuxhaven, Abendrothstr. 16

SICHERHEIT IM STRASSENVERKEHR

Mit Rolf Heitzer, Jens Schuhmayr und Birte Heimberg
Ein Projekt in Zusammenarbeit mit der Polizei Cuxhaven

Wir wollen auf dem Verkehrsübungsplatz der Polizei lernen, wie wir uns als Fußgänger oder Rollstuhlfahrer im Straßenverkehr sicher bewegen können. Mit theoretischen Übungen wie z. B. dem Wiedererkennen von Verkehrszeichen, festigen wir das Erlernte, um dann gemeinsam auch im „echten“ Straßenverkehr zu üben.



Wer: offen für alle, die auch selbstständig unterwegs sind; höchstens 10 Teilnehmer

Wann: 22. + 23.03., 29. + 30.03.2012 (4 Termine)
am 22.03. von 12:30 - 15:30 Uhr Sporthalle
am 23. + 29. + 30.03.12 Polizeigelände in Cuxhaven
jeweils von 9:00 - 12:00 Uhr

Wo: Treff: Hinterausgang Parkplatz Werkhof, Neue Industriestr. 51

WIR SIND ALLE GLEICH UND DOCH VERSCHIEDEN

Kurs 1

Mit Gisela Röhling

Ein Projekt in Zusammenarbeit mit der Caritas Cuxhaven



Dieses Angebot besteht aus 2 Kursen, die aufeinander aufbauen. Der 2. Kurs findet im Herbst statt. Wir wollen lernen, gut miteinander umzugehen, andere mit ihrer Meinung und ihrer eigenen Art anzunehmen. Dabei können wir erfahren, dass jeder Mensch verschiedene Sichtweisen und Werte haben kann.



Wer: offen für alle, höchstens 12 Teilnehmer

Wann: 10. Mai – 05. Juli 2012 (5 Termine) jeweils donnerstags von 8:30 – 12:30 Uhr

Wo: Flunder
Kulturbistro, Wernerstr. 22

UNSERE SINNE ERLEBEN UND BEGREIFEN

Mit Nicole Ahlf-Burhop und Tanja Harmsen

Jeden Tag führen uns unsere Sinne durch das Leben. In unserem Kurs wollen wir gemeinsam mit Spaß unsere Sinne erleben. Dabei lernen wir uns besser kennen und auch uns zu konzentrieren.



Wer: höchstens 6 Teilnehmer, für Mitarbeiter mit hohem Hilfebedarf

Wann: 12. April – 28. Juni 2012 (10 Termine)
jeweils dienstags von 13:30 – 14:15 Uhr
nicht am 07.06.12

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

FARBEN UND FORMEN ERLEBEN

Mit Angela Bungard und Sabine Vogel

In diesem Kurs lernen wir einfache Formen wie z.B. einen Kreis, ein Viereck und ein Dreieck kennen. Mit Musik und in Bewegung wollen wir diese Formen „ertanzen“, um sie anschließend zu malen. Dabei lernen wir die einzelnen Farben kennen und zu unterscheiden.



Wer: höchstens 8 Teilnehmer, für Mitarbeiter mit hohem Hilfebedarf

Wann: 05. Juni – 03. Juli 2012 (5 Termine)
jeweils dienstags von 11:15 – 12:00 Uhr

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

FILZEN – EIN ALTES HANDWERK 1

Mit Ulrike Grüner

Wir nehmen Schafwolle, Wasser und Seife und fertigen nur mit unseren Händen kleine Täschen, Wunschbälle und sogar Hausschuhe. Dadurch trainieren wir unsere Fingerfertigkeit, Ausdauer und Konzentration.



Wer: offen für alle, höchstens 6 Teilnehmer

Wann: 27. März – 05. Juni 2012 (6 Termine)
27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06.2012
jeweils dienstags von 12:00 – 13:30 Uhr

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

FILZEN – EIN ALTES HANDWERK 2

Mit Ulrike Grüner

Wir nehmen Schafwolle, Wasser und Seife und fertigen nur mit unseren Händen kleine Täschen, Wunschbälle und sogar Hausschuhe. Dadurch trainieren wir unsere Fingerfertigkeit, Ausdauer und Konzentration.



Wer: offen für alle, höchstens 6 Teilnehmer

Wann: 27. März – 05. Juni 2012 (6 Termine)
27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06.2012 (6 Termine)
jeweils dienstags von 14:00 – 15:30 Uhr

Wo: Schulungsraum
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

ICH BIN ICH – UND DU BIST DU

Mit Monika Schneider

Konfliktverarbeitung mit Musik
Klanggeschehen zwischen Menschen, die sich manchmal streiten und Gefühle einander mitteilen möchten.



Wer: offen für alle, die über ihre Probleme sprechen und sich aktiv am Gruppengeschehen beteiligen möchten

Wann: 17. April – 26. Juni 2012 (10 Termine)
jeweils dienstags von 8:30 – 9:15 Uhr

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Mit Gisela Ufferfilge

In diesem Kurs werden wir lernen, unseren Körper anzuspannen und wieder zu entspannen. Kleine Geschichten mit musikalischer Begleitung helfen uns, ruhig und ausgeglichen zu werden.



Wer: offen für alle, höchstens 10 Teilnehmer

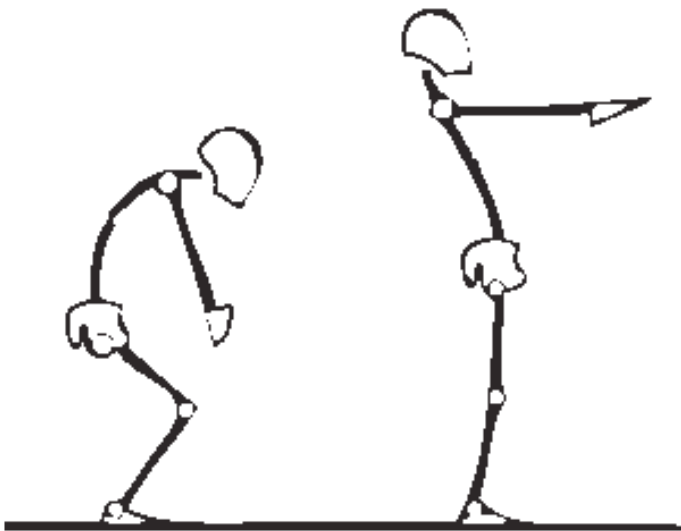
Wann: 13. April – 15. Juni 2012 (8 Termine)
jeweils freitags von 10:45 - 11:30 Uhr
nicht am 04. + 18.05.12

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

RÜCKENSCHULE 1

Mit Axel Möller

Mit gezielten Übungen wollen wir unseren Rücken stärken und unsere Haltung sowie Beweglichkeit verbessern.



Wer: offen für alle, höchstens 8 Teilnehmer

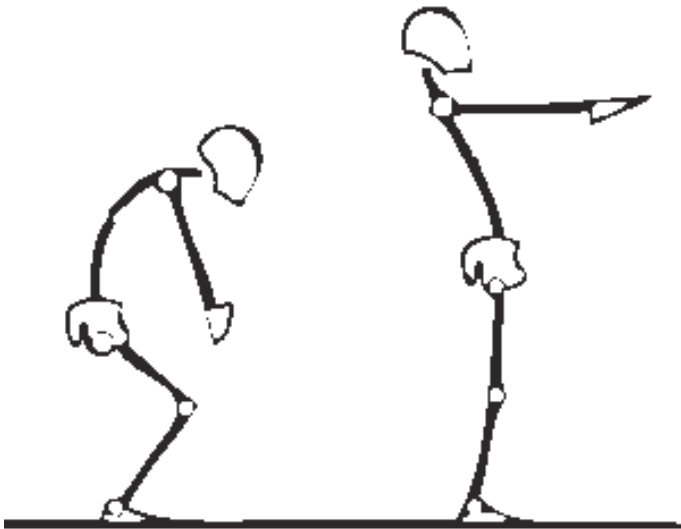
Wann: 20. März – 15. Mai 2012 (8 Termine)
jeweils dienstags von 13:30 bis 14:15 Uhr

Wo:: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

RÜCKENSCHULE 2

Mit Axel Möller

Mit gezielten Übungen wollen wir unseren Rücken stärken und unsere Haltung sowie Beweglichkeit verbessern.



Wer: offen für alle, höchstens 8 Teilnehmer

Wann: 20. März – 15. Mai 2012 (8 Termine)
jeweils dienstags von 14:45 – 15:30 Uhr

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

KALEIDOSKOP

Mit Monika Schneider

Gemeinsames Musizieren, Tanzen und Entspannen,
um neue Energie für den Arbeitsalltag zu gewinnen.



Wer: offen für alle

Wann: 17. April – 26. Juni 2012 (10 Termine)
jeweils dienstags von 9:45 – 10:30 Uhr

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

TANZEN, LACHEN UND ENTSPANNEN

Mit Sabine Vogel

Dieser Kurs eignet sich für alle, die mehr Selbstvertrauen gewinnen möchten. Musik und Tanz helfen dabei, sich zu entfalten und sich mehr zu trauen. Automatisch können wir besser entspannen. Insgesamt werden wir dadurch fröhlicher, was sich positiv auf unsere Arbeit, auf das Lernen und auf unser Leben auswirken kann.



Wer: offen für alle, höchstens 12 Teilnehmer

Wann: 08. Mai – 10. Juli 2012 (10 Termine)
jeweils dienstags von 10:30 – 11:15 Uhr

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

BEWEGEN NACH MUSIK 1

Mit Sabine Vogel

In diesem Kurs wollen wir tanzen und uns zu abwechslungsreicher Musik bewegen. Wir wollen beweglicher werden und ein gutes Körpergefühl bekommen.



Wer: höchstens 8 Teilnehmer, für Mitarbeiter mit hohem Hilfebedarf

Wann: 19. April – 31. Mai 2012 (5 Termine)
jeweils donnerstags von 12:30 bis 13:15 Uhr
nicht am 26.04.12

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

BEWEGEN NACH MUSIK 2

Mit Sabine Vogel

In diesem Kurs wollen wir tanzen und uns zu abwechslungsreicher Musik bewegen. Wir wollen beweglicher werden und ein gutes Körpergefühl bekommen.



Wer: höchstens 8 Teilnehmer, für Mitarbeiter mit hohem Hilfebedarf

Wann: 07. Juni – 05. Juli 2012 (5 Termine)
jeweils donnerstags von 12:30 bis 13:15 Uhr

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

FUSSBALL

Mit Frank Struß

In unserem wöchentlichen Training üben wir nach einer Aufwärmphase bestimmte Fußballtechniken wie Doppelpass, Flanken usw. Anschließend findet dann noch ein gemeinsames Spiel statt. Manchmal nehmen wir als Team an Turnieren teil.



Wer: offen für alle

Wann: ab 20. März 2012 bis zur nächsten Ausschreibung
jeweils dienstags von 13:30 bis 15:30 Uhr
ab 19.04. auf dem Grodener Sportplatz

Wo: Treff: 13:30 Uhr vor dem Haupteingang Werkhof
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

„QUERSCHLÄGER“-BONGOCLUB

Mit Monika Schneider

Power, Impulse, Aktion – Reaktion ist angesagt!
Mit Rhythmus in den Tag – die Arbeit macht mehr Spaß!
Nichts für lahme Enten!



Wer: offen für alle, die Stress und Spannungen abbauen möchten

Wann: 16. April – 25. Juni 2012 (10 Termine)
jeweils montags von 13:30 – 14:15 Uhr

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51

WWL BIGBAND

Mit Monika Schneider

Mit Schlagzeug, Gitarre, Bass, Gesang und Perkussion! Keine Angst vor Unbekanntem. Wir probieren vieles aus und schaffen mehr als wir denken.



Wer: offen für alle, die bereit sind, zuverlässig und aktiv an der Erarbeitung von Songs mitzuwirken

Wann: 16. April – 25. Juni 2012 (10 Termine)
jeweils montags von 14:45 – 15:30 Uhr

Wo: Sporthalle
Betriebsstätte Cuxhaven, Neue Industriestr. 51



gemeinsam: leben

gemeinsam: leben
gemeinsam: leben

- Förderung von Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensumstände behinderter Menschen und ihrer Familien
- Förderung der Eigenständigkeit
- Begleitung zu einem selbstbestimmten Leben
- Interessenvertretung behinderter Menschen
- Beratung und Assistenz
- Information und Unterstützung
- Öffentlichkeitsarbeit für die Belange behinderter Menschen und ihrer Familien



Assistenz
Lebenshilfe Cuxhaven



gemeinsam: leben

gemeinsam: leben
gemeinsam: leben

- leben und wohnen,
so normal wie möglich
- stationär und ambulant
- gemeinsam und individuell
- Wohnheime
- Kurzzeitwohnen
- Seniorenbetreuung
- Wohnschule
- Wohngruppen
- Ambulant Betreutes Wohnen



WWL Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe Cuxhaven

Vorschläge für neue Kursangebote

.....

.....

.....

Name:



Hinweise zur Anmeldung

1. **Anmeldeschluss ist am 03. Februar 2012**
2. Anmeldungen werden in der Zeit von 9.00 – 15.30 Uhr in der Bürogruppe angenommen.
3. Jeder kann aus dem gesamten Angebot 2 Wunschkurse und 1 Ersatzkurs wählen.
4. Bitte den gewünschten Kurs auf dem beiliegenden Anmeldebogen deutlich kennzeichnen:
„W“ für Wunschkurs
„E“ für Ersatzkurs
5. Bei zu vielen Anmeldungen für einen Kurs wird eine Auswahl getroffen.
6. Neue Anmeldebögen sind in der Bürogruppe zu erhalten.