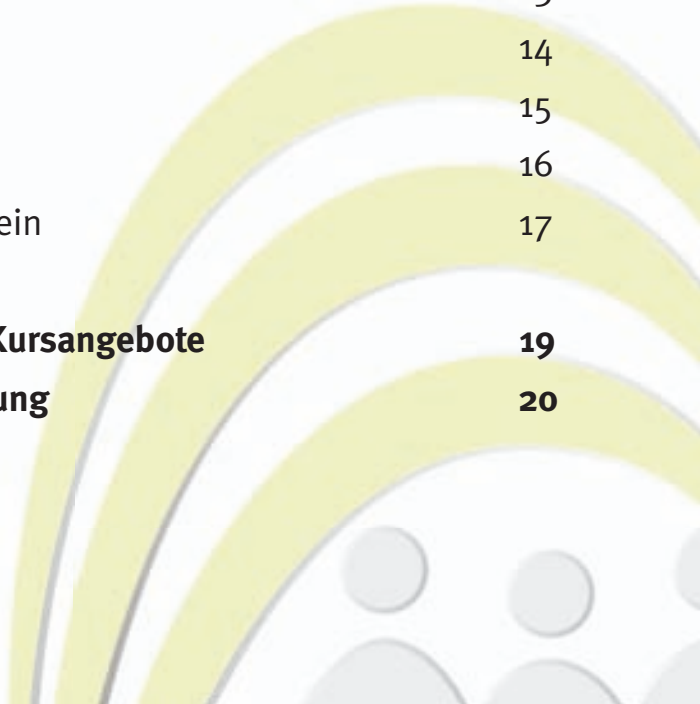


# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
Wir schreiben Artikel für die Jahreszeiten	4
Alles was mich gesund hält	5
Mit allen Sinnen	6
Gedächtnistraining	7
Filzen – ein altes Handwerk	8
Kreatives Gestalten mit verschiedenen Materialien	9
Nia – Tanz und Fitness	10
Entspannungstechniken 1	11
Entspannungstechniken 2	12
Bewegen nach Musik	13
Freies Malen 1	14
Freies Malen 2	15
Singen	16
Bildhauerei in Sandstein	17
<b>Vorschläge für neue Kursangebote</b>	<b>19</b>
<b>Hinweise zur Anmeldung</b>	<b>20</b>





**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!

IHR FREUNDLICHER FRISCHEMARKT

**CAP**  
...der Lebensmittelpunkt

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

staib U,4

Datenschutz sparen  
mit der Folienpackung  
100% & 100% BIO, Lebensmittel

# 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 September 2012. Folgende Kursangebote sind diesmal dabei:

- Wir schreiben Artikel für die Jahreszeiten
- Gedächtnistraining

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  
bei Frau Giese im Büro.**

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

# WIR SCHREIBEN ARTIKEL FÜR DIE JAHRESZEITEN

Mit Yuliya Kisialiova

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:** 27. März – 22. Mai 2012 (8 Termine)  
jeweils dienstags von 8:00 bis 9:30 Uhr

**Wo:** Schulungscontainer, Betriebsstätte Hemmoor, Oesting Weg 33

# ALLES WAS MICH GESUND HÄLT

Mit Renate Henning

In diesem Kurs dreht sich alles um unsere Gesundheit. Wir beschäftigen uns mit unserem Körper, wie er funktioniert, wie wir uns fit halten können durch gesundes Essen und Bewegung und was uns sonst noch gut tun kann.



**Wer:** offen für alle, die fit bleiben oder werden möchten;  
höchstens 10 Teilnehmer

**Wann:** 19. März – 23. April 2012 ( 5 Termine)  
jeweils montags von 10:00 – 11:30 Uhr

**Wo:** Schulungscontainer  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestinger Weg 33

# MIT ALLEN SINNEN

---

Mit Renate Henning und Angela Bungard

Fühlen, riechen, sehen, hören, schmecken - wir entdecken unsere Sinne.  
Anhand leichter Aufgaben lernen wir uns und andere besser kennen.



**Wer:** höchstens 9 Teilnehmer, für Mitarbeiter mit hohem Hilfebedarf

**Wann:** 19. März – 23. April 2012 (5 Termine)  
jeweils montags von 13:30 bis 15:00 Uhr

**Wo:** Schulungscontainer, sonst Sporthalle  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestingergeweg 33

# GEDÄCHNISTRAINING

Mit Renate Henning

„Wie heißt noch mal die Frau, die mit uns immer diesen Kurs macht? Wann war das immer noch?“ Damit uns das nicht oder nur selten passiert, wollen wir unsere Aufmerksamkeit und Erinnerung trainieren. Wir wollen spielerisch lernen, uns Namen, Zahlen und Gespräche zu merken und Gesichter wiederzuerkennen. Gemeinsam bauen wir uns „Eselsbrücken“ und vieles mehr.



**Wer:** einfache Wörter sollten gelesen und geschrieben werden können; höchstens 10 Teilnehmer

**Wann:** 07. Mai – 02. Juli 2012( 5 Termine)  
07.05., 14.05., 18.06., 25.06., 02.07.2012  
jeweils montags von 10:00 – 11:30 Uhr

**Wo:** Schulungscontainer

# FILZEN – EIN ALTES HANDWERK

Mit Ulrike Grüner

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



**Wer:** offen für alle, höchstens 6 Teilnehmer

**Wann:** 26. März – 02. Juli 2012( 7 Termine)  
26.03., 16.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07.2012  
jeweils montags von 14:00 – 15:30 Uhr

**Wo:** Schulungscontainer  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestingerg Weg 33

## KREATIVES GESTALTEN MIT VERSCHIEDENEN MATERIALIEN

Mit Renate Henning und Angela Bungard

Wir wollen verschiedene Materialien entdecken und ausprobieren, wie sie sich verarbeiten lassen. Unser handwerkliches Geschick soll geschult werden. Vielleicht entdecken wir sogar neue Interessen und Fähigkeiten.



**Wer:** höchstens 9 Teilnehmer, für Mitarbeiter mit hohem Hilfebedarf

**Wann:** 19. März – 23. April 2012 ( 5 Termine)  
jeweils montags von 13:30 – 15:00 Uhr

**Wo:** Schulungscontainer, sonst Sporthalle  
Betriebsstätte Hemmoor, Oesting Weg 33

## NIA – TANZ UND FITNESS

---

Mit Sabine Vogel

Nia ist eine Fitness-Methode, die z. B. Bewegungen aus dem Tai Chi, Taekwondo (Kampfsport) und aus dem Jazz Dance enthalten. Nia unterstützt dich auf tänzerische Art und Weise, mutiger zu werden und mehr Selbstbewusstsein zu bekommen.



**Wer:** offen für alle, die Freude am Tanz und an der Erarbeitung von Schrittfolgen haben; höchstens 10 Teilnehmer

**Wann:** 16. April – 21. Mai 2012 (5 Termine)  
jeweils montags von 15:00 – 15:45 Uhr

**Wo:** Sporthalle  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestinger Weg 33

# ENTSPANNUNGSTECHNIKEN 1

Mit Wilhelm Schmeckies

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 8 Teilnehmer

**Wann:** 29. März – 24. Mai 2012 (8 Termine)  
jeweils donnerstags von 12:45 -13:30 Uhr

**Wo:** Sporthalle  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestingergeweg 33

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN 2

Mit Wilhelm Schmeckies

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 8 Teilnehmer

**Wann:** 29. März – 24. Mai 2012 (8 Termine)  
jeweils donnerstags von 13:45 -14:30 Uhr

**Wo:** Sporthalle  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestinger Weg 33

# BEWEGEN NACH MUSIK

Mit Gisela Stüven

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:** Termine werden noch bekannt gegeben  
jeweils mittwochs von 13:30 bis 14:15 Uhr

**Wo:** Sporthalle  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestinger Weg 33

# FREIES MALEN 1

Mit Angela Bungard

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Künstlern. Wir erlernen Aquarell-Techniken und malen Bilder nach eigenen Ideen.



**Wer:** offen für alle, höchstens 6 Teilnehmer

**Wann:** 21. März – 01. August 2012  
21.03., 18.04., 09.05., 06.06., 20.06., 04.07., 18.07., 01.08.2012  
jeweils mittwochs von 8:15 – 10:15 Uhr

**Wo:** Schulungscontainer  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestinger Weg 33

## FREIES MALEN 2

Mit Angela Bungard

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Künstlern. Wir erlernen Aquarell-Techniken und malen Bilder nach eigenen Ideen.



**Wer:** offen für alle, höchstens 6 Teilnehmer

**Wann:** 21. März – 01. August 2012  
21.03., 18.04., 09.05., 06.06., 20.06., 04.07., 18.07., 01.08.2012  
jeweils mittwochs von 10:15 – 12:15 Uhr

**Wo:** Schulungscontainer  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestingerg Weg 33

# SINGEN

Mit Christian Clasen

Singen macht Spaß. Singen und Musik beleben unseren Körper und Geist und wecken Gefühle. Alle bringen sich so ein wie sie können. Es geht um die Aktion, nicht um das Ergebnis. Wir singen u.a. Volkslieder, Hits und Oldies. Es ist für jeden etwas dabei.



**Wer:** offen für alle

**Wann:** Termine werden noch bekannt gegeben  
jeweils dienstags von 10:15 – 11:00 Uhr

**Wo:** Sporthalle  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestinger Weg 33

# BILDHAUEREI IN SANDSTEIN

Mit Michael Bungard

In diesem Kurs werden einzigartige „Kunststücke“ aus Sandstein selbst gefertigt. Dabei erlernen wir den Umgang mit Werkzeugen, die für die Bearbeitung des Sandsteins benötigt werden.



**Wer:** offen für alle, die mit beiden Händen gleichzeitig arbeiten können; etwas Kraft, Geschick, Geduld und Ausdauer ist ein Muss; höchstens 8 Teilnehmer

**Wann:** 06. – 10. August 2012; jeweils 8:30 – 12:30 Uhr

**Wo:** Werkhofgelände  
Betriebsstätte Hemmoor, Oestinger Weg 33



# 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

# Vorschläge für neue Kursangebote

---

.....

.....

.....

Name: .....



# Hinweise zur Anmeldung

---

1. **Anmeldeschluss ist am 03. Februar 2012**
2. Anmeldungen werden in der Zeit von 9.00 – 13.00 Uhr nur von Frau Giese 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 bei Frau Giese zu erhalten.