Arbeits-Begleitende Angebote

HEMMOOR Herbst/Winter 2019

www.lebenshilfe-cuxhaven.de

WWL Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe Cuxhaven

Vielfalt aus einer Hand

- Tischlerei
- Schlosserei
- Druckerei
- Buchbinderei
- Copyshop
- Wäscherei
- Töpferei
- Gartenpflege und -gestaltung
- Industrielle Teil- und Endmontage
- Elektromontage
- Zähl- und Wiegearbeiten
- Verpackungsarbeiten
- Mailing
- Etikettierung
- Innenraumbegrünung
- Tagungsräume

Werkhof & Wohnstätten Lebenshilfe Cuxhaven gGmbH

WWL Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe Cuxhaven

Betriebsstätten Cuxhaven
Neue Industriestraße 51, 27472 Cuxhaven
Tel.: 04721 43 98 0, Fax: 04721 43 98 46
E-Mail: wwl@lebenshilfe-cuxhaven.de

Betriebsstätten Hemmoor
Oestinger Weg 33, 21745 Hemmoor
Tel.: 04771 60 06 3, Fax: 04771 60 06 46
Internet: www.lebenshilfe-cuxhaven.de

Inhalt

A Berufsqualifikation, EDV, Angebote zur Förderung, Schlüsselqualifikationen		
Interessen deutlich sagen und Nein sagen lernen	A 1	S. 3
Gewaltfreie Kommunikation	A 2	S. 3
Keine Angst vor der theoretischen Führerscheinprüfung	A 3	S. 4
EDV-Outlook-Training	A 4	S. 4
Wahrnehmung der Sinne	A 5	S. 5
Informationen Bundesteilhabegesetz	A 6	S. 5
Schweißen lernen	A 7	S. 6
B Musik und kreative Angebote		
Gemeinsames Singen	B 1	S. 7
Weihnachts-Kränze basteln	B 2	S. 7
Filzen zur Weihnachts-Zeit	B 3	S. 8
Kreatives gestalten	B 4	S. 8
C Sport und Entspannung		
Progressive Muskelentspannung	C 1	S. 9
Traum-Reisen	C 2	S. 9
Bewegung, Spaß und Spiele	C 3	S. 10
Sitz-Gymnastik	C 4	S. 10
D Lebenspraktische Kenntnisse / Aktivitäten		
Umgang mit Geld	D 1	S. 11
Gesunde Ernährung	D 2	S. 11
Verkehrs-Training/Mobilität, Sicherheit und Bewegung	D 3	S. 12
Besichtigung der Feuerwehr-Wache	D 4	S. 12
E Kognitives Lernen / Kulturtechniken		
Lesen und Schreiben	E 1	S. 13
Rechnen	E 2	S. 13
Unterhaltsames Gedächtnis-Training	E 3	S. 14
Maße und Gewichte umrechnen	E 4	S. 14

Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

in diesem Heft finden Sie das **Kursprogramm** für die arbeitsbegleitenden Angebote im **Herbst/Winter 2019**. Lesen Sie sich das Kursheft in Ruhe durch oder lassen Sie sich das Kursheft vorlesen und erklären und überlegen Sie, an welchen Kursen Sie gerne teilnehmen würden.

Was ist neu in diesem Heft?

- Der **Fußballkurs** findet künftig nur noch **1 x wöchentlich** statt
- Der **Handballkurs** wurde neu in das ABA Heft aufgenommen und fortan wird eine **Anmeldung über** das **Anmeldeformular** benötigt
- **Wenn Sie 3 x unentschuldigt in einem Kurs fehlen, werden Sie automatisch vom Kurs abgemeldet**

Wie suche ich mir einen Kurs aus?

- Suchen Sie sich einen Kurs aus, dessen Anforderungen Sie erfüllen und der Ihnen wenn möglich bei der Arbeit, im Alltag oder als Ausgleich zu Ihrer Tätigkeit bei der WWL weiterhilft
- Wählen Sie bitte **2 Wunschkurse** und **1 Ersatzkurs** aus
- **Mitarbeiter** aus dem **BBB** wählen bitte nur **1 Wunschkurs** und **1 Ersatzkurs**
- Denken Sie daran, auch wenn Sie schon länger an einem bestimmten Kurs teilgenommen haben, müssen Sie sich trotzdem neu anmelden

Wie melde ich mich an?

- Die Anmeldeformulare werden per Email an Ihre jeweilige Gruppenfachkraft geschickt
- Sprechen Sie also Ihre Wünsche mit Ihrem Gruppenleiter durch und füllen Sie gemeinsam den Anmeldebogen aus
- Die **Anmeldungen** bitte **bis zum 29.05.2019 per Email an Frau Méhaux** weiterleiten (Email: i.mehaux@lebenshilfe-cuxhaven.de)
- Bitte achten Sie darauf **unbedingt** auch einen **Ersatzkurs** zu **wählen**, da es sein könnte, dass Sie einen Ihrer Wunschkurse nicht bekommen, wenn es zu viele Anmeldungen für einen Kurs gibt

Was sonst noch wichtig ist:

- **Wenn sie an einem Kurs nicht mehr teilnehmen möchten, müssen Sie sich telefonisch bei Frau Méhaux abmelden. Einige Kurse fallen in die Pausenzeiten!**

  Bitte vorher oder nachher das Frühstück oder das Mittagsessen gemeinsam mit der Gruppenfachkraft anmelden!
  (Telefon: 04721-43 98 47 / Mobil: 0151-57 62 48 74)
  Viel Freude beim Durchstöbern des Heftes und der Auswahl der Kurse!

Ihre Imke Méhaux
Fachkraft für arbeitsbegleitende Angebote

Selin Kocabas
Zweitkraft ABA

A1 Interessen deutlich sagen und Nein sagen lernen — Herr Wörmcke

Termin: mittwochs,
09.10.2019 - 11.12.2019

Uhrzeit: 09:45 - 10:45 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Wir lernen, selbst-bewusster zu werden im Kontakt mit anderen. Wir lernen, Grenzen zu setzen und unsere Meinung zu sagen.
Wir wollen gemeinsam üben, mutig und selbstsicher mit anderen Menschen umzugehen.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Selbst-Vertrauen
- Sprach-Vermögen
- Stärken der Persönlichkeit
- Merk-Fähigkeit

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer

A2 Gewaltfreie Kommunikation — Herr Wörmcke

Termin: mittwochs,
24.07.2019 - 18.09.2019

Uhrzeit: 09:45 - 10:45 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Weil wir es so gelernt haben, denken und sprechen wir immer wieder in Urteilen, Vorwürfen und Forderungen. Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als gewalttätig. Trotzdem führen unsere Worte oft zu Verletzungen. Bei uns und auch bei anderen.
Wir lernen Selbst-Behauptung und Einfühlung, besser im Kontakt zu sein, Ursachen von Konflikten bei uns selbst und bei anderen zu erkennen und Beziehungen zu verbessern.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Selbst-Vertrauen
- Sprach-Vermögen
- Stärken der Persönlichkeit
- Merk-Fähigkeit
- Belastbarkeit

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer

A3 Keine Angst vor der theoretischen Führerscheinprüfung — Frau Rathke

Termin: freitags,
11.10.2019 - 13.12.2019
(außer am 01.11.2019)

Uhrzeit: 10:30 - 12:00 Uhr

Ort: Container 3,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
In diesem Kurs bearbeiten wir die Bögen zur theoretischen Führerscheinprüfung. Wir lernen anhand von Prüfungs-Blättern und Heften. Am Computer werden wir Schritt für Schritt Bögen ausfüllen und Verkehrs-Schilder durchgehen.

Zielgruppe: für alle, die vorhaben, später einen Führer-Schein zu machen. Auch für die bereits teilnehmenden Mitarbeiter wichtig, diesen Kurs weiterzumachen.

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 5 Teilnehmer

Schlüssel-Qualifikationen:

- Sprach-Vermögen
- Kooperations-Fähigkeit
- Konzentrations-Fähigkeit
- Auffassungs-Gabe
- Merk-Fähigkeit

A4 EDV-Outlook-Training — Herr Martin

Termin: donnerstags,
29.08.2019 - 26.09.2019

Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Telefon-Zentrale,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Die Teilnehmer lernen Grundlagen für den Umgang mit Outlook kennen. Hierbei erfahrt ihr zum Beispiel wie ihr ein E-Mail Konto verwaltet und eure Termine mit Hilfe des Outlook-Kalenders richtig planen könnt.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter der Telefon-Zentrale

Voraussetzungen/Anmerkungen:

Schlüssel-Qualifikationen:

- Sprach-Vermögen
- Kooperations-Fähigkeit
- Konzentrations-Fähigkeit
- Merk-Fähigkeit
- Auffassungs-Gabe

A5 Wahrnehmung der Sinne — Frau Méhaux

Termin: montags,
25.11.2019 - 09.12.2019

Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
In unserer Welt gibt es viel zu entdecken. Dabei helfen uns unsere Sinne (Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, und Sehen). Wir wollen diese Sinne erfahren und auch testen. Wir werden auch hinaus gehen und unsere Umwelt dabei achtsam entdecken. Dabei ist es immer wichtig: Was tut mir gut? Was gefällt mir? Was mag ich?

Schlüssel-Qualifikationen:

- Sprach-Vermögen
- Konzentrations-Fähigkeit
- Merk-Fähigkeit
- Auffassungs-Gabe
- Ausdauer

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 6 Teilnehmer

A6 Informationen Bundesteilhabegesetz — Werkstattrat

Termin: Freitag,
20.09. und 27.09.2019

Uhrzeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Container 3,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
In diesem Kurs könnt ihr euch beim Werkstattrat über Rechte und Pflichten aus der Mitwirkungsverordnung informieren. Ihr könnt dem Werkstattrat eure Fragen stellen, die euch interessieren.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Sprach-Vermögen
- Konzentrations-Fähigkeit
- Merk-Fähigkeit
- Auffassungs-Gabe

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer

A7	Schweißen lernen	BBS Cadenberge

Termin: wird noch bekannt gegeben

Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben

Ort: BBS Cadenberge

Inhalt:
Es werden einfache Schritte zum Schweißen gezeigt. Verschiedene Schweißtechniken werden ausprobiert und erklärt.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Konzentrations-Fähigkeit
- Auffassungs-Gabe
- Ausdauer
- Sorgfalt

Zielgruppe: für den BBB und Mitarbeiter AB

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 9 Teilnehmer

Insektenhotel

Auch in der Gartengruppe gibt es mal Zeiten, in denen es zu heiß ist, um draußen zu arbeiten. Also kam uns die Idee, ein Insektenhotel zu bauen. Unseren Gruppenleiter brauchten wir nicht lange zu überzeugen. Wer A sagt muss auch B sagen. Da hatten wir uns was vorgenommen. Welche Baumaterialien brauchen wir und wo bekommen wir diese? Es sollte ja möglichst nichts kosten. Viele Stunden wurde gesägt und gehämmert. Immer wieder kamen uns dabei neue Ideen. Allmählich nahm unser Insektenhotel Gestalt an und dann war es endlich fertig. Nun kam noch die Aufgabe, dass das Hotel aufgestellt werden musste. Wir fanden einen schönen Platz auf unserem Gelände am Oestinger Weg. Inzwischen haben sich dort schon erste Bewohner einquartiert. Unser Hotel fand so großen Anklang, dass schon bald Anfragen kamen, ob wir auch auf Bestellung bauen würden. Uns hat das Baufieber gepackt. Inzwischen wurden bereits vier gebaut und auch verkauft.

Wer also auch so ein nützliches Insektenhotel bei sich im Garten haben möchte, darf sich gerne bei Herrn Lübben in Hemmoor melden. Verschiedene Größen, Ständer und Dächer auf Anfrage.

Preisliste Insektenhotels:
Größe Breite 80 x Höhe 120 cm(auch Querformat möglich) mit Fuß 90 Euro , ohne Fuß 80€Euro
Größe Breite 60 x Höhe 80 cm(auch Querformat möglich) mit Fuß 60€Euro, ohne Fuß 50€Euro
Alle Insektenhotels sind Unikate und werden frei von den Mitarbeitern mit liebe fürs Detail gestaltet.

B1 Gemeinsames Singen — Herr Neumann

Termin: montags,
07.10.2019 - 09.12.2019

Uhrzeit: 13:00 - 14:30 Uhr

Ort: Turnhalle,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Wir singen Lieder dieser Welt: Schlager, Hits, Rock- und Pop-Lieder.

Schlüssel-qualifikationen:

- Team-Bildung
- Selbst-Einschätzung
- Konzentration-Fähigkeit

Zielgruppe: für alle, die Lust am Singen haben

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 15 Teilnehmer

B2 Weihnachts-Kränze basteln — Frau Stürmer

Termin: Dienstag, 26.11.2019

Uhrzeit: 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Wir erarbeiten schöne Tisch- und Türkränze aus Tannen und Grün und Moos, Zapfen oder Nüssen oder gestalten Kugeln für ihr Zuhause.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Team-Bildung
- Selbst-Einschätzung
- Konzentrations-Fähigkeit
- Arbeits-Ausführung
- Arbeits-Qualität
- Feinmotorik

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer

B3 Filzen zur Weihnachts-Zeit — Frau Stürmer

Termin: dienstags,
05.11.2019 - 10.12.2019
(außer am 26.11.2019)

Uhrzeit: 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: Container 1
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Technik des Nass-Filzens. Passend zur Winter-Zeit, können Dekorationen, zur Winter- und Weihnachts-Zeit wie zum Beispiel Schnee-Männer, Weihnachts-Wichtel oder Sterne und so weiter aus Filz hergestellt werden.

Schlüssel-qualifikationen:

- Selbst-Einschätzung
- Konzentrations-Fähigkeit
- Arbeits-Qualität
- Grob- und Fein-Motorik

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 8 Teilnehmer

B4 Kreatives gestalten — Frau Stürmer

Termin: dienstags,
27.08.2019 - 24.09.2019

Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Wir wollen in diesem Kurs Einkaufs-Beutel, Säckchen und Taschen gestalten und bemalen.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Selbst-Einschätzung
- Konzentrations-Fähigkeit
- Grob- und Fein-Motorik
- Arbeits-Qualität

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 8 Teilnehmer

C1 Progressive Muskelentspannung — Herr Wörmcke

Termin: mittwochs,
24.07.2019 - 11.12.2019
(außer am 25.09. und
02.10.2019)

Uhrzeit: 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: Turnhalle, Hemmoor,
Werkhof, Oestinger Weg 33

Inhalt:
Durch das An- und Entspannen bestimmter Muskel-Gruppen erreichen wir einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Indem wir ein Ruhe-Bild anwenden, lernen wir, die Übungen für den Alltag zu verkürzen.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Konzentration
- Auffassungs-Gabe
- Antrieb
- Verhalten in der Gruppe

Zielgruppe: für alle, die den Anweisungen im Rahmen der Übung folgen und sie körperlich umsetzen können

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer

C2 Traum-Reisen — Frau Golinska-Uhlemann

Termin: donnerstags,
29.08.2019 - 14.11.2019
(außer am 26.09.2019)

Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr

Ort: Turnhalle, Hemmoor,
Werkhof, Oestinger Weg 33

Inhalt:
In Gemeinschaft entspannen (im Sitzen oder Liegen) sich treiben lassen und dabei eine wunderschöne Geschichte hören und im Traum miterleben.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Konzentration
- Auffassungs-Gabe
- Verhalten in der Gruppe

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer

C3 Bewegung, Spaß und Spiele — Frau Rathke

Termin: freitags,
26.07.2019 - 20.09.2019

Uhrzeit: 12:15 - 13:00 Uhr

Ort: Turnhalle, Hemmoor,
Werkhof, Oestinger Weg 33

Inhalt:
Gemeinsam werden wir Bewegungen und Spiele mit Bällen, Luft-Ballons und Schwung-Tuch ausüben.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Konzentration
- Auffassungs-Gabe
- Verhalten in der Gruppe

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer, bitte Hallenturnschuhe oder Rutschfeste Socken mitbringen!

C4 Sitz-Gymnastik — Frau Rathke

Termin: freitags,
26.07.2019 - 20.09.2019

Uhrzeit: 13:15 - 14:15 Uhr

Ort: Turnhalle, Hemmoor,
Werkhof, Oestinger Weg 33

Inhalt:
Oft hat man Verspannungen. Dieser Kurs zeigt Übungen zur Lockerung der Muskulatur im Schulter- und Nacken-Bereich und gibt Tipps und Anregungen, wie man sich den Alltag erleichtern kann.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Konzentrations-Fähigkeit
- Auffasungs-Gabe
- Antrieb
- Verhalten in der Gruppe

Zielgruppe: für alle, die den Anweisungen im Rahmen der Übung folgen und sie körperlich umsetzen können

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer, bitte Hallenturnschuhe oder Rutschfeste Socken mitbringen!

D1 Umgang mit Geld — Frau Rathke

Termin: freitags,
11.10.2019 - 13.12.2019
(außer am 01.11.2019)

Uhrzeit: 08:00 - 09:00 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Was muss ich alles beachten, wenn ich mein eigenes Geld verwalte? Wofür gebe ich es aus und wie kann ich sparen? Wie rechne ich mir aus, was ich brauche und was übrig bleibt? Welche Rechte habe ich beim Umgang mit Geld als Mensch mit Beeinträchtigung? Diese und andere Fragen werden im Kurs behandelt?

Schlüssel-Qualifikationen:

- Konzentrations-Fähigkeit
- Selbst-Vertrauen
- Problemlöse-Fähigkeit
- Auffassungs-Gabe

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer

D2 Gesunde Ernährung — Frau Vollmers

Termin: mittwochs,
21.08.2019 - 25.09.2019

Uhrzeit: 12:30 - 14:00 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
In diesem Kurs schauen wir uns verschiedene Lebens-Mittel an. Was ist gesund, was ungesund? Wir sprechen über Vitamine, Fette und Zucker und wie diese sich auf den Körper auswirken. Wir sprechen über die Ernährungs-Pyramide und über die positiven Auswirkungen der gesunden Ernährung. Sowie über die Auswirkungen bei ungesunder Ernährung.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Konzentrations-Fähigkeit
- Selbst-Vertrauen
- Problemlöse-Fähigkeit
- Auffassung-Gabe

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max 8 Teilnehmer, an 2 Tagen sind wir auch in der Küche

D3 Verkehrs-Training/Mobilität, Sicherheit und Bewegung — Frau Rathke

Termin: freitags,
11.10.2018 - 13.12.2018
(außer am 01.11.2019)

Uhrzeit: 09:15 - 10:15 Uhr

Ort: Schulungs-Container alt,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Sie möchten lernen, wie sie alleine mit dem Bus oder der Bahn fahren können? Verkehrsregeln und Schilder besser kennen lernen? In diesem Kurs lernen sie auch Busfahr-Pläne und Zugfahr-Pläne zu lesen und zu verstehen. Außerdem lernen sie das sichere und verantwortungsbewusste Verhalten im Straßen-Verkehr.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Auffassungs-Gabe
- Merk-Fähigkeit
- Konzentrations-Fähigkeit

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 6 Teilnehmer

D4 Besichtigung der Feuerwehr-Wache — Frau Méhaux

Termin: wird noch bekannt
gegeben

Uhrzeit: wird noch bekannt
gegeben

Ort: Treffpunkt Eingang Zentrale,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33,

Inhalt:
Wir besichtigen die Feuerwehr-Wache in Cuxhaven. Herr Eichler von der Feuerwehr wird diesen Rund-Gang begleiten und viele interessante Dinge erklären.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Auffassungs-Gabe
- Konzentration-fähigkeit
- Merk-Fähigkeit

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max 10 Teilnehmer

E1 Lesen und Schreiben — Frau Rathke

Termin: freitags,
26.07.2019 - 20.09.2019

Uhrzeit: 08:00 - 09:00 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die von wenig bis stärker Lesen und Schreiben können. Wir erlernen das Lesen und Schreiben der einzelnen Buchstaben und versuchen durch Verbinden einfache Worte zu erarbeiten. Teilnehmer, die schon Lesen und Schreiben können, dürfen sich auch an schwereren Aufgaben ausprobieren.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Lesen
- Schreiben
- Konzentrations-Fähigkeit
- Auffassungs-Gabe
- Sprach-Vermögen
- Ausdrucks-Vermögen

Zielgruppe: Anfänger und Fort-Gerschrittene

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 12 Teilnehmer

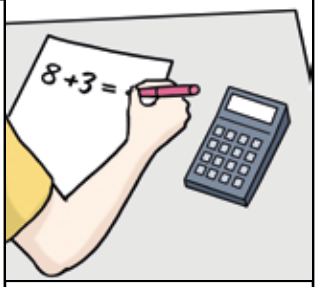
E2 Rechnen — Frau Rathke

Termin: freitags,
26.07.2019 - 20.09.2019

Uhrzeit: 09:15 - 10:15 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Es werden einfache Aufgaben im Zahlen-Raum bis 20 gerechnet. Dabei probieren wir verschiedene Rechen-Arten aus (zusammen-rechnen, abziehen, teilen, mal nehmen). Je nach Kurs-Teilnehmer werden auch schwierigere Aufgaben verteilt und gelöst.



Schlüssel-Qualifikationen:

- Konzentrations-Fähigkeit
- Auffassungs-Gabe
- Ausdauer
- Rechnen

Zielgruppe: Anfänger und Fort-Geschrittene

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 12 Teilnehmer

E3 Unterhaltsames Gedächtnis-Training — Frau Rathke

Termin: freitags,
26.07.2019 - 20.09.2019

Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
„Wer rastet, der rostet“ – dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirn-Funktionen. Dieses Übungs-Programm regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Denk-Flexibilität. Auf spielerische Art und Weise können Sie Ihr Gedächtnis trainieren, sich anregen lassen und im Gedanken-Austausch Neues erfahren. Einbezogen werden Bewegungs- und Reaktions-Übungen, gezielte Merk-Hilfen und Tipps für die Umsetzung im Alltag zur Steigerung der Wahrnehmungs- und Erinnerungs-Fähigkeit.

Schlüssel-Qualifikationen:

- Wahrnehmungs-Fähigkeit
- Erinnerungs-Fähigkeit
- Denk-Flexibilität
- Konzentrations-Fähigkeit

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer

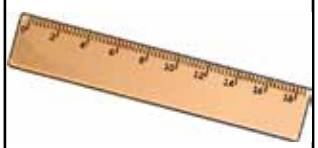
E4 Maße und Gewichte umrechnen — Herr Bechler

Termin: dienstags,
03.09.2019 - 01.10.2019

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Container 1,
Hemmoor, Werkhof,
Oestinger Weg 33

Inhalt:
Wieviele Quadratmeter hat ein Hektar? Wie schwer ist ein Doppelzentner? Für welche Fläche reicht ein großer Eimer Wandfarbe? Dieser Kurs bietet Unterstützung für viele, die sich im Umgang und beim Umrechnen von Maßen und Gewichten manchmal etwas unsicher sind. Mit vielen Beispielen aus der Praxis wird dieses gar nicht so komplizierte Thema gut verständlich vermittelt.



Schlüssel-Qualifikationen:

- Wahrnehmungs-Fähigkeit
- Erinnerungs-Fähigkeit
- Denk-Flexibilität
- Konzentrations-Fähigkeit

Zielgruppe: offen für alle

Voraussetzungen/Anmerkungen: max. 10 Teilnehmer

A

KuBi
Kulturbistro

- Frühstücksbüffet
- tägl. wechselnen Mittagstisch
- Produkte aus den eigenen Werkstätten:
  (Keramik, Gartendeko, Holzartikel)
- Veranstaltungen
  (Musik, Lesungen, Kleinkunst)

Aktuelles Programm unter:
www.lebenshilfe-cuxhaven.de

Wernerstraße 22,
27472 Cuxhaven
kubi@lebenshilfe-cuxhaven.de
Mo. - Fr. 08:00 - 17:00 Uhr
Tel.: 0 47 21 / 50 85 22 0

IHR FREUNDLICHER FRISCHEMARKT

CAP

...der Lebensmittelpunkt

Lieferservice!

DHL-Shop!

Gelbe Säcke!

Wir sind für Sie da:

CAP-Markt Cuxhaven

Freiherr-vom-Stein-Straße 46 • 27472 Cuxhaven
Tel: 04721-59 15 33 • Fax: 04721-59 15 34
capmarkt@lebenshilfe-cuxhaven.de
Mo. -Fr.: 7.30 - 19.00 Uhr und Sa.: 7.30 - 14.00 Uhr

Ein Partner der EDEKA

WWL Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe Cuxhaven

PRINTING OFFICE

Grafik • Digitaldruck
Buchbinderei • Copyshop

Sie haben die Idee, wir das Know-how,
die Technik und die Mannschaft!

zuverlässig - schnell - termingerecht - preisgünstig

FSC
www.fsc.org
FSC® C030157
Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

ClimatePartner°
wir drucken klimaneutral

De Bookbinners

Segelckestraße 45-47, 27472 Cuxhaven
Tel.: 0 47 21-68 11 60, Fax: 0 47 21-68 11 63
debookbinners@lebenshilfe-cuxhaven.de