Fort- und Weiterbildung

1. Halbjahr 2024

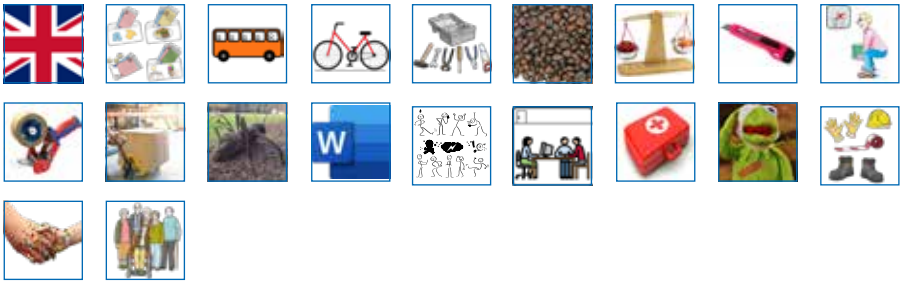
für Mitarbeiter:innen
der Lebenshilfe

Selbstbestimmt.
Besser. Leben.

Lebenshilfe
Bremerhaven

Runter vom Holzweg
Ab aufs Holzrad
© MyEsel / Andreas Maxones
MY ESEL
Innovativ, nachhaltig, einzigartig! In Bremerhaven exklusiv bei uns.
DRAHTESEL
Der Fahrradladen der Lebenshilfe
Heinrich-Brauns-Str. 6 · 27578 Bremerhaven
Tel. 04 71 - 80050-911
www.lebenshilfe-bremerhaven.de
Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch, 10 bis 16 Uhr
Donnerstag und Freitag, 10 bis 18 Uhr

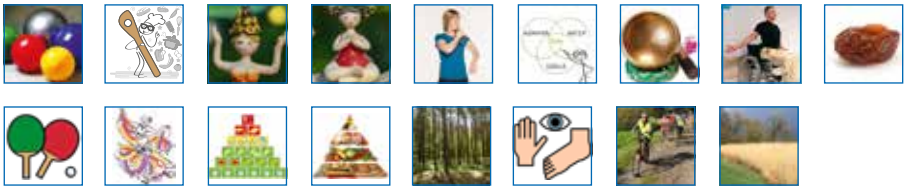
Inhalt



Berufliche Bildung ..... Seite 4

Bildungswoche ..... Seite 15

Bildungstage ..... Seite 16



Körper und Gesundheitsförderung ..... Seite 17

Kognitives/kreatives Angebot ..... Seite 26

Anmeldeformular ..... Seite 30

Hinweise zur Anmeldung / Impressum ..... Seite 31

LH 01

Englisch für den Arbeitsalltag

Die wichtigsten Redewendungen in Englisch.

Wochentag	Dienstag
Datum/Zeitraum	27.02.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	ASH Personalraum, Hakenweg 25
Gebühr	/
TN-Zahl	5

LH 02

Englisch für Anfänger

In diesem Kurs lernen wir erste englische Worte, was sie bedeuten und wie man sie ausspricht. Außerdem wollen wir mit diesen Wörtern schon einfache Sätze bilden.

Wochentag	Montag, Dienstag, Freitag
Datum/Zeitraum	15.01.2024 16.01.2024 19.01.2024 29.01.2024 30.01.2024 02.02.2024 6 Termine
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Peter Oltmanns
Ort/Treffpunkt	GEH, Adolf-Kolping-Str. 29, Raum der Einzelförderung
Gebühr	/
TN-Zahl	5 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 03

Umgang mit Geld

Wir haben täglich mit Geld zu tun. Aber worauf muss ich beim Umgang mit Geld achten? Wie rechne ich aus, ob mein Geld beim Einkauf im Supermarkt reicht? Wie viel Geld brauche ich für einen Botengang? Diesen und anderen Fragen wollen wir auf den Grund gehen.

Wochentag	Montag,	Dienstag	Freitag
Datum/Zeitraum	22.04.2024	23.04.2023	26.04.2023
	3 Termine		
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr		
Leitung	Peter Oltmanns		
Ort/Treffpunkt	GEH, Adolf-Kolping-Str. 29, Raum der Einzelförderung		
Gebühr	/		
TN-Zahl	5 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)		
Voraussetzung	Grundkenntnisse im Rechnen mit Zahlen sollten vorhanden sein.		

LH 04

Bustraining

Ich kann erlernen, wie ich mit dem Bus zur Arbeit und zurückkommen kann. Was mache ich, wenn ich den Bus verpasst habe und wie sind die Gehwege?

Wochentag	Dienstag
Datum/Zeitraum	23.01.2024
	Weitere Termine werden nach Absprache bekanntgegeben
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Gebühr	/
TN-Zahl	2 – 4

LH 05 Kleiner Fahrradcheck

Fahrradfreunde aufgepasst! Das Frühjahr beginnt und wir holen unsere Fahrräder aus dem Keller oder der Garage. Damit wir verkehrssicher zu unserer Arbeit kommen, sollten wir einen kleinen Check machen.
Dieses werden wir gemeinsam mit euch praktisch durchführen: Luftkontrolle, Lichtkontrolle und Fahrradpflege Also Ärmel hochkrempeln, Hände schmutzig machen und los geht's.

Datum/Zeitraum	Termine werden noch bekanntgegeben (2. Termine, Frühjahr 2024)
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis, Jessica Seborg (Drahtesel)
Ort/Treffpunkt	Eingang WaG, Adolf-Kolping-Str. 10
Gebühr	/
Besonderes	Für Fahrradfahrer:innen, die mit ihrem eigenem Fahrrad zur Arbeit kommen.

LH 06 Wir besuchen eine andere Werkstatt

Wir schauen uns andere Werkstätten an. Wie wird dort gearbeitet? Welche Bereiche gibt es dort?

Datum/Zeitraum	Genauer Termin wird noch bekanntgegeben
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	Jeweilige Werkstatt
Gebühr	/
TN-Zahl	6

LH 07

Kaffee, wo kommen eigentlich die Bohnen her?

In diesem Kurs erfahren wir etwas über die Geschichte des Kaffees, aus welchen Ländern er kommt, wie er wächst und wie er geerntet wird.

Wochentag	Freitag
Datum/Zeitraum	15.03.2024
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Peter Oltmanns
Ort/Treffpunkt	Wird noch bekanntgegeben
Gebühr	/
TN-Zahl	10
Besonderes	**Mitarbeiter:innen der Kaffeerösterei, die noch nicht dabei waren, haben Vorrang.**

LH 08

Wiegen und Gewichte

In diesem Kurs wollen wir verschiedene Gewichte kennenlernen.
Außerdem wollen wir das Abwiegen und das Rechnen mit Gewichten üben.

Wochentag	Montag	Dienstag	Freitag
Datum/Zeitraum	26.02.2024	27.02.2024	01.03.2024
	3 Termine		
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr		
Leitung	Peter Oltmanns		
Ort/Treffpunkt	GEH, Adolf-Kolping-Str. 29, Raum der Einzelförderung		
Gebühr	/		
TN-Zahl	5		
Besonderes	**Nur für Mitarbeiter:innen der Kaffeerösterei**		

LH 9

Umgang mit dem Sicherheitsmesser

In diesem Kurs wird der sichere Umgang mit diesem Arbeitsgerät gezeigt.
Sicheres Öffnen von Kartonagen.

Wochentag	Donnerstag
Datum/Zeitraum	16.05.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Dipl.-Ing. Julia Harms
Begleitung	Petra Wöstehoff
Ort/Treffpunkt	ASH, Hakenweg 25, Raum der Einzelförderung
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 10

Sicherheit am Arbeitsplatz „Heben und Tragen“

Im Rahmen von praktischen Übungen wird dir körperschonendes Arbeiten vermittelt. Wie kann ich durch Tipps, Tricks und Techniken Belastungen beim Heben und Tragen reduzieren. Wie zum Beispiel:

- ergonomisches Be- und Entladen eines Anhängers
- rückenschonender Umgang mit Geräten des Garten- und Landschaftsbaus
- richtiges Führen einer Schubkarre
- Gartenabfallsäcke richtig tragen und entleeren
- Rasenmäher ergonomisch sinnvoll heben und bewegen
- bodennahe Arbeiten mit sinnvoller Körperhaltung ausführen

Wochentag	Mittwoch
Datum/Zeitraum	22.05.2024
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Physiotherapeut Lutz Gudehus
Begleitung	Petra Wöstehoff
Ort/Treffpunkt	ASH, Hakenweg 25, Gruppe Buse
Gebühr	/
Besonderes	**Für Teilnehmer:innen Fachbereich Gartengruppen/Buse/Runge**

LH 11

Umgang mit dem Paketbandabroller

In diesem Kurs wird der sichere Umgang mit diesem Arbeitsgerät gezeigt. Wie zum Beispiel sicheres Schließen von Kartonagen.

Wochentag	Donnerstag
Datum/Zeitraum	11.04.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Dipl.-Ing. Julia Harms
Begleitung	Petra Wöstehoff
Ort/Treffpunkt	ASH, Hakenweg 25, Raum der Einzelförderung
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 12

Hubwagenführerschein

In diesem Kurs wird der sichere Umgang mit diesem Arbeitsgerät gezeigt.

Wochentag	Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
Datum/Zeitraum	23.04.2024 – 25.04.2024, 3 Termine
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Dipl.-Ing. Julia Harms
Begleitung	Petra Wöstehoff
Ort/Treffpunkt	WaG, Adolf-Kolping-Str. 10
Gebühr	/
TN-Zahl	8
Besonderes	Passfoto und Arbeitsschuhe sind unbedingt mitzubringen (wer keine Sicherheitsschuhe dabei hat, kann nicht teilnehmen). Nicht barrierefrei.

LH 13

Metall und seine unterschiedlichen Verwendungen Teil 2 – Vertiefung

An diesen Tagen wollen wir uns mit dem Werkstoff Metall beschäftigen. Metall lässt sich unterschiedlich verwenden, wie zum Beispiel in der Schifffahrt oder in der Kunst und vielem mehr! Bestimmt kennt Ihr jede Menge Gegenstände, die aus diesem Werkstoff hergestellt werden.
Wir werden uns den Skulpturenpark in Kramelheide ansehen und uns kreative Anregungen für die praktische Arbeit holen. Außerdem werden wir uns Betriebe aus der Metallverarbeitung ansehen und uns über die neuen Techniken der Drehbank informieren.

Wochentag	Montag
Datum/Zeitraum	Termine werden noch bekannt gegeben
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis
Begleitung	Matthias Dowideit
Ort/Treffpunkt	Einzel-/Gruppenförderung, WaG, Adolf-Kolping-Str. 10
Gebühr	/
TN-Zahl	Gruppe BBB/Metall (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)
Besonderes	**Für Teilnehmer:innen BBB/Metall**

LH 14

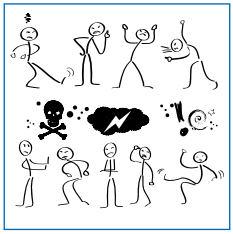
Word

Wir wollen das Computerprogramm „Word“ kennenlernen, um mit dem Computer zum Beispiel Briefe oder andere Sachen schreiben zu können. Dabei lernen wir auch den Umgang mit der Computermaus und vieles mehr.

Datum/Zeitraum	Montag	Dienstag	Freitag	
	25.03.2024	26.03.2024		
	08.04.2024	09.04.2024	12.04.2024	5 Termine
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr			
Leitung	Peter Oltmanns			
Ort/Treffpunkt	GEH, Adolf-Kolping-Str. 29, Raum der Einzelförderung			
Gebühr	/			
TN-Zahl	3 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)			
Besonderes	Lesen und schreiben können.			

LH 15

Deeskalation und Konflikttraining



Konflikte, gehören zu unserem Arbeitsalltag. Aber wie kann ich positiv damit umgehen? Wir wollen lernen, wie wir miteinander sprechen und auch streiten können, ohne dass sich der/die andere angegriffen fühlt. Wir können auch Streit schlichten …

Wochentag	Mittwoch
Datum/Zeitraum	17.04.2024
Uhrzeit	09:30 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis
Ort/Treffpunkt	WaG, Adolf-Kolping-Str. 10, Einzelförderung
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 16

Wie gehe ich mit Kunden um?

Was bedeutet es, am Empfang zu arbeiten? Wie gehe ich mit Kunden um? Was mache ich, wenn es ein Problem gibt? Diese und andere Fragen wollen wir in diesem Kurs besprechen und beantworten.

Wochentag	Montag	Dienstag	Freitag
Datum/Zeitraum	12.02.2024	13.02.2024	16.02.2024
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr		
Leitung	Peter Oltmanns		
Ort/Treffpunkt	GEH, Adolf- Kolping-Str. 29, Raum der Einzelförderung		
Gebühr	/		
TN-Zahl	5 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)		
Besonderes	**Für Mitarbeiter:innen, die für den Empfang im GEH vorgesehen sind.**		

LH 17

Erste Hilfe Grundlagen

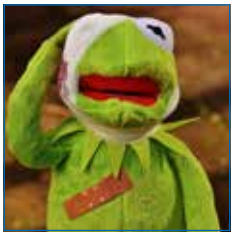
Schnelle Hilfe bei Notfällen auf der Arbeit. An diesen Tagen werden wir über Erste-Hilfe-Maßnahmen sprechen und praktische Übungseinheiten durchführen.

1. Was gehört zur Ersten Hilfe?
2. Wie verhalte ich mich richtig?
3. Was befindet sich im Verbandkasten?
4. Welche Notfälle haben wir selbst erlebt?
5. Schwerpunkte: Schnittverletzungen und Verbrennungen aus dem Arbeitsbereich der Tischlerei.

Wochentag	Donnerstag, 2 Termine im Mai
Datum/Zeitraum	Termine werden noch bekanntgegeben
Uhrzeit	09:30 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis
Ort/Treffpunkt	WaG, Adolf-Kolping-Str. 10, Tischlerei
Gebühr	/
TN-Zahl	**Für Mitarbeiter:innen der Tischlerei WaG, keine Neuanmeldung erforderlich**
Besonderes	Für Rollstuhlfahrer:innen geeignet

LH 18

Erste Hilfe Grundlagen, Teil 2



Rückblick erster Teil: Verband anlegen, stabile Seitenlage und Notruf absenden. Schnelle Hilfe bei Notfällen auf der Arbeit. An diesen Tagen werden wir unser Wissen der Erste-Hilfe-Maßnahmen weiter vertiefen und praktische Übungseinheiten durchführen.

Wochentag	Donnerstag, 2 Termine im April
Datum/Zeitraum	Termine werden noch bekanntgegeben
Uhrzeit	09:30 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis
Ort/Treffpunkt	WaG, Adolf-Kolping-Str. 10, Einzel-/Gruppenförderung
Gebühr	/
TN-Zahl	**Für Mitarbeiter:innen der Küche WaG, keine Neuanmeldung erforderlich**
Besonderes	Für Rollstuhlfahrer:innen geeignet

LH 19

Sicherheit und Gesundheitsschutz

In einer entspannten Atmosphäre werden folgende Themen zum Thema Arbeitssicherheit am Arbeitsplatz behandelt:

- Bedeutung von Pausen und Freizeit für das Leistungsvermögen und die Gesundheit
- Unfallverhütungsmaßnahmen beim Umgang mit Werkzeugen und Maschinen

Wochentag	Donnerstag
Datum/Zeitraum	22.02.2024 und 29.02.2024 (2 Termine)
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis
Begleitung	Nicole Meier
Ort/Treffpunkt	WaG, Adolf-Kolping-Str. 10, Tischlerei, Bankraum
Gebühr	/
TN-Zahl	**Gruppe Tischlerei WaG**
Besonderes	Für Rollstuhlfahrer:innen geeignet

LH 20

Viel mehr als nur Händewaschen

Spielerische Einführung in Hygiene mit Grundlagenwissen zur Vorbeugung von Krankheiten.

Wochentag	Mittwoch
Datum/Zeitraum	06.03.2024 und 13.03.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	ASH Personalraum, Hakenweg 25
Gebühr	/
TN-Zahl	8

LH 21

Wie bereite ich mich auf meine Rente vor? Teil 2 – Vertiefung

Wir verbringen viel Zeit auf der Arbeit und über die langen Jahre können wir uns einen neuen Tagesablauf nur schwer vorstellen. Oft sind auch Freundschaften unter Kolleg:innen entstanden und über die Rente, den Ruhestand habe ich mir noch keine Gedanken gemacht. Doch nun rückt es immer näher!
Wir werden uns an diesen Tagen mit folgenden Fragen beschäftigen:
NEU!
– Post von der Rentenversicherung
– die Beiträge in die Rentenversicherung
– die Renteninformationen.

Wochentag	Donnerstag, 2 Termine
Datum/Zeitraum	18.04.2024 und 25.04.2024
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis
Ort/Treffpunkt	WaG, Adolf-Kolping-Str. 10, Einzelförderung
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 22

Drechseln für Fortgeschrittene – Teil 3

Fortführung: Teil 3 „Drechseln“.
Auf euren Wunsch machen wir weiter.
In dieser Woche gibt es weitere theoretische Einführungen und praktische Übungseinheiten an der Drechselbank.
Wir vertiefen weiter den Umgang mit der Drechselbank, dem Zubehör und den unterschiedlichen Drechselwerkzeugen.
Schritt für Schritt zeigen wir euch neue Arbeitsfolgen und worauf ihr achten solltet.
Habt ihr weiterhin Lust, einen Kugelschreiber, Kerzenständer, Schlüsselanhänger, Eierbecher, Pilze oder eine Holzkugel herzustellen? Aber wahrscheinlich sprudeln erneut aus euch selbst die schönsten Ideen und wir zeigen euch die Techniken dazu. Denn so viel wissen die Profis schon: Nur mit scharfem Werkzeug kann man arbeiten – alles andere ist Murks!

Wochentag	Montag bis Freitag
Datum/Zeitraum	29.01.2024 – 02.02.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:30 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis und Wolfram Lipski
Ort/Treffpunkt	WaG, Adolf-Kolping-Str. 10, Einzelförderung, Holzwerkstatt
Gebühr	/
TN-Zahl	7 (TN aus dem Kurs Grundlagen „Drechseln“ Teil 1 werden laut Anmeldeliste berücksichtigt.) **Kurs bereits voll. Keine Neuanmeldungen!**

LH 23 Die Wurster Küstenregion

An diesen Tagen wollen wir die Wurster Küstenregion erkunden. Wir wollen was über das Leben und Arbeiten an der Küste erfahren. Wie haben die Menschen dort früher gelebt und was hat sich verändert? Gibt es eine Krabbenpulmaschine? Warum stehen dort Leuchttürme? Wieso benötigen wir einen Deich?
Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir nachgehen. Wir werden einzelne Strandabschnitte erwandern und die Natur der Küste in mit allen Sinnen erleben und erspüren. Vielleicht bleibt uns die Zeit für einen Besuch im Muschelmuseum oder dem Museum der Wattenfischerei.

Wochentag	Freitag, 3 Termine
Datum/Zeitraum	17.05.2024, 24.05.2024 und 31.05.2024
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis
Ort/Treffpunkt	Wurster Nordseeküste / WaG, Adolf-Kolping-Str. 10
Gebühr	/
TN-Zahl	7
Besonderes	Bringt festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung mit. Bitte denkt an Sonnenschutz und Kopfbedeckung.

LH 24 Rückenschule

Für einen gesunden und schmerzfreien Rücken kann man etwas tun! Sich selbst helfen und den Rücken stärken mit:
Bewusster, gesunder Haltung im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen.
Rückentraining, Üben von Kraft und Beweglichkeit.
Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag, wie besseres Heben, Tragen, Ziehen und Schieben.

Wochentag	Montag, 8 Termine			
Datum/Zeitraum	15.01.2024	22.01.2024	29.01.2024	05.02.2024
	12.02.2024	19.02.2024	26.02.2024	04.03.2024
Uhrzeit	10:15 – 11:15 Uhr			
Leitung	Micaela Zenk			
Ort/Treffpunkt	Sporthalle ASH, Hakenweg 25			
Gebühr	/			
TN-Zahl	5			
Besonderes	Bitte Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.			

LH 25 Rückenschule

Rückentraining, Üben von Kraft und Beweglichkeit. Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag, wie besseres Heben, Tragen, Ziehen und Schieben.

Wochentag	Dienstag, 8 Termine			
Datum/Zeitraum	16.01.2024	23.01.2024	30.01.2024	06.02.2024
	13.02.2024	20.02.2024	27.02.2024	05.03.2024
Uhrzeit	10:30 – 11:30 Uhr			
Leitung	Micaela Zenk			
Ort/Treffpunkt	GEH, Adolf-Kolping-Str. 29, Gymnastikhalle			
Gebühr	/			
TN-Zahl	5			
Besonderes	Bitte Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.			

LH 26

Fit und gesund

In diesem Kurs geht es um gesunde Ernährung und Bewegung als wichtige Elemente für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Inhalte sind:
– Wissen über Ernährung und Bewegung
– Zubereitung gesunder Mahlzeiten
– Gymnastik mit individueller Anleitung
– Atemschulung

Wochentag	Donnerstag, 10 Termine
Datum/Zeitraum	15.02.2024 22.02.2024 29.02.2024 07.03.2024 14.03.2024 21.03.2024 28.03.2024 04.04.2024 11.04.2024 18.04.2024
Uhrzeit	09:15 – 10:45 Uhr
Leitung	Micaela Zenk
Ort/Treffpunkt	GEH, Adolf-Kolping-Str. 29, Gymnastikhalle
Gebühr	/
TN-Zahl	6 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 27

Entspannung

Kleine Entspannungs- und Trainings-Einheiten zur Selbstanwendung.
Wie geht denn das?

Wochentag	Freitag
Datum/Zeitraum	01.03.2024 08.03.2024 15.03.2024 3 Termine
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	Sporthalle GEH, Adolf-Kolping-Str. 29
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 28

Entspannungstraining

Lass dich mitnehmen auf eine Reise in das Reich der Phantasie und der Klänge. Wir lauschen den Vogelstimmen, Stimmen des Waldes und dem Lauf des Wassers – hier kannst du dich entspannen, träumen und die Anspannung des Tages vergessen. Du wirst deinen Körper intensiv spüren und neue Kraft tanken.
Wir machen Atemübungen, Bewegungsspiele und gehen auf Phantasiereise.

Wochentag	Donnerstag, 3 Termine/6 Std.
Datum/Zeitraum	07.03.2024 14.03.2024 21.03.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis und Gesundheitshelferin im Betrieb Christine Arndt (MOVE-Projekt)
Ort/Treffpunkt	Heideschulweg 9 – 11
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 29

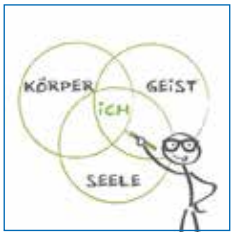
Atmen und Klopfen

Wie atme ich, um mich zu entspannen?
Ich kann Atem- und Klopftechniken erlernen.
Einfache Techniken zum Nachatmen und Nachklopfen.

Wochentag	Dienstag, 2 Termine
Datum/Zeitraum	05.03.2024 12.03.2024
Uhrzeit	Wird noch bekannt gegeben
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	ASH, Hakenweg 25
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 30

Wohlfühltag für Frauen/ Thementag



Wir werden es uns an diesem Tag gemütlich machen und uns über das Thema Achtsamkeit austauschen:
Was heißt achtsam sein?
Entspannt den Tag beginnen, aber wie?
Wir werden Euch Tipps geben: Wie wir bei der Arbeit achtsamer sein können und vieles mehr…

Wochentag	Donnerstag
Datum/Zeitraum	15.02.2024
Uhrzeit	10:00 – 14:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis
Begleitung	Frauenbeauftragte Monika Klukas
Ort/Treffpunkt	Heideschulweg 9 – 11
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 31

Klangschalen

Woher kommen Klangschalen und wie funktionieren sie?
Wie kann ich meine seelische Gesundheit und Frieden in mir selbst finden?
Geschichten mit Klangschalen erfahren.

Wochentag	Dienstag
Datum/Zeitraum	13.02.2024 20.02.2024 2 Termine
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	Sporthalle AS , Hakenweg 25
Gebühr	/
TN-Zahl	6 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 32

Hand- und Armtraining für E- und Einfach-Rolli-Fahrende

Muskelstärkung der Arme und Sinnesstärkung für den Gebrauch eines Rollstuhls.

Wochentag	Dienstag
Datum/Zeitraum	02.04.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Begleitung	N.N.
Ort/Treffpunkt	ASH Garten, Hakenweg 25
Gebühr	/
TN-Zahl	4
Besonderes	**NUR** Rollstuhlfahrer:innen

LH 33

Achtsamkeit. Wie geht denn das?

Ziel des Kurses ist der Einstieg in den Bereich Achtsamkeit. Einfache Übungen, die darauf abzielen den Moment zu akzeptieren und zu genießen sowie positive Gefühlserfahrungen bewusst wahrzunehmen.
Wie übe ich mich in Präsenz?
Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen im Arbeitsbereich und in der Natur.

Wochentag	Dienstag, 2 Termine
Datum/Zeitraum	23.01.2024 30.01.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Begleitung	N.N.
Ort/Treffpunkt	ASH, Raum 123, Hakenweg 25
Gebühr	/
TN-Zahl	6 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 34 Tischtennis für alle

Tischtennis mit und ohne Rollstuhl. Ausprobieren und die eigene Fitness fördern. Hand-Auge-Koordination. Ein Match 4/4 und 2/2.

Wochentag	Jeweils einmal pro Teilnehmer Dienstag im ASH 1. Gruppe Dienstag im ASH 2. Gruppe Freitag im GEH
Datum/Zeitraum	02.02.2024 06.02.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	Sporthalle ASH, Hakenweg 25 GEH
Gebühr	/
TN-Zahl	6 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 35 Tanzen für Frauen

Bauchtanz (Belly Dance) und vieles mehr. Ein Angebot speziell für Frauen. Eventuell Entwicklung einer kleinen Choreographie für einen Mini-Auftritt.

Wochentag	Freitag, immer dieselbe Gruppe
Datum/Zeitraum	26.01.2024 09.02.2024 16.02.2024 23.02.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	Sporthalle GEH, Adolf-Kolping-Str. 29
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 36

Gesunde Ernährung

– Wer schafft braucht Kraft –
Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe benötigt unser Körper! An diesen Tagen werden wir über das Thema gesunde Ernährung, die richtige Wahl der Lebensmittel sprechen und einfache Rezepte für ein gesundes Frühstück zubereiten.

Wochentag	Mittwoch
Datum/Zeitraum	10.01.2024 17.01.2024 24.01.2024
Uhrzeit	10:00 – 11:30 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis und Gesundheitshelfer im Betrieb Brötchengeber (MOVE-Projekt)
Begleitung	Heidi Hoops
Ort/Treffpunkt	Brötchengeber
Gebühr	/
TN-Zahl	Gruppe Brötchengeber (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)
Besonderes	Für Teilnehmer:innen Brötchengeber

LH 37

Gesund und Lecker – Gesunde Ernährung

Gesund und lecker wie geht das?
Wir werden über das Thema gesunde Ernährung sprechen und einfache Rezepte für ein gesundes Frühstück, Mittag oder Abendessen ausprobieren.
Wir werden euch die Rezepte in leichter Sprache übergeben, somit könnt ihr diese zu Hause mit der Familie oder mit Freunden zubereiten.

Wochentag	Dienstag, 4 Termine
Datum/Zeitraum	Termine werden noch bekanntgegeben
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis und Gesundheitshelfer im Betrieb Kai Buttgereit, Tischlerei WaG (MOVE-Projekt)
Ort/Treffpunkt	Einzelförderung WAG, Adolf-Kolping-Str. 10
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 38

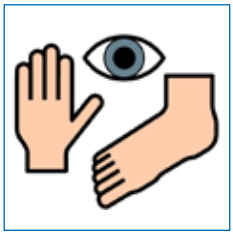
„Waldbaden“ – ein Schlüssel für Gesundheit

Habt ihr in eurem Arbeitsalltag viel Stress und benötigt Entspannung? Dann könnte „Waldbaden“ vielleicht der Schlüssel für eure Gesundheit sein. Der Begriff „Waldbaden“ ist in aller Munde. Doch was verbirgt sich hinter dem Trend? Wie funktioniert das Waldbaden? Gemeinsam werden wir mit Euch den neuen Trend erforschen und Waldspaziergänge in den umliegenden Wäldern oder Parks anbieten.

Wochentag	Montag, 3 Termine
Datum/Zeitraum	29.04.2024 06.05.2024 13.05.2024
Uhrzeit	09:30 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis und Gesundheitshelferin im Betrieb Lidia Hahn, GEH Kartonage (MOVE-Projekt)
Ort/Treffpunkt	Eingang GEH, Adolf-Kolping-Str. 29
Gebühr	/
TN-Zahl	8
Besonderes	Bringt festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung mit. Bitte denkt an Sonnenschutz und Kopfbedeckung.

LH 39

Thementage: Wie funktioniert mein Körper?



Was ist denn da in meinem Körper los? Wir werden an diesen Thementagen über unseren Körper sprechen und euch Wissen zu folgenden Themen vermitteln: die Verdauung, Funktionsweise einzelner Organe.

Wochentag	2 Termine
Datum/Zeitraum	Termine werden noch bekanntgegeben
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis und Gesundheitshelfer im Betrieb Meikel Lukait, GEH Kartonage (MOVE-Projekt)
Ort/Treffpunkt	Heideschulweg 9 – 11
Gebühr	/
TN-Zahl	10 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 40

Mit dem Fahrrad auf Erkundungstour

Für alle, die Freude am Fahrradfahren und Interesse an geschichtlichen Hintergründen der Stadt Bremerhaven und dem Umkreis haben. Geführte 12-Km-Radtour mit geschichtlichen Haltepunkten unserer Region. Lasst euch überraschen!

Wochentag	3 Termine im Mai, Juni
Datum/Zeitraum	Termine werden noch bekanntgegeben
Uhrzeit	10:00 – 15:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis und Gesundheitshelfer im Betrieb Marc Scharfe, WaG Tischlerei (MOVE-Projekt)
Ort/Treffpunkt	Eingang WaG Tischlerei, Adolf-Kolping-Str. 10
Gebühr	/
TN-Zahl	6
Bitte mitbringen	Wetterfeste Kleidung, Fahrradhelm, verkehrssicheres Fahrrad, Proviant in Selbstverantwortung der Teilnehmer:innen

LH 41

Einfach mal durchatmen „Wir sind da mal an der frischen Luft.“

Wir sind da mal an der frischen Luft. Es wird Frühling und die ersten Sonnenstrahlen locken uns in die Natur. An diesen Tagen wollen wir kleine Spaziergänge an der frischen Luft machen, richtig tief durchatmen und neue Energie für den Arbeitsalltag gewinnen.

Wochentag	3 Termine
Datum/Zeitraum	Termine werden noch bekanntgegeben
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Bianca Hegedis und Gesundheitshelfer im Betrieb Joanna Schwermath, AK 22 (MOVE-Projekt)
Ort/Treffpunkt	Treffpunkt AK 22, Adolf-Kolping-Str. 24
Gebühr	/
TN-Zahl	6 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)
Besonderes	Gruppenangebot für Mitarbeiter:innen AK 22

LH 42

Trommelkurs

Durch Rhythmus ins seelische Gleichgewicht finden.
Wir bringen Körper und Geist in Einklang.
Trommeln, dass die Wände wackeln.

Wochentag	Mittwoch
Datum/Zeitraum	14.02.2024 21.02.2024 28.02.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	Jeweilige Werkstatt
Gebühr	/
TN-Zahl	8 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 43

Wer bin Ich?

Wie steigere ich mein Selbstbewusstsein.
Kleine Übungen zur emotionalen Steigerung der eigenen Identität.

Wochentag	Mittwoch
Datum/Zeitraum	27.03.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Begleitung	N.N.
Ort/Treffpunkt	ASH Personalraum, Hakenweg 25
Gebühr	/
TN-Zahl	6 (maximal eine Rollstuhlfahrer:in)

LH 44

Tablet und Handy

Wie geht denn das?
Alle rund ums Tablet und Handy.
Handhabung, Internet und mehr.

Wochentag	Mittwoch, 2 Termine
Datum/Zeitraum	03.04.2024 10.04.2024
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	Personal-Raum ASH, Hakenweg 25
Gebühr	/
TN-Zahl	5 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 45

Park der Sinne

Schärfe deine Sinne. Nimm dich und die Umwelt wahr.
Ein Tagesausflug mit einem geführten Parkerleben.
Mittagessen wird selbst mitgebracht.

Wochentag	Mittwoch
Datum/Zeitraum	17.04.2024
Uhrzeit	10:00 – 15:30 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	Abholung vor der Werkstatt
Gebühr	5 Euro
TN-Zahl	8 (**nicht** für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)

LH 46 VHS Theater-Kurs

Wir üben einfache Stücke ein und spielerisch unsere Kreativität und Merkfähigkeit aus. Dieser Theaterkurs bietet euch verschiedene Möglichkeiten euch auszuprobieren.

Wochentag	Freitag
Datum/Zeitraum	15.03.2024
Uhrzeit	15:30 – 17:30 Uhr
Leitung	Rosemarie Brikmanis-Brückner
Ort/Treffpunkt	VHS
Gebühr	5 €
TN-Zahl	8 – 12
Besonderes	Selbstständiges Ankommen. Angebot außerhalb der regulären Arbeitszeit.

LH 47 Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben lernen!

Wochentag	Montag, 17 Termine		
Datum/Zeitraum	12.02.2024	19.02.2024	26.02.2024
	04.03.2024	11.03.2024	18.03.2024
	25.03.2024	08.04.2024	15.04.2024
	22.04.2024	29.04.2024	06.05.2024
	13.05.2024	27.05.2024	03.06.2024
	10.06.2024	17.06.2024	
Uhrzeit	10:00 – 11:30 Uhr		
Leitung	Sandra Hoffmann (VHS)		
Ort/Treffpunkt	Konferenzraum GEH, Adolf-Kolping-Str. 29		
Gebühr	/		
TN-Zahl	7 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)		

LH 48

Fotokurs

In diesem Kurs probieren wir eine richtige Fotokamera aus und lernen, wie man sie richtig bedient. Anschließend gehen wir in der Umgebung auf fotografische Entdeckungsreise.

Wochentag	Montag, Dienstag Freitag, 3 Termine
Datum/Zeitraum	03.06.2024 04.06.2024 07.06.2024
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Peter Oltmanns
Ort/Treffpunkt	GEH, Adolf-Kolping-Str. 29, Raum der Einzelförderung
Gebühr	/
TN-Zahl	4 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)
Voraussetzung	Fotoapparat halten und ausrichten können.

LH 49

Fotokurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle, die genau wissen wollen, wie das Fotografieren funktioniert. Wir lernen zum Beispiel, was Blende, Belichtungszeit oder Brennweite bedeuten und was diese Sachen beim Fotografieren bewirken.

Wochentag	Montag, Dienstag Freitag, 4 Termine
Datum/Zeitraum	06.05.2024 07.05.2024 21.05.2024 24.05.2024
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Peter Oltmanns
Ort/Treffpunkt	GEH, Adolf-Kolping-Str. 29, Raum der Einzelförderung
Gebühr	/
TN-Zahl	4 (für Rollstuhlfahrer:innen geeignet)
Voraussetzung	Lesen können, Fotoapparat halten und ausrichten können.

Anmeldung !

Die Anmeldung garantiert nicht die Teilnahme. Teilnehmer:innen erhalten eine Anmeldebestätigung. Angebotstage können sich verschieben.

Vorname/Name: _____

Name der Gruppenleitung: _____

Erstwunsch Kursnummer: _____

Zweitwunsch Kursnummer: _____

Drittwunsch Kursnummer: _____

❏ PZP: _____

Besondere Betreuungshinweise

❏ Pflege: _____

❏ Medikation: _____

❏ Unverträglichkeiten: _____

_____

_____
(Unterschrift Antragsteller:in)

_____
(Unterschrift Gruppenleiter:in)

_____
(Unterschrift Kursbegleiter:in)

1. Anmeldeformular vollständig und leserlich ausfüllen
2. Weiterleitung an die Gruppenleitung
3. Weiterleitung an Frau Oberkampf, Albert-Schweitzer-Haus

Hinweise für die Gruppenleitung LH:

– Zeitnahe Erinnerung der TN
– Info, wenn Teilnahme gefährdet
– Sicherstellen der Teilnahme

Hinweise für LH Begleitung:

– Wenn nötig, Organisation des Fahrdienstes von der WfbM zum Veranstaltungsort und zurück zur WfbM.
– Catering
– Wettergerechte Kleidung
– Materialorganisation

Anmeldungen zu den einzelnen Kursen sind ab sofort möglich!

Bei der Lebenshilfe Bremerhaven:
Bitte hierfür das beigefügte Anmeldeformular verwenden,
die Gruppenleitung informieren und übermitteln an:

Christiane Oberkampf
Hakenweg 25, 27578 Bremerhaven
Telefon 0471 80050-823
Telefax 0471 80050-869
E-Mail christiane.oberkampf@lebenshilfe-bremerhaven.de

Die Kursgebühren bitte mit Namen der Teilnehmer:in und der Nr. des Kurses bar einzahlen oder überweisen auf folgendes Konto:
Weser-Elbe-Sparkasse
IBAN DE28 2925 0000 0002 8010 00.

Herausgeber

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung,
Ortsvereinigung Bremerhaven e. V.
Adolf-Kolping-Str. 29, 27578 Bremerhaven
Telefon 0471 9626-70
Telefax 0471 9626-799
Internet www.lebenshilfe-bremerhaven.de
E-Mail info@lebenshilfe-bremerhaven.de

Erscheinungsweise zu Beginn eines jeden Veranstaltungshalbjahres
Auflage 1.000 Stück
Gestaltung Mediengestaltung Maike Busch, Ritterhude
Kontakt Lebenshilfe Bremerhaven
Selim Ercins, Leon Kiefer
Telefon 0471 9626-70
E-Mail selim.ercins@lebenshilfe-bremerhaven.de
leon.kiefer@lebenshilfe-bremerhaven.de

Fotos adobestock, iStockphoto, pixabay, privat, Lebenshilfe Bremerhaven

Treffen wir uns morgen zum Frühstück?

Brötchengeber

gut und günstig genießen

Unsere Öffnungszeiten
Mo.–Fr. 6:30–16:00 Uhr
Sa. 7:00 – 12:00 Uhr

Foto: Ralf Masorat

Schon ab 5.20 €

Lebenshilfe
Bremerhaven

www.lebenshilfe-bremerhaven.de

Adolf-Kolping-Straße 24
27578 Bremerhaven
Tel. 0471 8005050