



**Werkstätten**  
selbst. bestimmt. leben.

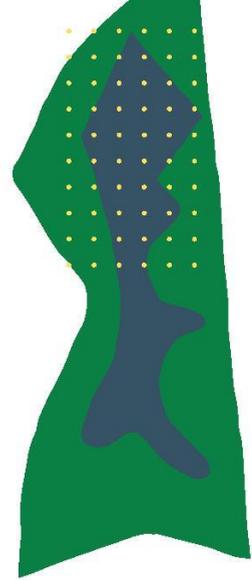


# **BEGLEITENDE ANGEBOTE**

Adlershof

1/2024

# INHALTS- VERZEICHNIS



1. Einleitung.....	Seite 2
2. Kurse.....	Seite 3
3. Veranstaltungen.....	Seite 12
4. Anmeldung.....	Seite 14
5. Kontakt.....	Seite 16





# 1. Einleitung

---

In diesem Heft sind Begleitende Angebote der VfJ Werkstatt Adlershof.

Begleitene Angebote sind Kurse.

Jeder Mitarbeiter kann an Kursen teilnehmen.

Die Kurse dauern ungefähr 45 Minuten.

Durch die Teilnahme an einem Kurs lernen Sie Neues.

Sie erweitern Ihr Wissen und entwickeln sich weiter.

Zum Beispiel lernen Sie in den Sport- und Bewegungs-Kursen,  
wie Sie gesund und fit bleiben können.

Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahme-Bescheinigung.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen

und wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.



## 2. Kurse

# GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Sport und Bewegung sind wichtig.

Mit Sport und Bewegung bleiben Sie fit und gesund.

Sie steigern Ihre Energie und fühlen sich besser.

## TANZEN MIT UTE



**alle 2 Wochen**



**Montag 8.00 Uhr und 9 Uhr**



**im Besprechungs-Raum**

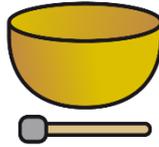


Sie können in diesem Kurs die Freude am Tanzen entdecken.



**Kursleitung: Ute Schürgens**

# ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN



Klangschale



**Dienstag 9.30 Uhr**



im **Besprechungs-Raum**



Es werden Klänge mit der Klangschale gespielt.  
Dabei können Sie entspannen.



Kursleitung: Annette Schultheiß

# AUTOGENES TRAINING



**Dienstag 10.45 Uhr**



im **Snoezelen-Raum** im Förder-Bereich



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie entspannen.



Kursleitung: Annette Schultheiß

# DART



 **Dienstag 13.30 Uhr**

 im **Besprechungs-Raum**

 Wir spielen zusammen Dart!

 Kursleitung: Sascha Mihlis

# BEWEGTE WOCHE



Sport

 **Donnerstag 8.15 Uhr und 10.30 Uhr und 12.30 Uhr**

 im **Besprechungs-Raum**

 Wir bewegen uns und haben Spaß dabei!

 Kursleiterin: Annette Schultheiß

# LAUFGRUPPE LANGSAM



Spazieren gehen



**Donnerstag 10.45 Uhr**



**im Foyer (Eingang)**



Wir laufen gemeinsam und langsam in der Umgebung!



Kursleitung: Ricardo Mindt

# LAUFGRUPPE SCHNELL



Laufen



**Donnerstag 13.30 Uhr**



**im Foyer (Eingang)**

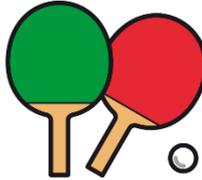


Wir laufen gemeinsam und schnell in der Umgebung!



Kursleitung: Anita Schramm

# TISCHTENNIS



**Donnerstag 7.30 Uhr**



in der **Kantine**

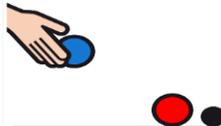


Wir spielen zusammen Tischtennis!



Kursleitung: Heike Meyer

# BOCCIA



Termin richtet sich nach dem Wetter



auf dem **Hof**



Wir spielen zusammen Boccia!



Kursleitung: Sylke Anger

# KREATIVE ANGEBOTE

Kreative Angebote fördern die Fantasie.

Dadurch können Sie neue Dinge entdecken und Stress abbauen.

Kreative Angebote können auch die Freude und das Selbst-Bewusstsein steigern.

## GESCHICHTEN IN LEICHTER SPRACHE



**Dienstag 8.30 Uhr und Mittwoch 10.30 Uhr**



im **Besprechungs-Raum**



Es werden Geschichten in Leichter Sprache vorgelesen.  
Wir sprechen über die Geschichten.



Kursleitung: Annette Schultheiß

# MUSIK MIT CAROLINE



**Freitag 8.15 Uhr und 9.15 Uhr**



**im Besprechungs-Raum**



Wir machen gemeinsam Musik mit Instrumenten.



**Kursleitung: Caroline Kalweit**

# BERUFLICHE UND PERSÖNLICHE BILDUNG

Sie können sich mit diesen Kursen beruflich und persönlich weiter-bilden.

Begleitende Angebote für persönliche und berufliche Entwicklung sind wichtig.

In den Kursen können Sie neue Fähigkeiten erlernen und Selbstvertrauen aufbauen.

## GEBÄRDEN-KREIS



**Montag 10.00 Uhr**



im **Besprechungs-Raum**



Sie lernen Grundlagen der Gebärdens-Sprache.



Kursleitung: Gilmara Rücker

# ERSTE HILFE – LEICHT GEMACHT



**Mittwoch 8.00 Uhr**



im **Besprechungs-Raum**

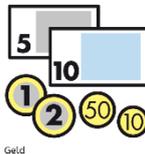


Hier lernen Sie: So helfen Sie anderen Menschen.



Kursleitung: Annette Schultheiß

# UMGANG MIT KLEINGELD



**Mittwoch 10.30 Uhr**



im **Besprechungs-Raum**



Wir lernen den Umgang mit Geld.



Kursleitung: Manuela Gethke

# 3. VERANSTALTUNGEN

8. Juli



Bei Hitze cool bleiben

18. Juli



Besuch im Polizei Abschnitt

1. August



Kiez-Spaziergang mit der Polizei

29. August



Besuch Jugend-Verkehrs-Schule

4. September



Seraj erzählt von Syrien

14. Oktober



Wir gegen Gewalt

Oktober



Gesundheits-Tage

29.+30. Oktober



Vergangenheit verstehen

13. November



Wohnberatung

28. November



Die Polizei informiert

Weitere Veranstaltungen und Angebote werden folgen.

Sie werden über jede Veranstaltung vorher informiert.

Bei Fragen wenden Sie sich an Annette Schultheiß.

# 4. ANMELDUNG

Die Kurs-Teilnahme gilt bis Ende des Jahres 2024.



## Anmeldung für Begleitende Angebote

<b>KURS:</b>
<b>NAME:</b>
<b>BEREICH:</b>
<b>UNTERSCHRIFT:</b>

Sie können die Anmeldung Ihrer Gruppen-Leitung oder Annette Schultheiß geben.

# 4. ANMELDUNG

Die Kurs-Teilnahme gilt bis Ende des Jahres 2024



## Anmeldung für Begleitende Angebote

<b>KURS:</b>
<b>NAME:</b>
<b>BEREICH:</b>
<b>UNTERSCHRIFT:</b>

Sie können die Anmeldung Ihrer Gruppen-Leitung oder Annette Schultheiß geben.

## 5. Kontakt



Werkstätten  
selbst. bestimmt. leben.



### Haben Sie noch Fragen ?

Melden Sie sich bei:

Annette Schultheiß



030 677 983 80



[pd-adlershof@vfj-werkstaetten.de](mailto:pd-adlershof@vfj-werkstaetten.de)

