Bildung und Freizeit

1. Halbjahr 2024

Unsere Angebote für
erwachsene Menschen mit Behinderung

Lebenshilfe Köln

Ansprechpartnerin für Ihre Anmeldung

Monika Schuler

Telefon 0221 983414-18

Telefax 0221 983414-20

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

www.lebenshilfekoeln.de

Bankverbindung

Sparkasse KölnBonn

IBAN DE 93 3705 0198 0005 5520 88

Steuer-Nr. 218/5761/0607 Finanzamt Köln-Ost

Lebenshilfe Köln e. V.

Berliner Straße 140-158

51063 Köln

Impressum

Herausgeber
Lebenshilfe Köln e. V.
Berliner Straße 140-158
51063 Köln
Telefon 0221 / 983414-40
Fax 0221 / 983414-20
E-Mail info@lebenshilfekoeln.de
Web www.lebenshilfekoeln.de

Verantwortlich Silke Mertesacker
Redaktion Annette Lantiat, Bastian Louis
Titelbild justtscott - stock.adobe.com
Gestaltung Barbara Höppner
Druck dieUmweltDruckerei GmbH

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Sie möchten Neues erfahren und Neues erleben?

In diesem Programm finden Sie Angebote für Ihre Freizeit.

Schauen Sie in Ruhe die Angebote durch.
Für viele Wünsche haben wir das passende Angebot.
Sie haben noch andere Ideen oder Wünsche?
Rufen Sie Annette Lantiat an.
Ihre Telefonnummer ist 0221 983414-40.

Sie wollen sich zum Thema Freizeit beraten lassen?
Rufen Sie die KoKoBe an.
Die Telefonnummer ist 0221 983414-35.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihre
Lebenshilfe Köln

Für Mitglieder von der Lebenshilfe Köln e. V. und für Bewohner:innen und Kund:innen von unseren Wohnangeboten sind die Angebote kostenfrei.
Bei manchen Angeboten müssen Sie aber Geld für Material bezahlen.

Werden Sie Mitglied bei der Lebenshilfe Köln!

Die Lebenshilfe Köln ist ein Verein.
Der Verein hat heute 800 Mitglieder.

Die Lebenshilfe Köln setzt sich für Menschen mit geistiger Behinderung und ihre Familien ein.
Dies gelingt nur in einer starken Gemeinschaft.

Machen auch Sie mit und werden Sie Mitglied!

Als Mitglied können Sie im Verein mitreden.
Sie werden einmal im Jahr zur Mitglieder-Versammlung eingeladen.
Bei der Mitglieder-Versammlung wird über die Arbeit der Lebenshilfe Köln gesprochen.

Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr die Zeitschrift „Kontakte“.
In der Zeitschrift steht das Neueste aus der Lebenshilfe Köln.

Als Mitglied sind für Sie unsere Kurse für Menschen mit Behinderung kostenlos.
Bei manchen Kursen müssen Sie aber Geld für Material bezahlen.
Alle Hefte finden Sie in diesem Heft.

Der Mitglieds-Beitrag für Menschen mit Behinderung kosten 5 Euro im Jahr.

Sie wollen Mitglied werden?
Dann müssen Sie ein Formular ausfüllen.
Das Formular schicken wir Ihnen gerne zu.
Oder Sie können es von unserer Internet-Seite www.lebenshilfekoeln.de herunterladen.

Inhaltsverzeichnis

Brauchen Sie Assistenz? 6

Freizeit- und Bildungsangebote

24.2. Cup·cakes backen und verzieren wie die Profis 7

25.2. Selbst·bewusst und stark! 8

3.3. Kegel·sonntag 9

9.3. In der Ruhe liegt die Kraft – Ein Tag zum Wohl·fühlen ... 10

ab 9.3. Kunst-Workshop an zwei Wochen·enden 11

6.4. Erste-Hilfe Kurs in einfacher Sprache 12

7.4. „Tanz in den Tag“ – Ein Tanz·angebot für Anfänger 13

7.4. Kegel·Sonntag 9

20.4. Ein Wellness-Tag – Pflege und Entspannung für Ihren Körper und Ihre Seele 14

4.5. Frühlings·wanderung auf dem Obst·wander·weg 15

5.5. Kegel·Sonntag 9

11.5. Selbst·behauptung und Selbst·verteidigung – Ein Wendo-Kurs für Frauen 16

15.6. Malen Sie sich stark – Ein Kunst·angebot 17

Teilnahme·bedingungen 18

Anmelde·formular 20

Brauchen Sie Assistenz?

Sie wollen an einem Kurs der Lebenshilfe Köln teilnehmen.
Sie brauchen dafür Hilfe und Unterstützung.

Sie brauchen Unterstützung, um zum Kurs zu kommen.
Sie brauchen Unterstützung, um beim Kurs mitzumachen.
Sie brauchen Unterstützung, um wieder nach Hause zu kommen.

Der persönliche Unterstützer kostet Geld.
Daniela Thielen findet für Sie eine Assistenz.
Eine Assistenz ist ein persönlicher Unterstützer.

Der persönliche Unterstützer kostet Geld.
Sandra Berz sagt Ihnen, wer das Geld dafür geben kann.
Zum Beispiel Ihre Pflegekasse.
Oder das Sozialamt der Stadt Köln.

Daniela Thielen
Telefon: 0176 30880762
E-Mail: daniela.thielen@lebenshilfekoeln.de

Cup·cakes backen und verzieren wie die Profis

Dieses Angebot findet in einer Profi-Back·stube statt.
Das Team von „Veedel-Pastry“ lädt uns ein.
Veedel-Pastry ist eine Konditorei.
Pastry ist das englische Wort für Gebäck.
Bei Veedel-Pastry werden leckere Törtchen und Pralinen hergestellt und verkauft.

Zusammen mit den Profis von Veedel-Pastry backen wir Cup-Cakes.
Cup-Cakes sind kleine Kuchen.
Die Cup-Cakes werden dann verziert.
Es entstehen echte Kunst·werke, die auch noch lecker schmecken.

Samstag, 24.2.2024

11 – 14 Uhr

Veedel Pastry,
Geestemünderstrasse 41, 50735 Köln

Julia Huppertz und Team

10,- €
(für Bewohner und Mitglieder kostenlos)

www.lebenshilfekoeln.de
Monika Schuler
0221 983414-18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Selbst·bewusst und stark!

Kennen Sie das?
Sie spüren großen Ärger.
Sie sind traurig.
Sie wissen nicht: Was ist mit mir los?

In dieser Fortbildung sprechen wir über Gefühle.
Wir lernen unsere Gefühle besser kennen.
Wir lernen Grenzen zu setzen.
Wir machen Entspannungs·übungen.
Wir lernen uns selbst besser kennen.

Sonntag, 25.2.2024

10 – 16 Uhr

Wohnhaus der Lebenshilfe Köln
Netzestraße 1, 50765 Köln (Chorweiler)

Nathalie Taverna und Ramón Piedrola-Kirchner

10,- €
(für Bewohner und Mitglieder kostenlos)

Monika Schuler
0221 983414-18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Kegel·sonntag

Sie möchten in netter Gemein·schaft kegeln?
Dann kommen Sie zu unserer Kegel·gruppe.
Wir treffen uns im AWO Zentrum und kegeln gemeinsam.
Spiel und Spaß stehen im Vorder·grund.
Aber auch der sportliche Ehrgeiz kommt nicht zu kurz.
Geeignet auch für Anfänger, die etwas Neues ausprobieren möchten.

Das brauchen Sie:

- Hallen·schuhe
- Sport·kleidung
- Etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen

Wichtig:
Sie können sich für jeden Termin einzeln anmelden.

Sonntag, 3.3.2024
Sonntag, 7.4.2024
Sonntag, 5.5.2024

14 – 16 Uhr

AWO Marie- Juchacz- Zentrum Haus 3,
Rhonestraße 5, 50765 Köln

Kirstin Franken

10,- €
(für Bewohner und Mitglieder kostenlos)

Kirstin Franken
kirstin.franken@lebenshilfekoeln.de

In der Ruhe liegt die Kraft
Ein Tag zum Wohl·fühlen

Im Alltag haben wir oft zu viel Stress.
Dann brauchen wir Entspannung.

Wir probieren verschiedene Methoden zur Entspannung aus:

- Wir machen eine Traum·reise
- Wir machen eine Massage mit Klang·schalen
- Wir hören Musik
- Wir machen einfache Körper·übungen

Sie können heraus·finden:
Wie kann ich mich am besten entspannen.
Was tut mir besonders gut.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.
Bringen Sie Haus·schuhe oder dicke Socken mit.

Samstag, 9.3.2024

11 – 16 Uhr

Wohnhaus der Lebenshilfe Köln
Netzestraße 1, 50765 Köln (Chorweiler)

André Carstensen und Anna Studak

10,- €
(für Bewohner und Mitglieder kostenlos)

Monika Schuler
0221 983414-18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Kunst-Workshop an zwei Wochen·enden

An zwei Wochen·enden werden wir zusammen kreativ.
Das heißt, es wird richtig bunt!
Wir probieren gemeinsam verschiedene Farben aus.
Wir arbeiten mit Papier und anderem Material.
Wir werden malen, drucken, klecksen und kleben.
Dabei lernen wir neue Techniken kennen.

Es entstehen tolle Kunst·werke!
Die Kunst·werke zeigen wir im nächsten Jahr in einer Ausstellung.
Nach der Ausstellung kann jeder seine Werke mit nach Hause nehmen.

Wichtig:
Man kann sich nur für alle vier Termine zusammen anmelden.

Samstag und Sonntag, 9. und 10. März
Samstag und Sonntag, 13. und 14. April

samstags 9.30 – 13 Uhr
sonntags 10 – 17 Uhr

support 51, Köln-Mülheim

Carola Müller und Simone Kirsch

40,- € für vier Termine
(für Bewohner und Mitglieder kostenfrei)

Monika Schuler
0221 983414-18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Erste-Hilfe Kurs in einfacher Sprache

Wie können Sie anderen Menschen in einem Not·fall helfen?
Das lernen Sie in diesem Kurs.

Zum Beispiel:

- Was Sie in einem Not·fall zuerst tun müssen
- „Kopf hoch“ bei Herz·infarkt, Schlag·anfall, Kopf·verletzungen
- Herz-Lungen Wieder·belebung
- stabile Seiten·lage
- Erste Hilfe, wenn sich jemand geschnitten hat
- Erste Hilfe, wenn sich jemand verschluckt hat

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Samstag, 6.4.2024

14 – 17 Uhr

Malteser Schulungszentrum Köln,
Stolberger Straße 364, 50933 Köln

Malteser Köln

10,- €
(für Bewohner und Mitglieder kostenlos)

www.lebenshilfekoeln.de
Monika Schuler
0221 983414-18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

„Tanz in den Tag“
Ein Tanz·angebot für Anfänger

Sie bewegen sich gerne zur Musik?
Sie haben Spaß daran, neue Tänze zu erlernen?
Dann ist unser Tanzangebot genau das Richtige für Sie!
Wir bewegen uns gemeinsam zur Musik.
Wir lernen einen neuen Tanz.
Jeder kann mit·machen.
Sie brauchen keine Vor·erfahrungen im Tanzen.

Wir treffen uns an der Straßenbahnhaltestelle Junkersdorf.
Von dort gehen wir gemeinsam in eine Turnhalle der Deutschen Sporthochschule Köln.

Das brauchen Sie:

- Hallen·schuhe
- Sport·kleidung
- Etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen

Sonntag, 7.4.2024

10 – 13 Uhr

Haltestelle Junkersdorf
Straßenbahnlinie 1

Marleen Kerstin und Lene Stegelmann

10,- €
(für Bewohner und Mitglieder kostenlos)

www.lebenshilfekoeln.de
Monika Schuler
0221 983414-18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Ein Wellness-Tag
Pflege und Entspannung für Ihren Körper und Ihre Seele

Wellness bedeutet: Den Körper entspannen und pflegen.
Wellness bedeutet auch: Die Sorgen aus dem Alltag vergessen.

An dem Tag lassen wir uns verwöhnen!
Wir pflegen unsere Haut und unsere Nägel.
Wir lernen unseren Körper und unsere Seele zu entspannen.

Wir genießen einen gemeinsamen und ruhigen Vormittag.
Wir werden gemeinsam Mittag essen und Kaffee oder Tee trinken.

Ziehen Sie gerne gemütliche Kleidung an!

Samstag, 20.4.2024

11 – 15 Uhr

Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln,
Berliner Straße 140-158, 51063 Köln

Victoria Mäsgen und Lorena Profita

10,- €
(für Bewohner und Mitglieder kostenlos)

www.lebenshilfekoeln.de
Monika Schuler
0221 983414-18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Frühlings·wanderung auf dem Obst·wander·weg

Der Obst·wander·weg ist 8 km lang.
Der Weg führt uns durch das hügelige Bergische Land.
Überall am Weg sind Obst·bäume gepflanzt, die im Mai blühen.

Auf halber Strecke liegt ein Gast·haus.
Hier legen wir eine kleine Pause ein, um etwas zu essen und zu trinken.
Wir tanken neue Energie für den Rest der Wanderung.

Das brauchen Sie für die Wanderung:

- Kleidung passend zum Wetter und feste Schuhe
- Sonnen·schutz bei gutem Wetter
- Eine Trink·flasche für unterwegs
- Genug Geld für Essen und Trinken im Gasthaus.

Samstag, 4.5.2024

10 – 16 Uhr

Wohnhaus der Lebenshilfe Köln,
Netzestraße 1, 50765 Köln (Chorweiler)

Jeanette Janz und Kirstin Franken

10,- €
(für Bewohner und Mitglieder kostenlos)

www.lebenshilfekoeln.de
Monika Schuler
0221 983414-18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Selbst·behauptung und Selbst·verteidigung
Ein Wendo-Kurs für Frauen

Kennen Sie das?
Jemand quatscht Sie komisch an.
Jemand rückt Ihnen im Bus zu nahe.
Sie wissen nicht, was Sie machen können.
Sie trauen sich nicht, etwas zu sagen.
Wendo ist Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung.
Jede Frau kann Wendo machen.

Was machen wir in dem Wendo-Kurs?
Wir reden darüber, was Sie in solchen Situationen tun können.
Wir machen Rollen·spiele
Wir üben Techniken für Selbst·verteidigung.
Am Schluss machen wir eine Entspannungs·übung.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Samstag, 11.5.2024

11 – 16 Uhr

Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln,
Berliner Straße 140-158, 51063 Köln

Sandra Heiser und Lisa Heizmann,
Wendo-Trainerinnen

10,- €
(für Bewohner und Mitglieder kostenlos)

Monika Schuler
0221 983414-18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Malen Sie sich stark

Sie trauen sich manchmal nicht so, wie Sie gerne möchten?
Ihr Selbst·bewusstsein könnte besser sein?
Dann malen Sie sich stark!

In diesem Kreativ·angebot mit Farben und Kollagen
entdecken Sie Ihre Kraft und Ihr Selbst·bewusstsein.
Wir benutzen Farben und verschiedene Materialen.
Wir malen mit Pinseln, aber auch mit den Fingern, wir kleben und drucken.

Bringen Sie bitte Kleidung mit, die auch schmutzig werden darf.

Samstag, 15.6.2024

11 – 15 Uhr

Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln,
Berliner Straße 140-158, 51063 Köln

Marion Hauber

10,- €
(für Bewohner und Mitglieder kostenlos)

www.lebenshilfekoeln.de
Monika Schuler
0221 983414-18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Anmeldung:

- Bitte melden Sie sich zu unseren Kursen schriftlich an.
  Über unsere Homepage www.lebenshilfekoeln.de
  Mit dem Anmeldeformular im Heft
  Oder schreiben Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Kurs, an dem Sie teilnehmen möchten an fortbildung@lebenshilfekoeln.de

- Bitte melden Sie sich so früh wie möglich an, sonst sind vielleicht alle Plätze schon vergeben. Wenn der Kurs voll ist, tragen wir Sie in eine Warteliste ein.

- Die Kurse können nur stattfinden, wenn sich genug Leute anmelden. Sonst muss das Seminar abgesagt werden. Dann geben wir Ihnen früh genug Bescheid.

- Wenn Sie sich für einen Kurs anmelden, können Sie nicht jemand anderes dort hinschicken. Sie müssen selber kommen oder dies vorher mit uns absprechen.

- Spätestens 7 Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie alle notwendigen Informationen.

- Wenn Sie in einem Wohnangebot der Lebenshilfe Köln wohnen oder eingetragenes Mitglied der Lebenshilfe Köln sind, sind die Kurse für Sie kostenlos. Bei manchen Kursen müssen Sie aber Geld für Material bezahlen.

Bezahlung:

Wenn der gebuchte Kurs für Sie kostenpflichtig ist, schicken wir Ihnen nach dem Kurs eine Rechnung nach Hause. Das Geld überweisen Sie dann auf das Konto der Lebenshilfe Köln e.V.

Wenn Sie möchten, bekommen Sie nach dem Kurs eine Teilnahmebescheinigung. Das müssen Sie uns vorher sagen.

Rücktritt:

- Wenn Sie sich zu einer Fortbildung angemeldet haben, aber nicht teilnehmen können, müssen Sie uns das rechtzeitig sagen oder schreiben, damit wir den Platz möglichst noch an andere Interessenten vergeben können.

- Bei kurzfristigen Abmeldungen entstehen folgende Kosten:
  - Wenn Sie sich 7 bis 1 Tage vor dem Kurs abmelden, müssen Sie die Hälfte von der Kursgebühr bezahlen.
  - Wenn Sie sich am Tag der Fortbildung abmelden oder ohne Abmeldung nicht zu dem Kurs kommen, müssen Sie die ganze Kursgebühr bezahlen.

- **Wichtig:** Wenn Sie bis eine Woche nach dem Kurs ein ärztliches Attest einreichen, müssen Sie die Gebühr nicht bezahlen.

Ansprechpartnerin für Ihre Anmeldung

Monika Schuler
Telefon 0221 98 34 14 18
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Bitte per Post, Fax oder E-Mail senden an:

Lebenshilfe Köln e. V.
Berliner Straße 140 - 158
51063 Köln

Fax: 0221 98 34 14 20

E-Mail: fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Name: _____

Anschrift: _____

_____

Telefon: _____

E-Mail: _____

☐ Ich bin Mitglied der Lebenshilfe Köln e.V.

☐ Ich bin Bewohner/ Klient der Lebenshilfe Köln

Ich werde an folgender(n) Veranstaltung(en) verbindlich teilnehmen:

1. Titel: _____

Termin: _____

2. Titel: _____

Termin: _____

3. Titel: _____

Termin: _____

Die Teilnahmebedingungen aus dem Fortbildungsprogramm der Lebenshilfe Köln e.V. erkenne ich an.

Datum

Unterschrift