

# Bildung und Freizeit

1. Halbjahr 2017

Unsere Angebote für  
**erwachsene Menschen  
mit Behinderung**



**Lebenshilfe Köln**



# Lebenshilfe Köln

## **Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln e. V.**

Berliner Straße 140 - 158  
51063 Köln-Mülheim

## **Wohnhaus der Lebenshilfe Köln e. V.**

Netzstraße 1  
50765 Köln-Chorweiler

## **Nebenstelle der Lebenshilfe Köln e. V.**

Grüner Weg 30  
50825 Köln

## **Bankverbindung:**

Sparkasse KölnBonn  
BIC COLSDE33XXX  
IBAN DE 93 3705 0198 0005 5520 88

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

## **Ansprechpartnerin für Ihre Anmeldung**

Monika Schuler  
Telefon 0221 98341418  
fortbildung@lebenshilfekoeln.de

[www.lebenshilfekoeln.de](http://www.lebenshilfekoeln.de)

---

**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 98 34 14-40.

Sie wollen sich zum Thema Freizeit beraten lassen?

Rufen Sie die KoKoBe an.

Die Telefonnummer ist 0221 98 34 14-35.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihre

Lebenshilfe Köln

---

## Benötigen 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.

Melden Sie sich bei Sandra Gebhardt.  
Frau Gebhardt findet für Sie eine Assistenz.  
Eine Assistenz ist ein persönlicher Unterstützer.

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

**Sandra Gebhardt**

**Telefon: 0221 983414-53**

**E-Mail: [sandra.gebhardt@lebenshilfekoeln.de](mailto:sandra.gebhardt@lebenshilfekoeln.de)**



# Werden Sie Mitglied bei der Lebenshilfe Köln!

Die Lebenshilfe Köln ist ein Verein.

Zum Verein gehören heute 700 Menschen.

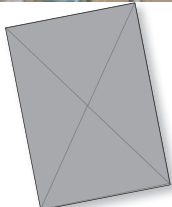
Die Lebenshilfe Köln setzt sich für Menschen mit geistiger Behinderung und für ihre Familien ein.

Es gibt zum Beispiel Unterstützung beim Wohnen und in der Familie, Angebote für Freizeit und Ferien, Beratung und Schulbegleitung.

Menschen mit Behinderung können Mitglied im Verein werden.



Als Mitglied können Sie im Verein mitreden. Sie werden einmal im Jahr zu einer großen Versammlung eingeladen. In der Versammlung wird über die Arbeit der Lebenshilfe Köln gesprochen.



Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr das Heft „Kontakte“. In dem Heft 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 Kurse finden Sie in diesem Heft.

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

Wir freuen uns auf Sie!

**Haben Sie Fragen? Möchten Sie mehr Informationen?  
Möchten Sie die Lebenshilfe Köln besser kennen lernen?**

**Rufen Sie uns an: 0221 983414 - 0**

Schreiben Sie uns eine E-Mail: [info@lebenshilfekoeln.de](mailto:info@lebenshilfekoeln.de)

Besuchen Sie uns im Internet: [www.lebenshilfekoeln.de](http://www.lebenshilfekoeln.de)

## **Inhaltsverzeichnis**

	Kegelsonntag	7
18.03.	Frühlings-Küche	8
01.04.	Karaoke-Abend	9
09.04.	Basteln für Ostern	10
13.05.	Esel-Wanderung	11
24.06.	Führung im Rhein-Energie-Stadion	12
	Teilnahme-Bedingungen	15

## Kegelsonntag

Sie möchten mal wieder eine „ruhige Kugel schieben“?

Kein Problem in unserer Kegelgruppe.

Wir treffen uns (fast) jeden letzten Sonntag im Monat im AWO Zentrum und Kegeln gemeinsam.

Spiel und Spaß stehen im Vordergrund.

Aber auch der sportliche Ehrgeiz kommt nicht zu kurz.

Geeignet auch für Anfänger die etwas Neues ausprobieren möchten.

<b>Termine</b>		22.1., 26.2., 26.3., 30.4., 28.5., 25.6.2017
<b>Uhrzeit</b>		14 - 17 Uhr
<b>Ort</b>		AWO Marie-Juchacz-Zentrum / Haus 3 Rhonestraße 5 50765 Köln
<b>Kostenbeitrag</b>		5 € (für Bewohner und Mitglieder kostenlos)
<b>Anmeldung und Information</b>		Kirstin Franken Telefon 0221 709939-12 fortbildung@lebenshilfekoeln.de

## Frühlings-Küche

Der Winter ist kalt und dunkel.  
Der Mensch braucht kräftiges Essen.  
Auf dem Teller liegt ein großes Stück Fleisch,  
daneben Soße, Kartoffeln oder Knödel.  
Zum Nachtisch gibt es eine Portion Pudding.  
Zwischendurch immer mal wieder  
Lebkuchen oder Plätzchen.

Im Frühling wird das Essen leichter.  
Das bedeutet:  
Es hat weniger Fett und viel Gemüse.

In dem Kurs lernen Sie die Frühlings-Küche kennen.  
Sie lernen: So geht gesundes Kochen.  
So wichtig ist Gemüse beim Essen.  
So soll das Fleisch zubereitet werden.

Wir wünschen Guten Appetit.

### Termin

Samstag, 18.3.2017

### Uhrzeit



10 - 14 Uhr

### Ort



Wohnhaus der Lebenshilfe Köln,  
Netzstraße 1, Köln Chorweiler

### ReferentIn

Marina Schröder, Lara Froh

### Kostenbeitrag



15 € (Bewohner und Mitglieder zahlen 5 € für  
Lebensmittel)

### Anmeldung und Information

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



## Karaoke-Abend

### Sänger und Sängerinnen gesucht

Karaoke ist ein Spiel für Menschen, die Lust und Freude am selber Singen haben.

Man braucht dazu einen Computer, eine Lieder-CD und einen Lautsprecher. Jeder Mitspieler kann sich ein Lied von der Lieder-CD aussuchen. Zum Beispiel: einen deutschen Schlager oder ein englisches Lied.

Die Melodie vom Lied wird über den Lautsprecher abgespielt. Den Text von dem Lied kann man von einer Leinwand ablesen. Manche kennen die Lied-Texte auch auswendig.

Dann geht es los! Mit einem Mikrofon in der Hand wird jeder zum Schlager-Star. Der Applaus von den anderen Teilnehmern ist Ihnen sicher.

#### Termin



Samstag, 1.4.2017

#### Uhrzeit

18 - 21 Uhr

#### Ort



Pavillon im Wohnhaus Netzstraße

#### Begleitung

Alexandra Loraing, Karsten Margreiter

#### Kostenbeitrag



Kostenfrei (bitte Geld für Getränke mitbringen)

#### Anmeldung und Information

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

## **Basteln für Ostern: Eier und Eierbecher**

Ostern ist ein wichtiger kirchlicher Feiertag.  
Ostern ist aber auch das Ende vom Winter  
und der Beginn vom Frühling.

Kein Ostern ohne Oster-Hasen!  
Der Oster-Hase bringt die Oster-Eier.  
Denn Ostern bedeutet auch das Ende der Fasten-Zeit.  
Das Ende der Fasten-Zeit feiern die Menschen  
mit einem großen Festmahl.  
Wir wünschen Ihnen Frohe Ostern!

Das können Sie in diesem Kurs machen:  
Sie bemalen und gestalten bunte Oster-Eier.

Sie bemalen und gestalten Eier-Becher.  
Die Eier-Becher sind aus Porzellan.

<b>Termin</b>		Samstag, 9.4.2017
<b>Uhrzeit</b>		10 - 15 Uhr
<b>Ort</b>		Jugendzentrum Support 51 am Rendsburger Platz Charlierstraße 11 5105 Köln
<b>ReferentIn</b>		Marion Hauber
<b>Kostenbeitrag</b>		15 € (Bewohner und Mitglieder zahlen 5 € Für Material)
<b>Anmeldung und Information</b>		Monika Schuler Telefon 0221 98 34 14 18 fortbildung@lebenshilfekoeln.de

## **Esel-Wanderung durch die Wahner Heide**

Wir wandern mit 3 Eseln durch die Wahner Heide.  
Ein Esel-Führer begleitet uns.  
Der Esel-Führer erzählt uns viel über die Esel  
und die Wahner Heide.

Die Wahner Heide ist ein großes Naturschutzgebiet.  
Hier gibt es viele Pflanzen und Tiere.

Leider können wir nicht auf den Eseln reiten.  
Erwachsene Menschen sind zu schwer.

Die Wanderung dauert ungefähr 2 Stunden.  
Danach kehren wir gemeinsam in einem Lokal ein.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung, feste Schuhe  
und Getränke für unterwegs.

<b>Termin</b>		Samstag, 13.5.2017
<b>Uhrzeit</b>		10 - 16 Uhr
<b>Ort / Treffpunkt</b>		Wohnhaus der Lebenshilfe Netzstraße 1, 50765 Köln (Chorweiler)
<b>Kostenbeitrag</b>		15 € (inkl. Essen (für Bewohner und Mitglieder kostenlos))
<b>Anmeldung und Information</b>		Monika Schuler Telefon 0221 98 34 14 18 fortbildung@lebenshilfekoeln.de

# Führung im Rhein-Energie-Stadion Köln

Was wäre Köln ohne den FC Köln?  
Tausende von Fans besuchen die Fußball-Spiele.  
Es wird gesungen und gejubelt.  
Manchmal ist es auch sehr still im Stadion,  
wenn der FC das Spiel verliert.

Wir laden Sie zu einer Führung durch das Stadion ein.  
Nehmen Sie auf der Trainer-Bank Platz.  
Lernen Sie die Umkleide-Kabine von den FC-Spielern kennen.  
Laufen Sie einmal über das Fußball-Feld.  
Ein Stadion-Führer begleitet Sie.  
Die Führung dauert 1,5 Stunden.

Sie sind nicht gut zu Fuß?  
Oder Sie sind Rollstuhl-Fahrer?  
Melden Sie sich bei uns.

<b>Termin</b>		Samstag, 24.6.2017
<b>Uhrzeit</b>		14 - 15:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>		Museum 1. FC Köln an der Nordtribüne vom Stadion (Haupteingang Nord)
<b>Kostenbeitrag</b>		10.-€ (für Bewohner und Mitglieder kostenlos)
<b>Anmeldung und Information</b>		Monika Schuler Telefon 0221 98 34 14 18 fortbildung@lebenshilfekoeln.de



# Lebenshilfe Köln



## Fortbildungen - Anmeldung

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](mailto:fortbildung@lebenshilfekoeln.de)

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ich bin Bewohner/Klient der Lebenshilfe Köln e.V.

Ich bin Mitglied der Lebenshilfe Köln e.V.



## Fortbildungen - Anmeldung

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

1. Titel: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

2. Titel: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

3. Titel: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

4. Titel: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

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

Datum

Unterschrift

# Teilnahmebedingungen

## Anmeldung:

Bitte melden Sie sich zu unseren Kursen schriftlich an.

Sie können das beigefügte Anmeldeformular ausfüllen und uns per Post zuschicken:

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

Sie können uns eine E-Mail schreiben mit Ihrer Adresse und dem Kurs, an dem Sie teilnehmen möchten: **fortbildung@lebenshilfekoeln.de**

Bitte melden Sie sich so früh wie möglich an, sonst sind vielleicht alle Plätze schon vergeben. Ist der Kurs voll, 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 anders dort hinschicken. Sie müssen selber kommen oder dies vorher mit uns absprechen.

Spätestens 3 Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie alle notwendigen Informationen.

Wenn Sie Nutzer der Wohnangebote, Ehrenamtler oder eingetragenes Mitglied der Lebenshilfe Köln sind, müssen sie in der Regel nichts für die Bildungs-Kurse bezahlen, für die Freizeit-Angebote zahlen Sie nur die Hälfte.

Bei Fragen zur Mitgliedschaft rufen Sie uns gerne an.

## 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 am Kurs teilnehmen können, müssen Sie uns das rechtzeitig sagen oder schreiben, damit wir den Platz möglichst noch an andere Interessenten oder Interessentinnen vergeben können.

Bei kurzfristigen Abmeldungen entstehen folgende Kosten:

- Wenn Sie sich 14 bis 8 Tage vor dem Kurs abmelden, müssen Sie eine Verwaltungsgebühr von 10,- Euro bezahlen.
- Wenn Sie sich 7 bis zu 1 Tag vor dem Kurs abmelden, müssen Sie die Hälfte 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.
- Wenn Sie aus Krankheitsgründen nicht teilnehmen können und bis eine Woche nach der Fortbildung ein ärztliches Attest einreichen, entfällt die Gebühr.
- Wenn Sie Bewohner, Kunde oder Mitglied sind und sich 7 bis zu 1 Tag vor dem Kurs abmelden, bezahlen Sie eine Verwaltungsgebühr von 10,- Euro.
- Wenn Sie sich am Tag des Kurses abmelden oder ohne Abmeldung nicht am Kurs teilnehmen, müssen Sie die ganze Kursgebühr bezahlen.
- 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 98341418

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

