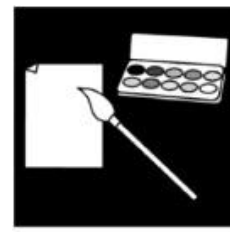


Auszeit

in Borken



1. Kurs-Heft 2019



Bünger
—
technik

Hallo zusammen.

Ihr habt das neue Weiter-Bildungs-Heft
Auszeit vor euch liegen.

Ab diesem Jahr gibt es eine Änderung.
Beschäftigte die in diesem Jahr

57 Jahre alt werden

können bei den Kursen mit-machen.

Beschäftigte die im letzten Jahr dabei waren
dürfen weiter mit-machen.

Auch wenn sie noch jünger sind.

Ihr dürft euch für **einen** Kurs
in diesem Heft an-melden.

Den Kurs dürft ihr selber aus-suchen.

Ihr könnt weiterhin bei den anderen Kursen
an eurem Standort mit-machen.

Ilke Betting, Lena Göckener und Bernadette Uhling
helfen euch gerne dabei.

Zum offenen Treff braucht ihr euch nicht an-zu-melden.

Die Kurse **Auszeit** finden wieder jeden **Freitag** statt.

Der Kurs **Clippern** ist jeden **Donnerstag**.

Alle **zwei Wochen** ist **dienstags** der Koch-Kurs.



Füllt bitte den Anmelde-Zettel mit den Kursen aus.
Diesen Anmelde-Zettel gibt ihr bei **Ilke Betting** ab.

Die neuen Kurse fangen am **8. Februar 2019** an.

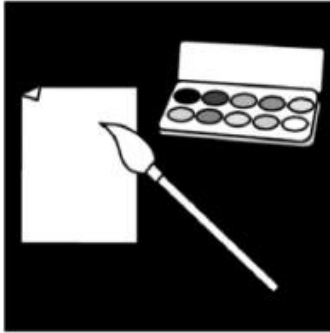
Ich freue mich auf euch.

Bernadette Uhling





740: Malen



Du hast Spaß am Malen.
Du möchtest das Malen aus-probieren.
Du malst auf Papier oder
Auf eine Leinwand.
Du kannst verschiedene Materialien ausprobieren.
Du lernst unterschiedliche Mal-Techniken kennen.



Du lernst in diesem Kurs:

- Kreativ zu sein
- eigene Ideen zu entwickeln
- Gedanken, Gefühle aus-zu-drücken
- deine Phantasie an-zu-regen

Das hilft dir dabei:

- ein neues Hobby zu finden
- Mut um Neues aus-zu-probieren
- deine Hände beweglich zu halten

Freitag

8.15 Uhr bis 9.00 Uhr



Werk-Raum



Bernadette Uhling



703: Klangschale



Du lernst dich zu entspannen.

Auf eine besondere Art und Weise.

Und zwar,
mit der Klang-Schale.



Du lernst in diesem Kurs:

- deinen Körper besser zu spüren
- ruhiger zu werden
- schöne Klänge zu hören
- deine Anspannungen zu lösen

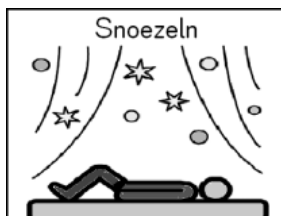
Das hilft dir dabei:

- dich besser zu fühlen
- ruhiger und gelassener zu werden

Freitag



9.15 Uhr bis 9.45 Uhr



Snoezel-Raum



Bernadette Uhling



705: Yoga für jeden

	<p>Du möchtest etwas für deine Gesundheit tun. Wir machen verschiedene Übungen, zur</p> <ul style="list-style-type: none">• Entspannung• Beweglichkeit• Muskel-Stärkung <p>Bei den Übungen kann jeder mitmachen.</p>
	<p>Du lernst in diesem Kurs:</p> <ul style="list-style-type: none">• deinen Körper besser zu spüren• ruhiger und gelassener zu werden• deine Anspannungen zu lösen <p>Das hilft dir dabei:</p> <ul style="list-style-type: none">• dich besser zu fühlen• deine Muskeln zu stärken• beweglich zu bleiben
<p>Freitag</p>	<p>10.15 Uhr bis 11.00 Uhr</p>
	<p>Sport-Halle</p>
	<p>Bernadette Uhling</p>



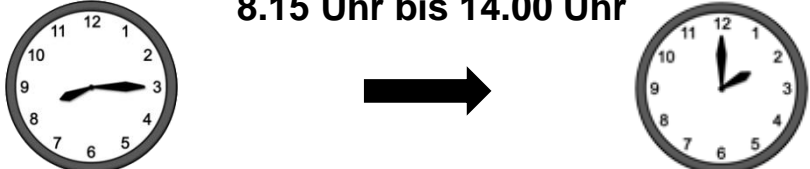






721: offener Treff

	<p>Du brauchst während der Arbeits-Zeit Erholung und Entspannung. Dir fällt die Arbeit schwer. Du brauchst eine Pause. Du kommst in die Pausen-Halle. Bei einem Getränk kannst du:</p> <ul style="list-style-type: none">• dich unterhalten• lesen• Mandalas malen
	<p>Du lernst in diesem Kurs:</p> <ul style="list-style-type: none">• dir was Gutes zu tun• Schönes zu erleben außerhalb vom Gruppen-Alltag <p>Das hilft dir dabei:</p> <ul style="list-style-type: none">• durch-zu-atmen• neue Kraft zu bekommen• wieder besser zu arbeiten
<p>Freitag</p>	<p>11.15 Uhr bis 11.45 Uhr</p>
	<p>Pausen-Halle</p>
	<p>Bernadette Uhling</p>
	<p>Du kannst ohne Anmeldung dort hingehen.</p>








760: Kochen und Backen

	<p>Du wirst ein Mittagessen kochen. Du wirst Brötchen, Kuchen oder Plätzchen backen. Du kannst mit-entscheiden, was gekocht oder gebacken wird. Vorher kaufen wir zusammen die Zutaten ein.</p>
	<p>Du lernst in diesem Kurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freude am Kochen und Backen zu haben • deine Ideen zu sagen • verschiedene Rezepte kennen • dich im Supermarkt aus-zu-kennen • dein Essen selbst zu-kochen <p>Das hilft dir dabei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit-zu-helfen beim Essen kochen • selbstständig zu Kochen und zu Backen • neue Interessen zu entdecken • deine Gäste zu bekochen
<p>Dienstag alle zwei Wochen</p>	<p>8.15 Uhr bis 14.00 Uhr</p> 
	<p>Büngern Gruppen-Raum Weiter-Bildungs-Angebote</p> 
	<p>Bernadette Uhling</p>
	<p>Ich hole dich mit dem Bulli ab. Wir fahren dann nach Büngern.</p>



726: Clippern

	<p>Du kannst mit Bernadette gemeinsam über-legen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie du deine Frei-Zeit gestalten kannst.• Wie deine Frei-Zeit in der Rente aus-sehen könnte.• Was du bis zur Rente noch in der Werkstatt machen möchtest.
	<p>Du lernst in diesem Kurs:</p> <ul style="list-style-type: none">• deine Wünsche zu sagen• deine Ideen mit-zu-teilen• Mut Neues aus-zu-probieren• neue Interessen zu entdecken <p>Das hilft dir dabei:</p> <ul style="list-style-type: none">• Schönes in deiner Frei-Zeit zu machen• Neue Leute kennen-zu-lernen• Deine Rente sinnvoll zu gestalten• Neues in der Werkstatt kennen-zu-lernen
<p>Donnerstag</p>	<p>8.15 Uhr bis 9.00 Uhr</p> 
	<p>Werk-Raum</p>
	<p>Bernadette Uhling</p>

Die Bilder in diesem Heft sind von:

Die gemalten Bilder sind von Stefan Albers.

Die Bilder gehören der Lebens-Hilfe.

In schwerer Sprache muss man schreiben:

©Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Oder von:

dem Programm Board-Maker.

In schwerer Sprache muss man schreiben:

Boardmaker and Speaking Dynamically

Pro Copyright © 1981-2009 Mayer-Johnson LLC

Oder von:

dem Programm Picto-Selector.

Ihr findet weitere Hin-Weise auf der Internet-Seite:

www.picotselector.eu

Wir dürfen Sie benutzen.

Hier kannst du auf-schreiben.

Was dir wichtig ist.

