

Auszeit

in Mussum



1. Kurs-Heft 2019



Büngern
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
am Standort mit-machen.

Ruth Hagemann, Friederike Barth und Bernadette Uhling
helfen euch gerne dabei.

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

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



Füllt bitte den Anmelde-Zettel mit den Kursen aus.
Diesen Anmelde-Zettel gibt ihr im Sozialdienst-Büro ab.

Die neuen Kurse fangen am **6. Februar 2019** an.

Ich freue mich auf euch.

Bernadette Uhling





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>Mittwoch</p>	<p>8.30 Uhr bis 9.00 Uhr</p> 
	<p>Gruppen-Raum SMB-Bereich</p>
	<p>Bernadette Uhling</p>



746: Handarbeit

	<p>Du machst gerne Hand-Arbeiten. Du möchtest:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stricken• Häkeln• Sticken• Knüpfen <p>Du kannst</p> <ul style="list-style-type: none">• Mütze• Schal• Tisch-Decken• Kissen selber machen. <p>Du kannst eigene Ideen mit einbringen</p>
	<p>Du lernst in diesem Kurs:</p> <ul style="list-style-type: none">• kreativ zu sein• neue Interessen zu entdecken• Schönes für dich zu machen <p>Das hilft dir dabei:</p> <ul style="list-style-type: none">• ein neues Hobby zu finden• deine Hände beweglich zu halten
<p>Mittwoch</p>	<p>9.00 Uhr bis 9.40 Uhr</p>
	<p>Gruppen-Raum SMB - Bereich</p>
	<p>Bernadette Uhling</p>



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

Mittwoch

10.15 Uhr bis 10.45 Uhr



Snoezel-Raum



Bernadette Uhling



770: Fit älter werden

	<p>Du möchtest etwas für deine Gesundheit tun. Damit du auch im Alter fit bleibst.</p> <p>Wir sprechen über:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ernährung• Entspannung• Bewegung• Freundschaft• Hobbys
	<p>Du lernst in diesem Kurs:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gutes für dich zu tun• Gesünder zu leben <p>Das hilft dir dabei:</p> <ul style="list-style-type: none">• dich besser zu fühlen• Fit im Alter zu bleiben• Neue Dinge aus-zu-probieren
<p>Mittwoch</p>	<p>11.15 Uhr bis 12.00 Uhr</p> 
	<p>Gruppen-Raum SMB - Bereich</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 Kaffee oder Tee 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>Mittwoch</p>	<p>13.15 Uhr bis 13.45 Uhr</p>
	<p>Pausen-Halle</p>
	<p>Bernadette Uhling</p>
	<p>Du kannst ohne Anmeldung dort hingehen.</p>



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>Mittwoch</p>	<p>14.30 Uhr bis 15.00 Uhr</p> 
	<p>Mehr-Zweck-Raum Weiter-bildungs-Angebote</p>
	<p>Bernadette Uhling</p>



761: Wechsel-Jahre der Frau

	<p>Du möchtest etwas über die Wechsel-Jahre erfahren.</p> <p>Miriam Kolschen vom SKF kommt für 2 Stunden in die Werkstatt.</p> <p>SKF heißt Sozialdienst katholischer Frauen.</p> <p>Sie spricht über die Wechsel-Jahre.</p> <p>Du kannst Fragen stellen.</p> <p>Es ist ein Angebot für Frauen.</p> <p>Männer können nicht mitmachen.</p>
	<p>Du lernst in diesem Kurs:</p> <ul style="list-style-type: none">• deinen Körper besser kennen• Fragen offen zu sagen <p>Das hilft dir dabei:</p> <ul style="list-style-type: none">• dich besser zu fühlen• Wechsel-Jahre besser zu verstehen• dich mit anderen Frauen aus-zu-tauschen
Tag ?.	<p>Uhr-Zeit wird noch bekannt-gegeben</p>
Raum ?	<p>Ort und Raum werden noch bekannt-gegeben</p>
	<p>Miriam Kolschen</p>
	<p>Diesen Kurs dürft ihr zusätzlich zu einem anderen Kurs mit-machen.</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.

