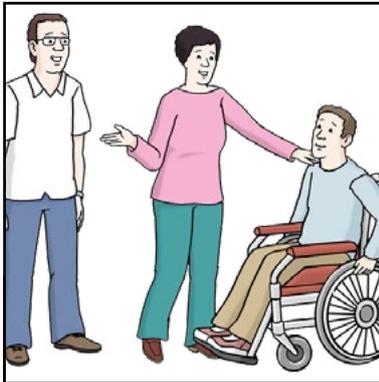


BILDUNGSANGEBOTE 2024



„Lernen ist wie Rudern
gegen den Strom.

Hört man damit auf,
treibt man zurück.“

altes chinesisches Sprichwort



Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen unsere arbeitsbegleitenden Angebote für das Jahr 2024 aus dem Bereich *Bildung* in Form des vorliegenden Katalogs vorstellen zu dürfen.

Den Bildungskatalog kontinuierlich weiterzuentwickeln sowie die Angebote an zunehmend individueller werdende Bedarfe anzupassen, ist eine zentrale Aufgabe, um für die Mitarbeiter*innen weiterhin ein bedarfsorientiertes, personenzentriertes Angebot arbeitsbegleitender Maßnahmen vorhalten zu können. Ziel der Angebote ist es, die Teilnehmer*innen bestmöglich sowohl in ihrer Teilhabe an Arbeit, als auch in der Wahrnehmung ihrer eigenen Rechte zu unterstützen.

Der aktuelle Katalog bietet den Mitarbeiter*innen die Möglichkeit, neben zahlreichen Angeboten der beruflichen Bildung aus einer Vielzahl persönlichkeitsfördernder Maßnahmen zu wählen.

Viel Freude beim Durchblättern des Katalogs und dem Entdecken der Angebote.

Herzlichst

Katharina Schnorr

Vor- Wort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen den Bildungskatalog 2024 vorzustellen.

Er enthält viele Angebote aus dem Bereich der beruflichen Bildung.

Es gibt auch Angebote mit anderen Schwerpunkten.

Zum Beispiel lebenspraktische Angebote.

Der Katalog wird jedes Jahr etwas weiter entwickelt.

Das ist wichtig, damit es für jeden Mitarbeiter ein passendes Angebot gibt.

Diese Aufgabe wird von Jahr zu Jahr herausfordernder.

Denn die Bedarfe und Wünsche der Mitarbeiter werden immer unterschiedlicher.

Das Ziel der Angebote ist es, die Mitarbeiter in ihrem Recht auf Selbstbestimmung zu unterstützen.

Darum gibt es viele unterschiedliche Bildungs- Angebote.

Viel Freude beim Durchblättern des Katalogs.

Und beim Entdecken der Angebote.

Herzlichst

Katharina Schnorr

Inhalt

1.	So finden Sie die Angebote für Ihren Standort	5
2.	Anmeldung.....	6-7
3.	Angebotsbewertung	8-9
4.	Arbeits- und berufliche Qualifikation.....	10-22
5.	Lebenspraktische Angebote	23-52
6.	Schwerpunktthemen	53-72
7.	Musik und Kreatives	61-74
8.	Sport und Gesundheitsfürsorge.....	73-102
9.	Impressum.....	104

So finden Sie die Angebote für Ihren Standort



Unter jedem Angebot steht, an welchem Standort es stattfindet.
Außerdem sind die Standort-Namen **farblich markiert**.

Alle Angebote für den Standort Koblenz sind **lila** gekennzeichnet.

Alle Angebote für den Standort Lützel sind **gelb** gekennzeichnet.

Alle Angebote für den Standort Weißenthurm sind **orange** gekennzeichnet.

Alle Angebote für den Standort Kastellaun sind **grün** gekennzeichnet.

Alle Angebote für den Standort Simmern sind **rot** gekennzeichnet.



So melden Sie sich zu einem Angebot an

Sie haben im Katalog ein Angebot gefunden, an dem Sie gerne teilnehmen möchten?

Dann füllen Sie bitte eine Anmeldung aus.

Die Anmeldung bekommen Sie bei Ihrer Gruppenleitung.

Wir informieren Sie, sobald das Angebot startet.

Auf der nächsten Seite sehen Sie, wie der Anmeldebogen aussieht.

Das ist außerdem wichtig:

Sie können auch an Angeboten teilnehmen, die außerhalb Ihrer Arbeitszeit stattfinden.

Bitte besprechen Sie das mit Ihrer Gruppenleitung.

Damit der Fahrdienst organisiert werden kann, falls das notwendig ist.

A
ar

Anmeldung zu einem arbeitsbegleitenden Angebot

Na

Name Teilnehmer/in: _____

Na

Name des Angebots: _____

Un

Unterschrift Teilnehmer/in: _____

Un

Unterschrift Gruppenleitung: _____

Bit

Gr

arb

Sie

Vi

Bitte geben Sie die ausgefüllte Anmeldung bei Ihrer Gruppenleitung oder dem Ansprechpartner für arbeitsbegleitende Angebote an Ihrem Standort ab. Sie werden informiert, sobald Ihr Angebot startet.

Vielen Dank!



Anmeldung zu einem arbeitsbegleitenden Angebot

Name Teilnehmer/in: _____

Name des Angebots: _____

Unterschrift Teilnehmer/in: _____

Unterschrift Gruppenleitung: _____

Bitte geben Sie die ausgefüllte Anmeldung bei Ihrer Gruppenleitung oder dem Ansprechpartner für arbeitsbegleitende Angebote an Ihrem Standort ab. Sie werden informiert, sobald Ihr Angebot startet.

Vielen Dank!



Sie möchten uns helfen, unsere Angebote besser zu machen?

Dann füllen Sie bitte einen Rückmeldebogen aus.

Das machen Sie, wenn Ihr Angebot beendet ist.

So können Sie uns sagen, was Sie an dem Angebot gut fanden.

Und Sie können uns sagen, was wir noch besser machen können.

Sie bekommen am Kursende einen Rückmeldebogen ausgeteilt, den Sie ausfüllen können.

Auf der nächsten Seite sehen Sie, wie der Rückmeldebogen aussieht.



Rü



Kur

Wi



W



V



Rückmeldebogen



Kursname: _____

Wie war die Kursdauer?

zu kurz genau richtig zu lang

Wie war die Uhrzeit des Kurses?

zu früh genau richtig zu spät



Würden Sie den Kurs weiterempfehlen?

Ja
 Nein, weil _____

Das hat mir an dem Kurs gut gefallen:

Das könnte besser sein:

Das wünsche ich mir für weitere Kurse:

Bitte geben Sie den ausgefüllten Bogen bei Ihrer Kursleitung ab.

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Arbeits- und berufliche Qualifikation

Der Schwerpunkt bei Angeboten aus diesem Bereich liegt auf der Vermittlung von Kompetenzen rund um das Thema Arbeit.

Zudem bietet die Rhein-Mosel-Werkstatt Teilqualifizierungen in unterschiedlichen Arbeitsfeldern an. Diese sind ebenfalls in dieser Rubrik zu finden.



Teil- Qualifizierung Logistikpraktiker

Die Teil- Qualifizierung ist in mehrere Lerneinheiten, sogenannte Module, aufgeteilt.

Jedes Modul enthält ein anderes Thema aus dem Bereich Lager.

Die Inhalte werden in Kleingruppen vermittelt.

Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat der IHK Akademie.

Teilnahmevoraussetzung ist Spaß und Interesse an der Arbeit im Lager.



Lützel

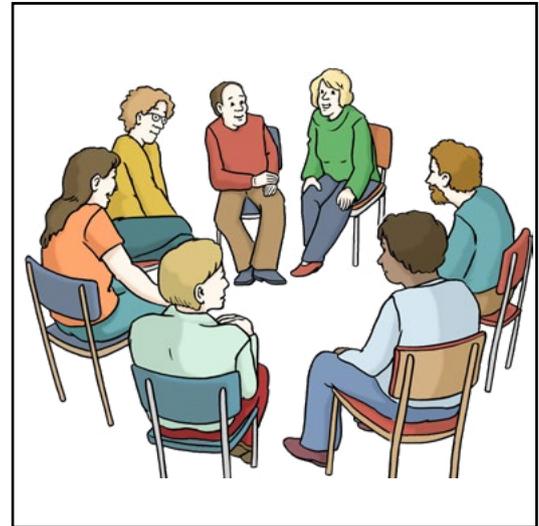
Weißenthurm

ZERA

ZERA steht für: **Z**usammenhang zwischen **E**rkrankung, **R**ehabilitation und **A**rbeit. Es ist ein speziell auf die Bedürfnisse psychisch erkrankter Menschen zugeschnittenes Gruppentrainingsprogramm.

Unter anderem werden wir uns in dem Kurs mit folgenden Fragestellungen beschäftigen:

- Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Arbeit und psychischer Erkrankung?
- Welche Arbeits- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?



Lützel

Weißenthurm

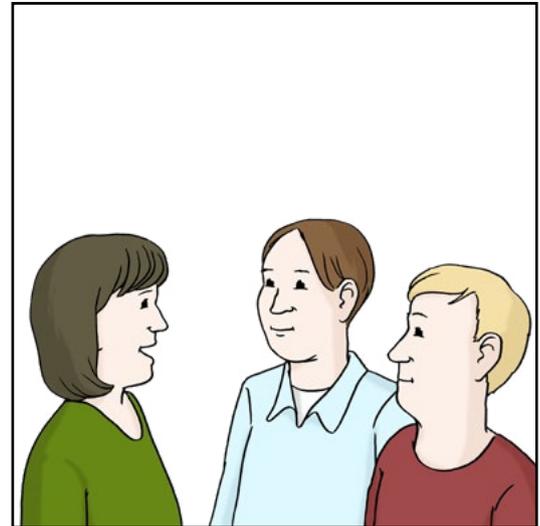
KuKuK Plus

KuKuK Plus umfasst vier verschiedene Lerneinheiten zu sozialen Fertigkeiten:

- 1. Kommunikation**
Reden mit und ohne Worte
- 2. Konfliktbewältigung**
Fair geht vor
- 3. Kooperation**
Im Team arbeiten
- 4. Kundenkontakt**
Der Kunde ist König

Ziel des Kurses ist es, die eigenen sozialen Fähigkeiten zu erweitern.

Durch den Austausch im Kurs werden eigene Erfahrungen und Meinungen besprochen.



Koblenz

Lützel

Kastellaun

Weißenthurm

Mein Arbeitsplatz in der RMW

Seit vielen Jahren ist die Rhein-Mosel-Werkstatt Arbeitgeber für viele Menschen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr über ihren Arbeitsplatz erfahren und im Austausch mit anderen Kollegen sein wollen.

Folgende Themen werden in dem Kurs besprochen:

- Welche Arbeits- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
- Die Geschichte der RMW
- Das Lohnsystem
- Die Arbeitsbereiche
- Arbeitsbegleitende Angebote

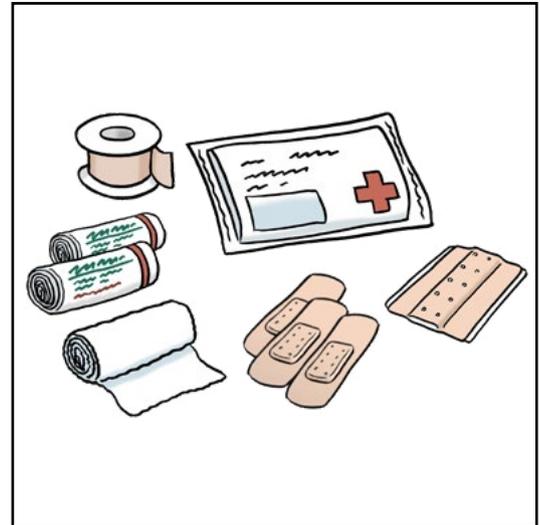
Persönliche Fragen oder Ideen sind stets willkommen.



Koblenz

Erste Hilfe Kurs

Jedem von uns kann es passieren, dass er im Alltag oder im Arbeitsleben mit einer Situation konfrontiert wird, in der Erste Hilfe geleistet werden muss. Was man in einem solchen Moment tun kann, lernen wir in diesem Kurs unter professioneller Anleitung.



Koblenz

Lützel

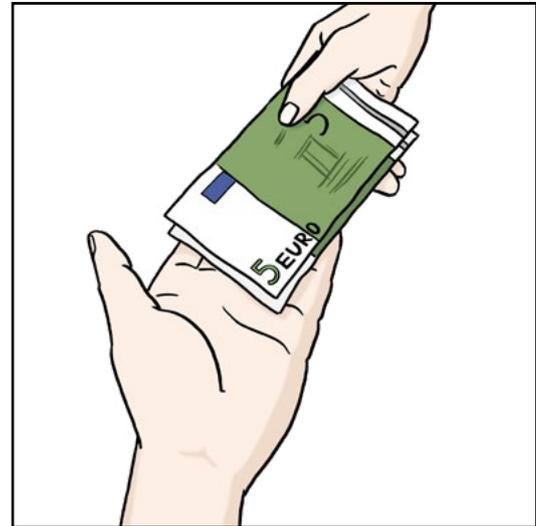
Weißenthurm

Kastellaun

Kassentraining

In unserer Kantine bieten wir ein reichhaltiges Frühstücksbuffet an.

Wenn Sie dort mitarbeiten und die Kasse bedienen möchten, trainieren wir das vorab in diesem Kurs.

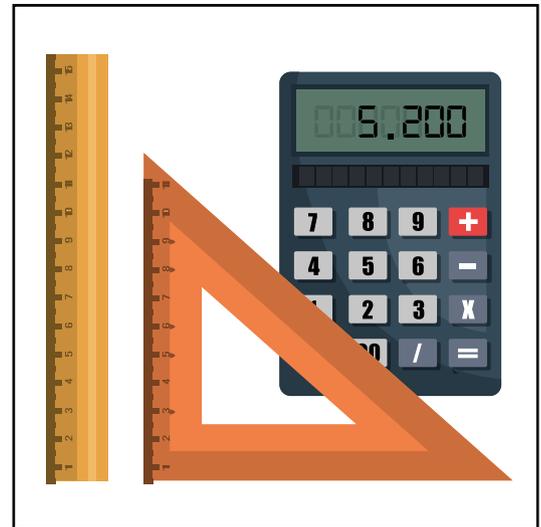


Weißenthurm

Messen, Maße, Maßeinheiten

Für manche Arbeitsplätze ist es wichtig, dass man sich im Umrechnen von Maßeinheiten gut auskennt.

In diesem Kurs üben wir das Umrechnen und lösen weitere Aufgaben, um sicher im Umgang mit Zahlen zu bleiben.



Weißenthurm

Praktikum / Außenarbeitsplatz

Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit dem Integrationsmanagement statt. Es richtet sich an Mitarbeiter, die Interesse an einem Praktikum oder einem Außenarbeitsplatz haben.

In diesem Workshop geht es darum, welche Möglichkeiten es gibt, außerhalb der Werkstatt zu arbeiten.

Wir besprechen, welche Anforderungen ein Praktikum / Außenarbeitsplatz an uns stellt und welche Fähigkeiten wichtig sind.

Gemeinsam wollen wir auch erarbeiten, was zu einer guten Bewerbung gehört und wie wir einen positiven Eindruck im Betrieb oder beim Vorstellungsgespräch hinterlassen können.



Lützel

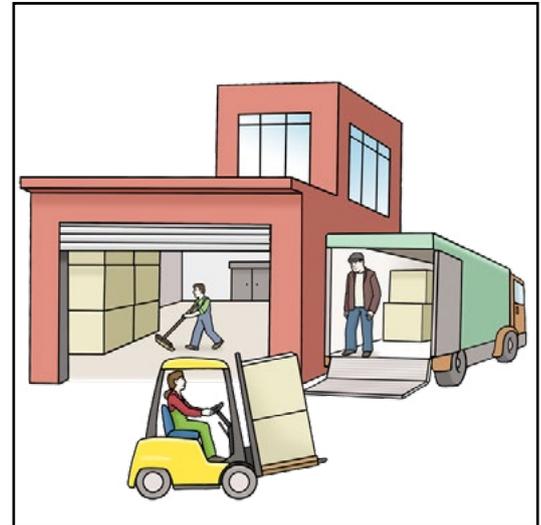
Weißenthurm

Kastellaun

Gabelstapler- führerschein

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich im sicheren Umgang mit dem Gabelstapler qualifizieren möchten. Der Kurs umfasst eine Ausbildung in Theorie und Praxis sowie eine abschließende Prüfung.

Teilnahmevoraussetzung ist die Arbeit in einem Bereich, in dem der Gabelstapler regelmäßig eingesetzt wird.



Lützel

Weißenthurm

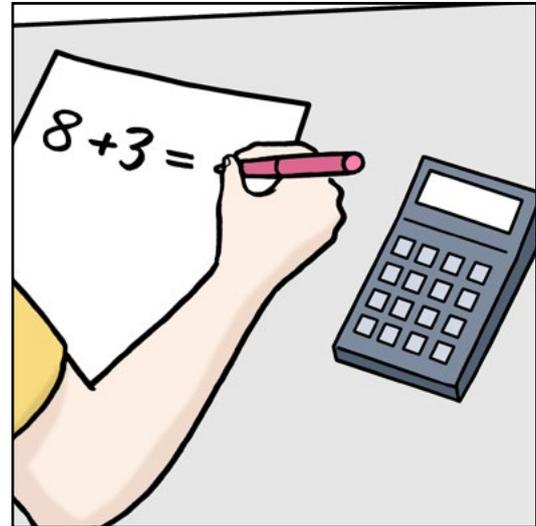
Kastellaun

Simmern

3x3 ist 9

Wie viel muss hier abgeschnitten werden?
Wie viele Tüten fehlen noch? Wer fix im Kopfrechnen ist, hat es in der Arbeit und allen anderen Lebensbereichen leichter.

Wir machen anhand von praktischen Beispielen und Rechenaufgaben jeden fit für den nächsten Auftrag und den nächsten Einkauf!

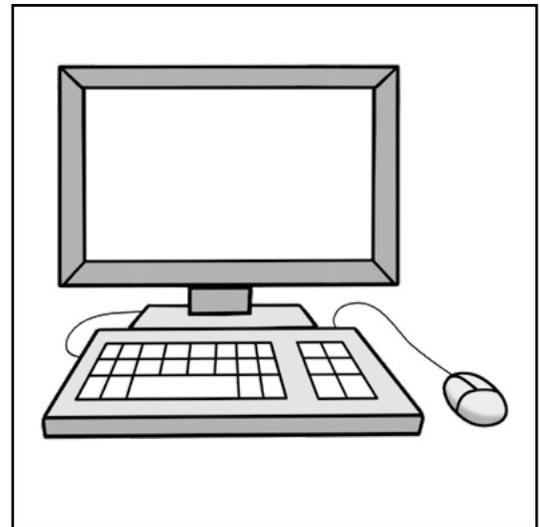


Lützel

EDV Basiswissen

Wie schreibe ich eine E-Mail oder einen Brief am Computer und drucke diesen aus? Nicht jeder hat viel Erfahrung und Übung am Computer. Wir zeigen und üben die wichtigsten Kniffe für Einsteiger.

Dabei lernen wir das Textprogramm „Word“ kennen.



Lützel

Weißenthurm

Training für den Arbeitsplatz an der Anmeldung/ Pforte

Die Anmeldung ist das Aushängeschild in jeder Firma und erfordert sicheres Auftreten und Wissen. Diese Schulung richtet sich an Mitarbeiter, die bereits im Team der Anmeldung sind. Oder sich für diesen Bereich qualifizieren möchten.

Inhalte der Schulung:

- Gute Kommunikation am Telefon
- Richtiges Weiterleiten von Telefongesprächen
- Erstellen von Gesprächsnotizen
- Empfangen von Kunden und Besuchern
- Frankieren der Hauspost
- Reflexion der Tätigkeit an der Anmeldung



Koblenz

Lützel

Weißenthurm

Lebenspraktische Angebote

Die Angebote aus dieser Rubrik zielen darauf, den Teilnehmern ein höheres Maß an Selbständigkeit durch die Übung täglicher Anforderungen zu ermöglichen.

Da das Lerntempo, das Vorwissen und somit die Bedarfe der Teilnehmenden unterschiedlich sind, gibt es in einigen Themenbereichen mehrere Kurse mit ähnlichem Inhalt, die sich lediglich durch den Schwierigkeitsgrad unterscheiden.



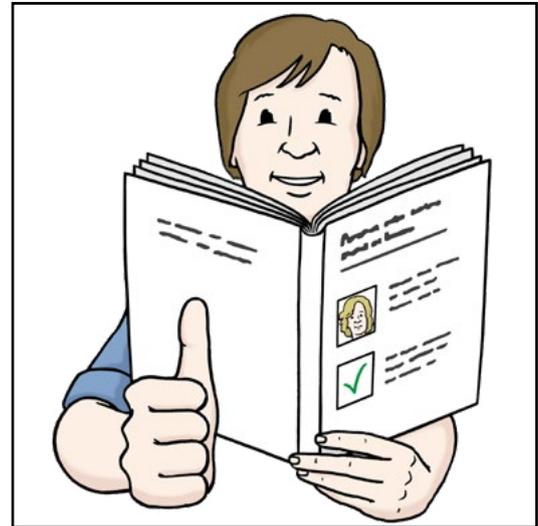
Leserunde – Leicht verständlich

Dieses Angebot ist für alle, die lesen können und Übung brauchen.

In dem Kurs üben wir Sätze und Wörter, die jeden Tag wichtig sind.

Wir lesen zum Beispiel Bücher in einfacher Sprache oder die Zeitung „Einfach & Aktuell“ in Leichter Sprache.

Es ist für jeden etwas dabei.



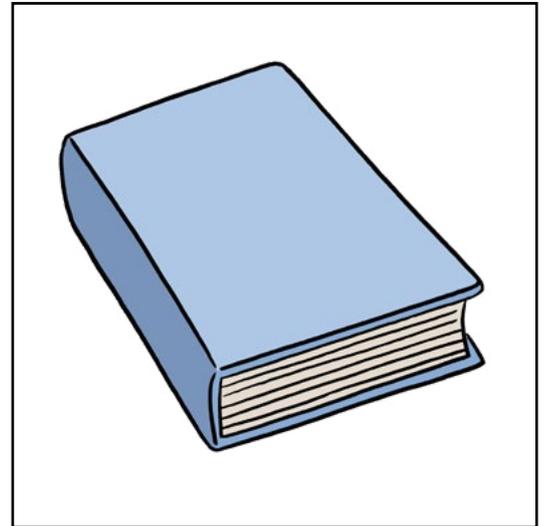
Kastellaun

Leserunde

In diesem Kurs lesen wir in einer kleinen Gruppe gemeinsam ein Buch oder Texte aus der Zeitung.

Dies kann entweder in leichter oder schwerer Sprache sein.

Nach dem Lesen sprechen wir über den Inhalt.



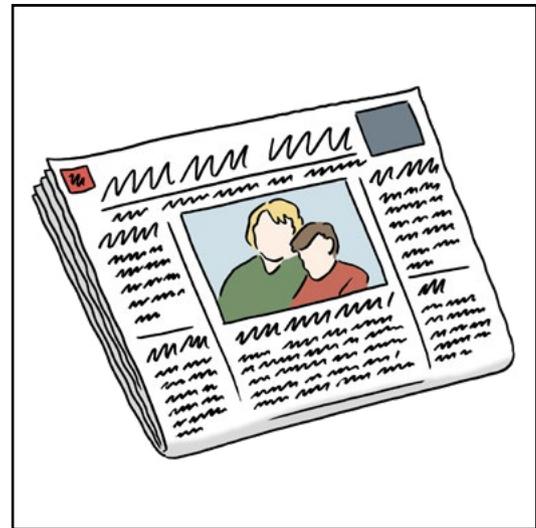
Weißenthurm

Wir lesen Zeitung

In diesem Kurs steht der Austausch über aktuelle Themen und die Bildung einer eigenen Meinung im Vordergrund.

Als Grundlage dienen die Rhein-Zeitung sowie die Zeitung in Leichter Sprache „Einfach & Aktuell“.

Jeder kann persönliche Interessen und Vorschläge einbringen.



Koblenz

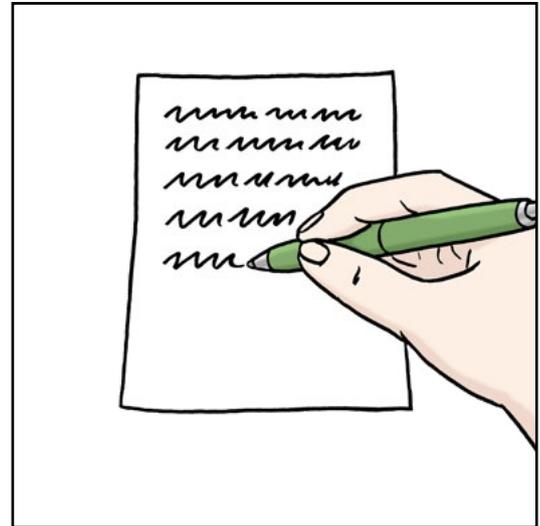
Weißenthurm

Lesen und Schreiben für den Alltag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben besitzen, denen es aber an Übung fehlt.

Wir arbeiten in Gruppen oder in Einzelförderung.

Persönliche Wünsche und Fragen werden gerne berücksichtigt.



Koblenz

Lützel

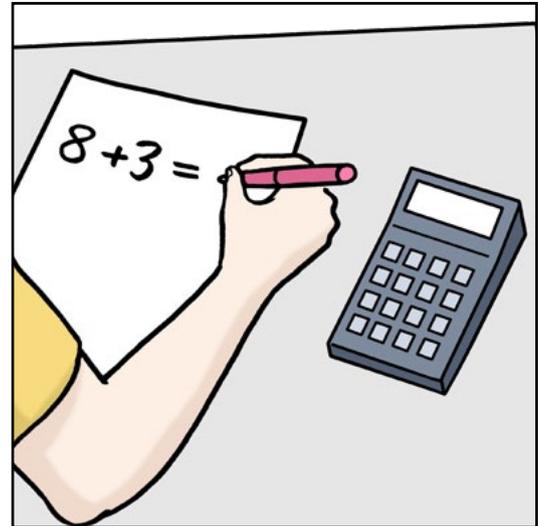
Weißenthurm

Einfach rechnen – mehr als nur Zahlen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gerne mehr Übung im Zählen und Rechnen erlangen möchten.

Je nach Bedarf wird mit kleinen oder größeren Zahlen das Plus- oder Minusrechnen geübt.

Wünsche und Ideen werden gerne berücksichtigt.



Lützel

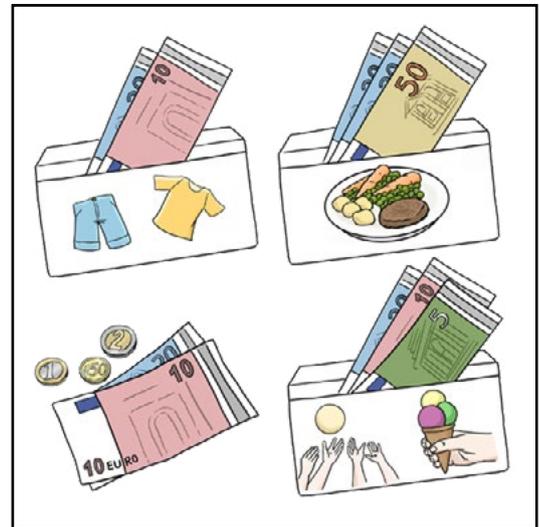
Weißenthurm

Umgang mit Geld

In diesem Kurs lernen wir unter anderem:

- Den Wert von Münzen und Scheinen kennen
- Das Zusammenrechnen von Geldbeträgen
- Wechselgeld zu prüfen
- Ein Haushaltsbuch zu führen

Übung macht den Meister und bringt Sicherheit im Umgang mit Geld!



Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

Rente – und dann?

Viel Zeit unseres Lebens verbringen wir auf der Arbeit. Und dann gehen wir in Rente! Für viele ist das eine neue Herausforderung. Auf einmal „läuft“ der Tag anders ab.

Rente bedeutet mehr Freizeit, aber auch mehr Selbstbestimmung und Selbstverantwortung.

In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam, wie der Ruhestand gestaltet werden kann. Je früher wir damit anfangen – umso besser!



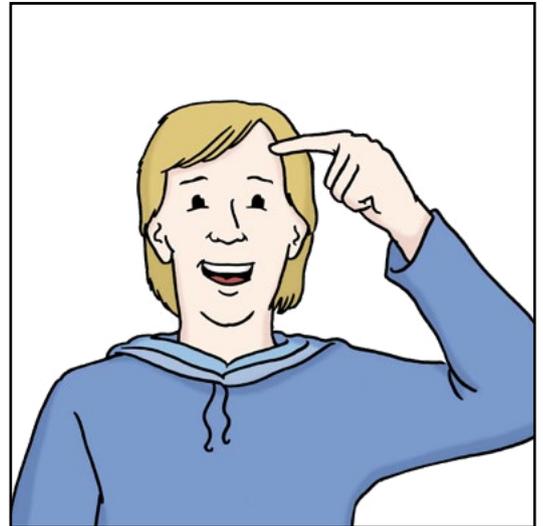
Koblenz

Denksport

Das Gehirn des Menschen funktioniert besser, wenn man es trainiert.

Darum wollen wir in diesem Kurs etwas für unsere grauen Zellen tun.

Mit kleinen Gedächtnisspielen, Konzentrationsübungen und Denkaufgaben verbessern wir unsere Merkfähigkeit.



Lützel

Weißenthurm

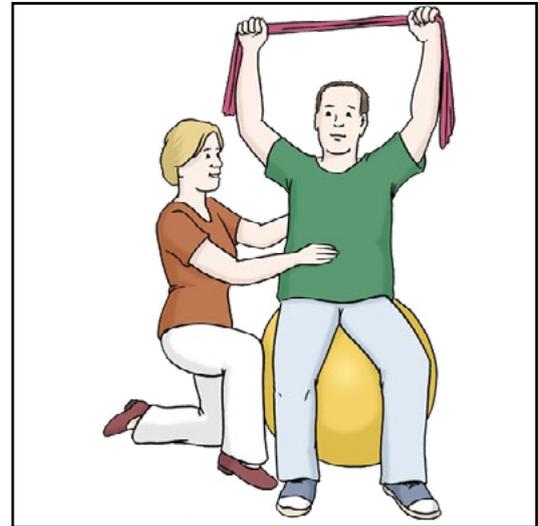
Simmern

Fit und gesund

In diesem Angebot erfahren wir, wie wichtig es ist, gesund zu bleiben und was wir dafür tun können.

Dabei geht es auch um Bewegung und Ernährung.

Es werden Tipps und Tricks vermittelt, die jeder in seinen Alltag einbauen kann.



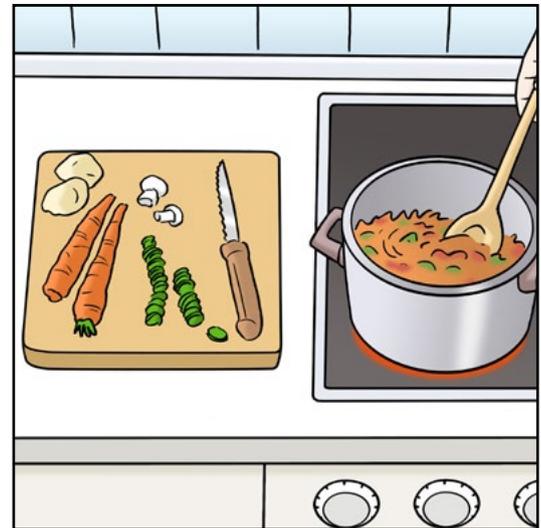
Koblenz

Ich koche für mich selbst

In netter Runde bereiten wir einfache und schnelle Gerichte selbst zu.

Dazu gehören das Planen der Gerichte und der Einkauf.

Aber auch anfallende Arbeiten in der Küche (wie Spülen, Reinigen...) werden gemeinsam durchgeführt.



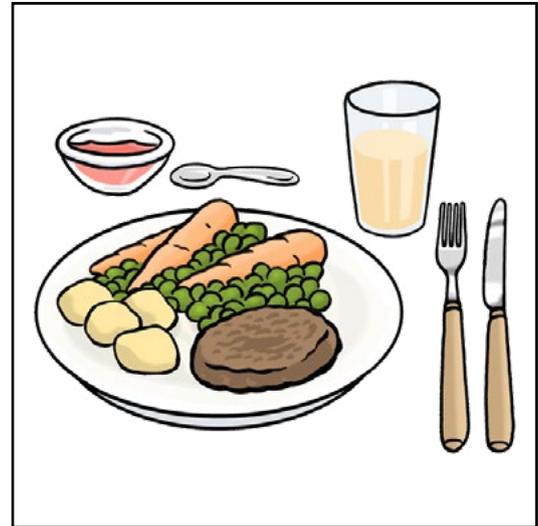
Koblenz

Lecker – Schnell – Gesund

Viele Menschen haben keine Lust lange in der Küche zu stehen und kompliziert zu kochen. Der Kurs soll zeigen, dass es auch anders geht.

Wir lernen schmackhafte Rezepte kennen, die jeder ganz einfach und schnell zubereiten kann. Dabei kommen gesunde Lebensmittel zum Einsatz. Der Geldbeutel wird auch geschont.

Am Ende des Kurses bekommt jeder Teilnehmer die Rezepte mit nach Hause.



Weißenthurm

Gesunde Ernährung

Für wen ist der Kurs?

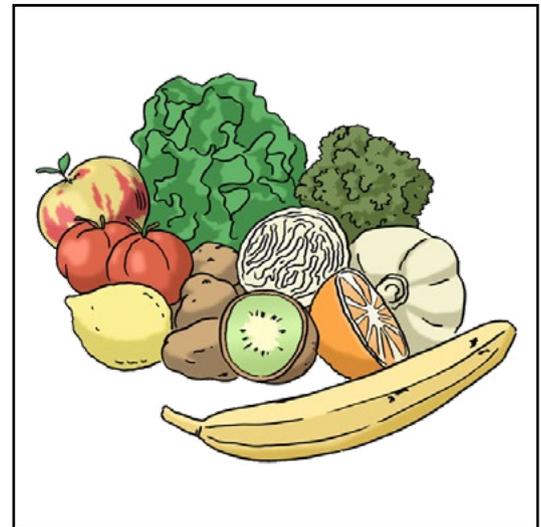
Für alle, die:

- gerne Essen.
- wissen möchten, welches Essen gesund ist und welches ungesund.
- wissen möchten, warum es wichtig ist, sich gesund zu ernähren.

In dem Kurs lernen wir:

- gesunde Lebensmittel kennen.
- warum es wichtig ist, auf gesundes Essen zu achten.

Außerdem kochen wir zusammen eine gesunde Mahlzeit.



Koblenz

Kastellaun

Gesprächskreis

In diesem offenen Gesprächsangebot kommen wir miteinander in Kontakt. Die Themen, über die gesprochen wird, können aus unterschiedlichen Bereichen kommen.

Es kann z.B. über Geschichte, Politik, Gesellschaft oder Dinge aus dem Alltag diskutiert werden.

Die Kursteilnehmer selbst legen die Themen fest. Dabei üben wir ganz praktisch, wie man mit seinen Mitmenschen respektvoll kommuniziert.



Koblenz

Weißenthurm

Umgang mit Belastung und Stress

Ob auf der Arbeit oder im Privatleben, jeder hat schon mal Stress erlebt.

Doch wie geht man am besten damit um?
Wie kann man Stress vermeiden?

Dazu soll dieses Seminar Antworten geben.

Es werden Entspannungsübungen vorgestellt, die helfen können weniger Stress zu spüren.



Koblenz

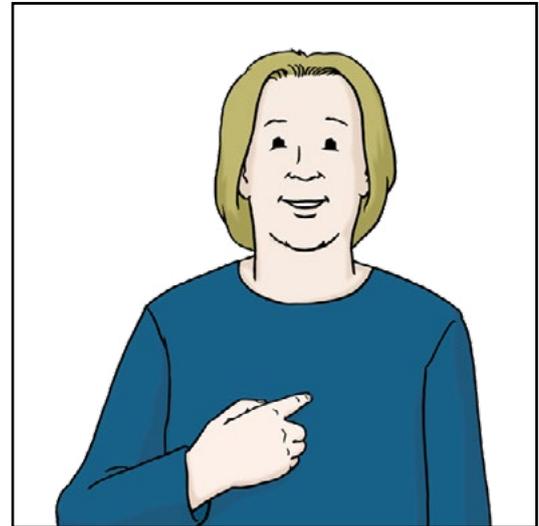
Lützel

Ich habe was zu sagen!

Dieser Kurs richtet sich an Mitarbeiter, die mutig ihre eigene Meinung sagen wollen.

In einer Kleingruppe wird durch Gespräche und Rollenspiele geübt, im Alltag die eigene Meinung zu vertreten.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Praxis DiaLog statt.



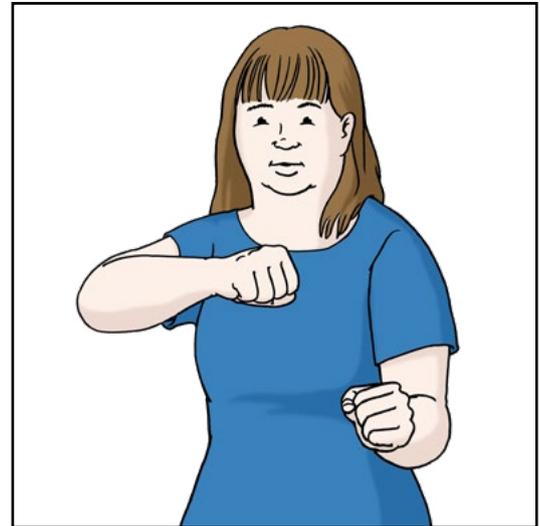
Koblenz

Gewaltprävention

Gewalt hat viele Gesichter und sie begegnet uns überall.

Auf der Arbeit, im öffentlichen Raum und im Internet.

In diesem Kurs lernen wir, wie wir mit Gewaltsituationen umgehen können und wie man sich angemessen wehren kann.

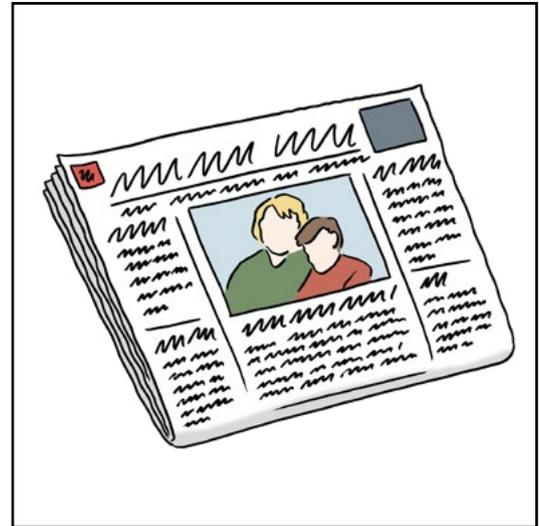


Lützel

Hauszeitung Tuuut

Die Tuuut- Redaktion trifft sich wöchentlich. Die Redakteure überlegen sich Themen für den Inhalt der Tuuut.

Es werden Interviews geführt, Artikel geschrieben und Bilder gemacht.



Kastellaun

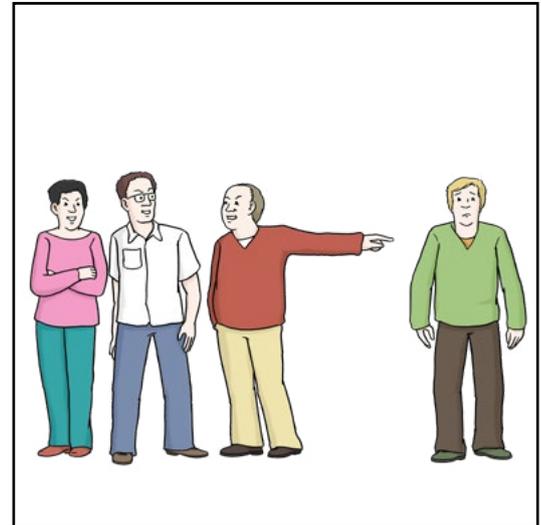
Zivilcourage – „Wer nichts tut, macht mit“

Häufig erleben wir, dass der Umgangston rauer geworden ist. Es scheint, als ob Beschimpfen, Bedrohen oder Diskriminierung zum Alltag dazu gehört.

Aus Angst wird weggesehen, wenn andere verbal oder körperlich bedroht werden. Oder man weiß nicht, wie man sich richtig verhalten soll.

In solchen Situationen besonnen zu handeln, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen, das ist Zivilcourage.

Bei einem Besuch der Präventionsabteilung des Polizeipräsidiums Koblenz werden wir lernen, wie wir aktiv helfen können, ohne uns selbst zu gefährden.

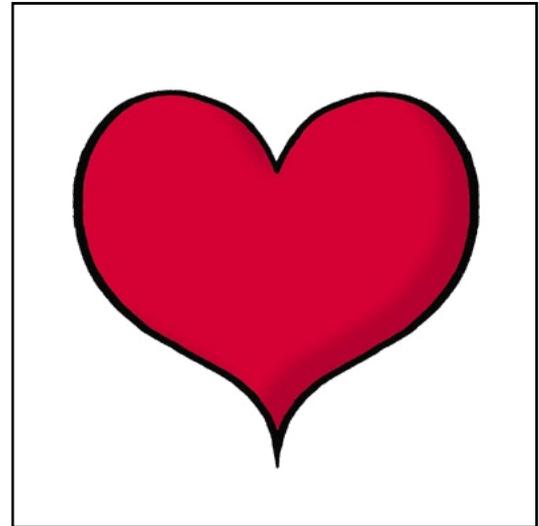


Koblenz

Freundschaft – Liebe – Partnerschaft

Zu Freundschaft, Liebe und Partnerschaft ergeben sich viele Fragen. Oft trauen wir uns nicht darüber zu sprechen.

Dieser Kurs richtet sich an Mitarbeiter, die sich ernsthaft mit diesem Thema auseinandersetzen wollen.



Koblenz

Kastellaun

Hello, how are you?

Die englische Sprache begegnet uns während der Arbeit und im Alltag sehr häufig.

In diesem Kurs lernen wir die wichtigsten Begriffe, um auch im Umgang mit Computer und Co. besser klarzukommen.

Es gibt ein Angebot für Einsteiger und einen Kurs für Fortgeschrittene.



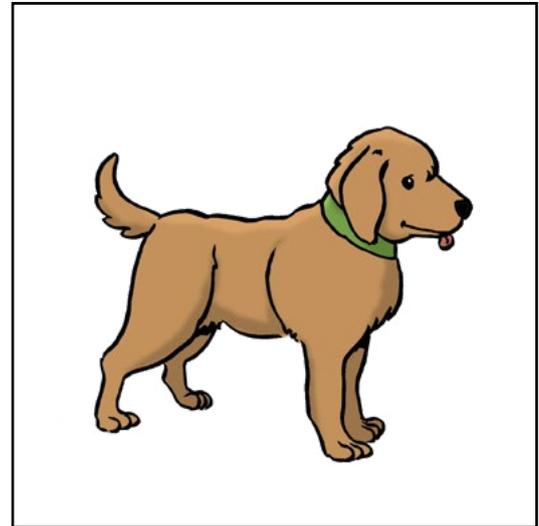
Lützel

Weißenthurm

Spaziergang mit Hund

Nicht jeder kann sich ein Haustier zu Hause halten, liebt aber den Kontakt zu Tieren.

Wir besuchen regelmäßig das Tierheim in Koblenz, beobachten das Treiben dort und führen ein oder zwei Hunde zum Spaziergang aus.



Weibenthurm

Projekt Grüner Daumen

In dieser Gruppe wird gepflanzt, gesät, gegossen und geerntet.

Erdbeeren, Tomaten, Gurken, Paprika, Melonen und vieles mehr können wir hier im Außenbereich der Rhein-Mosel-Werkstatt erfolgreich säen und ernten.

Es macht Spaß, den Pflanzen beim Wachsen zuzuschauen und sie anschließend zu vernaschen.



Lützel

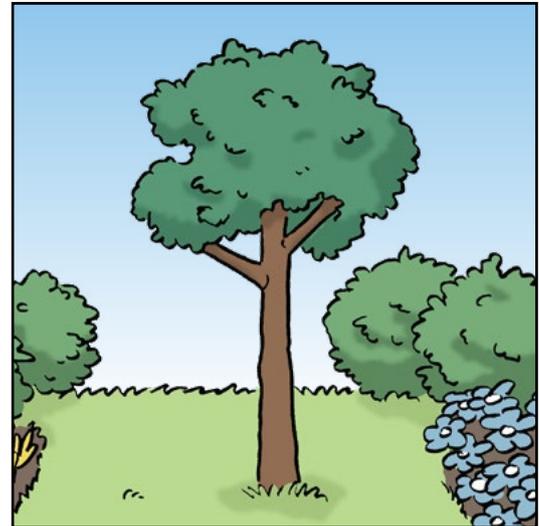
Weißenthurm

Werde Baumpate

Bei diesem Angebot geht es darum, einen Obstbaum oder -strauch so zu versorgen, dass er gut wachsen kann und Früchte trägt.

Sobald die Früchte reif sind, werden sie geerntet und teilweise weiterverarbeitet. Zum Beispiel zu Marmelade.

Natürlich gehört das Naschen bei diesem Angebot auch dazu.

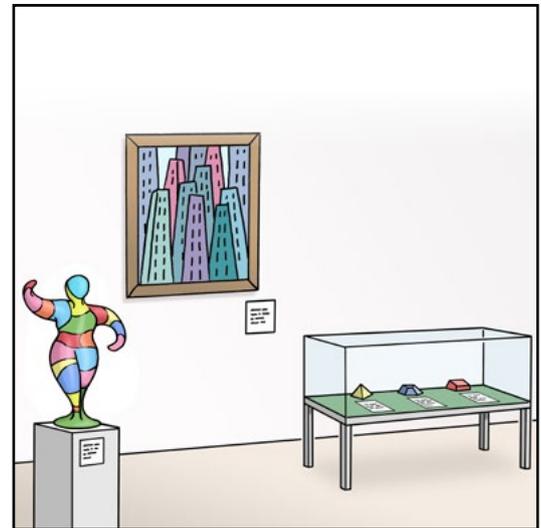


Weißenthurm

Museumsbesuche und Ausstellungen

Dieser Kurs ist dazu gedacht Kunst,
Kultur und regionale Sehenswürdigkeiten
kennenzulernen.

So werden im Laufe des Jahres Museen,
Burgen und Ausstellungen besucht.



Koblenz

Lützel

Umwelt – Natur – Müll

Was ist gut für die Natur? Was ist schlecht?

Diese und weitere Fragen werden wir gemeinsam besprechen.

Außerdem lernen wir, welche unterschiedliche Arten von Müll es gibt und wie diese richtig getrennt und entsorgt werden.

Abschließend erfahren wir bei dem Besuch einer Mülldeponie, wo unser Müll landet.



Kastellaun

Wir organisieren ein Jubiläum

Jedes Jahr werden Mitarbeiter, die schon 10, 20, 25, 30, ... Jahre in unserer Werkstatt arbeiten, mit einem schön gestalteten Jubiläum belohnt.

In einer kleinen Gruppe überlegen wir gemeinsam, wie wir die Kollegen überraschen können. Es wird geplant, gekauft, dekoriert und bestellt, um ein unvergessliches Fest zu organisieren.

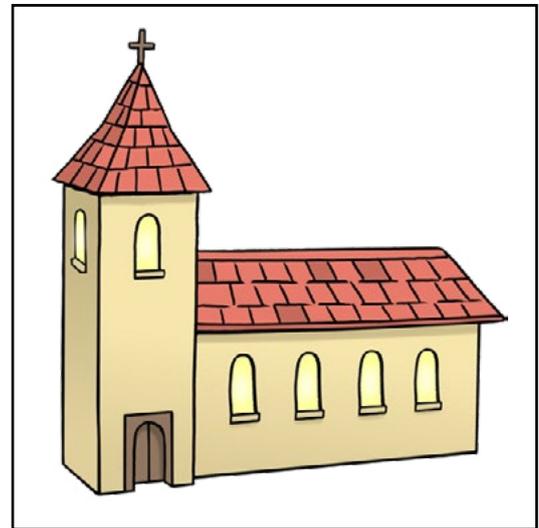


Weißenthurm

Vorbereitungsgruppe für Gottesdienste

Bei diesem Angebot können sich alle melden, die Lust haben Gottesdienste mit vorzubereiten.

Eigene Ideen und das Mitmachen sind herzlich willkommen.



Koblenz

Religiöse Feste: Ostern

Der Kurs behandelt die Bedeutung und den Ursprung des Osterfestes.

Gemeinsam erarbeiten wir Symbole, Bräuche und Feiertage rund um das Osterfest.



Koblenz

Alle Jahre wieder: Die Advents- und Weihnachtszeit

Mit diesem Kurs stimmen wir uns auf die Advents- und Weihnachtszeit ein.

Es gibt viele schöne Traditionen und Bräuche in dieser besonderen Zeit des Jahres.

Es lohnt sich diese zu entdecken.



Koblenz

Schwerpunktthemen

Angebote aus diesem Bereich beschäftigen sich mit gesellschaftlich aktuell viel diskutierten Themen.

Da es oftmals nicht einfach ist, Meldungen in den Medien richtig zu verstehen oder die Informationen zu erhalten, die man benötigt, werden ausgewählte Themen aufgegriffen und bearbeitet.

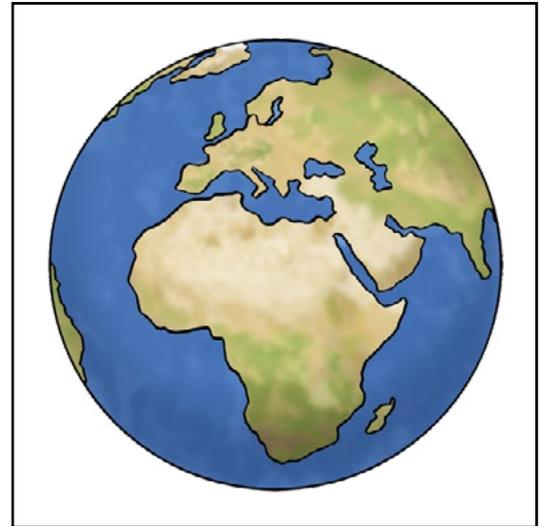


Aktuelles Weltgeschehen

Jeden Tag hören wir viele Informationen in den Nachrichten. Zum Beispiel über den Krieg zwischen der Ukraine und Russland.

Manchmal sind einige Dinge schwer zu verstehen. Teilweise können die Informationen auch beängstigend sein.

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Hintergründe aktueller Entwicklungen.



Weißenthurm

Sozialraumorientierung

In diesem Angebot geht es darum, das eigene Lebensumfeld besser kennen zu lernen und selbstbestimmter zu gestalten.

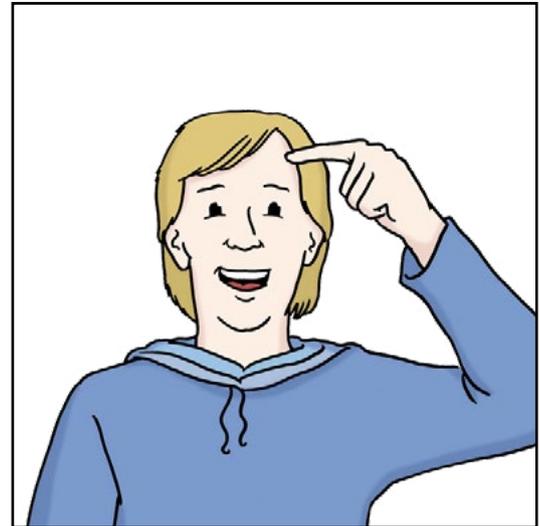
Das gilt sowohl für die Arbeit, als auch für Freizeitaktivitäten.

Bestimmt haben Sie auch eine Idee, wobei Sie gerne selbständiger wären.

Das Angebot findet in Zusammenarbeit mit der EUTB Kastellaun statt.

EUTB bedeutet ergänzende unabhängige Teilhabeberatung.

Sie unterstützt und berät Menschen mit Behinderung und Menschen mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung.

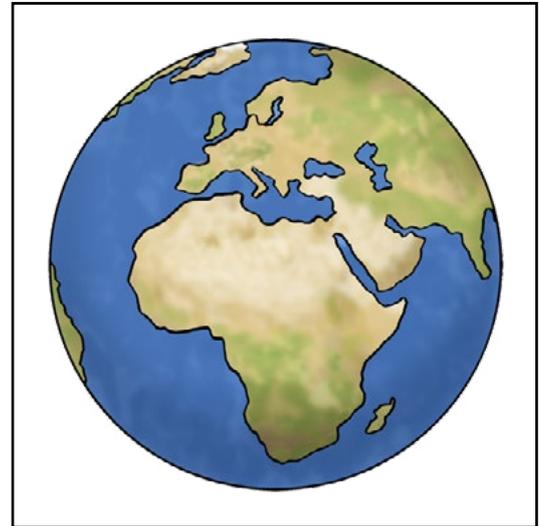


Kastellaun

Umweltbildung – Klimawandel

Was genau ist der Klimawandel, wodurch entsteht er und welchen Einfluss hat er auf die Umwelt? Diese und weitere Fragen greifen wir in diesem Kurs auf.

Außerdem sprechen wir darüber, was jeder Einzelne von uns tun kann, um die Umwelt zu schützen.



Koblenz

Umweltbildung – Unser Trinkwasser

Welchen Weg muss das Wasser zurücklegen, bis es aus dem Hahn fließt?
Wie können wir verantwortungsbewusst mit unserem Trinkwasser umgehen?

Diese und weitere Fragen werden wir mit einem Mitarbeiter der Wasserversorgung besprechen.

Anschließend können die Informationen in der Praxis überprüft werden.



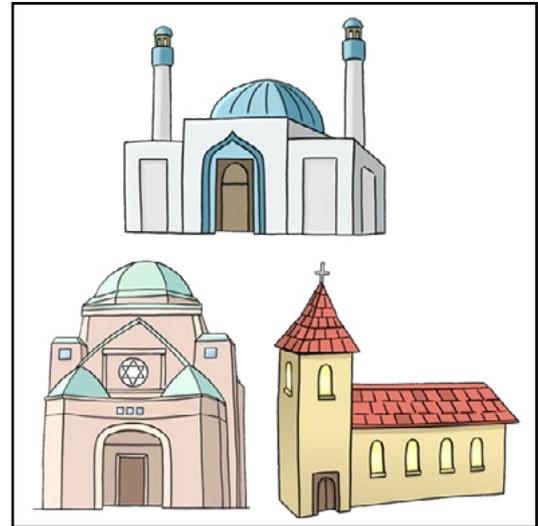
Koblenz

Lützel

Große Weltreligionen

Viele Menschen gehören einer Religion an.
Religionen geben Antworten auf viele Fragen.
Sie sind sehr verschieden und das darf auch
so sein.

In diesem Kurs werden die Weltreligionen
Christentum, Judentum und Islam vorgestellt.



Koblenz

Musik und Kreatives

Musik und kreative Aktivitäten bieten einen Ausgleich zum Arbeitstag.
Diese Rubrik enthält Kreativangebote für unterschiedliche
Interessensgebiete und Fähigkeiten.



Holzarbeiten und Upcycling

In dieser Gruppe wird handwerklich und kreativ mit Holz gearbeitet.

Außerdem macht es auch viel Spaß aus alten, ausgemusterten Alltagsgegenständen etwas Neues zu bauen.

Das nennt man „Upcycling“.

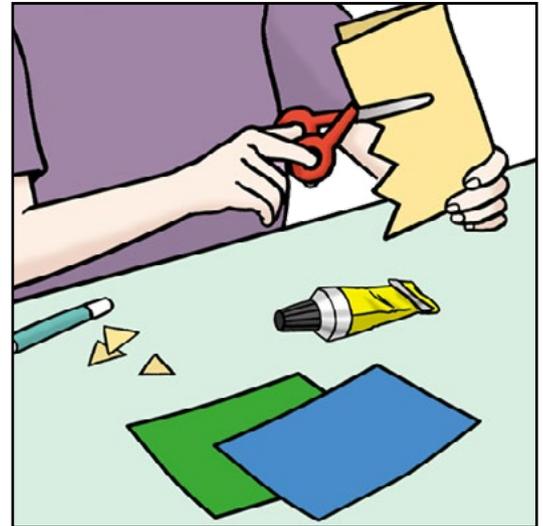


Weißenthurm

Grußkarten selbst gestalten

In diesem kreativen Kurs gestalten wir Karten für verschiedene Anlässe. Aus allerlei Materialien entstehen so ganz persönliche Karten.

Die Techniken, die dabei zum Einsatz kommen, können selbst bestimmt werden.



Lützel

Weißenthurm

Tovertafel – Rund um den Zaubertisch

Sich beim Spielen, Malen oder auch Puzzeln in entspannter Atmosphäre von Lichtreizen leiten lassen. Mit den Händen Bilder auf den Tisch malen, ohne einen Stift in die Hand nehmen zu müssen.

Es gibt keine Regeln, niemand kann etwas falsch machen. Das alles im eigenen Tempo, ohne Zeitdruck.

Möglich wird dies durch den Einsatz moderner Technik: der Tovertafel (Zaubertisch).



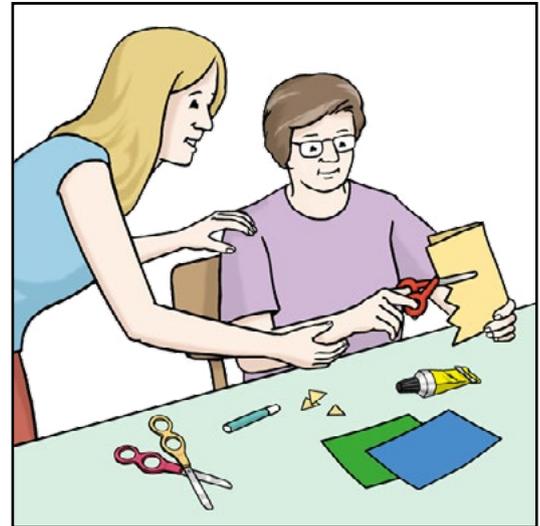
Lützel

Kastellaun

Kreatives Gestalten

In dieser Gruppe kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen und eigene Ideen entwickeln.

Wir malen, gestalten und basteln gemeinsam zu verschiedenen Jahreszeiten/ Festen oder frei nach Lust und Laune.



Lützel

Weißenthurm

Kreativ in Wald und Natur

Dieses Angebot richtet sich an alle, die:

- gerne in der Natur sind.
- Pflanzen und Tiere mögen.
- mehr über die Natur erfahren möchten.

Wir entdecken gemeinsam die heimischen Wälder und basteln anschließend mit Naturmaterialien.

Dabei lernen wir ganz nebenbei auch noch die Namen von Bäumen und Pflanzen kennen.

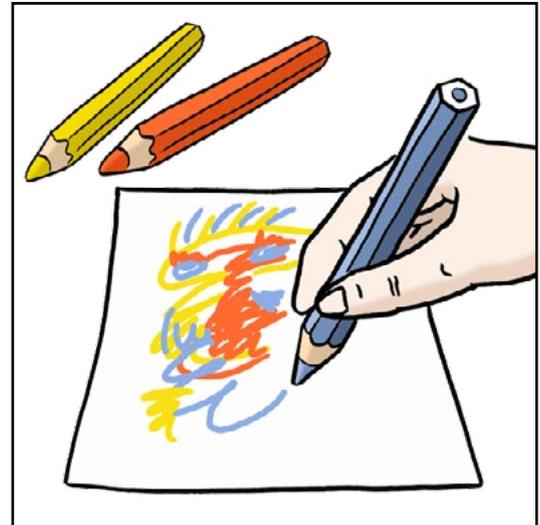
Außerdem erfahren wir, welche Tiere in unseren Wäldern leben.



Kastellaun

Freude am Malen

Wer gerne malt, eigene Ideen umsetzen will und neue Maltechniken unter fachlicher Anleitung ausprobieren möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Dabei geht es nicht um das Ausmalen von Mandalas oder Vorlagen, sondern um die Umsetzung eigener Vorstellungen.

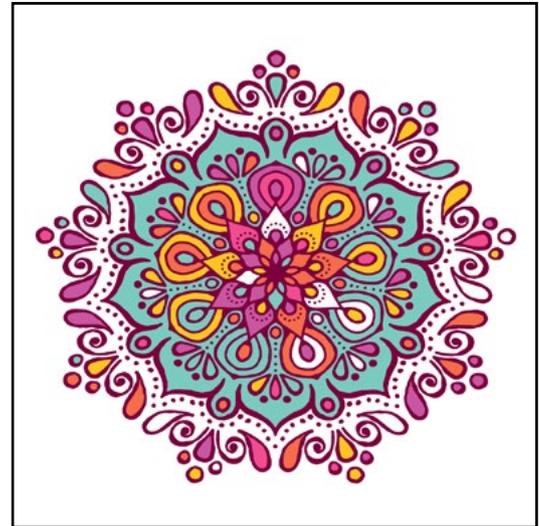


Koblenz

Wir malen Mandalas

Figuren, Dreiecke, Vierecke, Blumen, Kreise – alles angeordnet um eine Mitte: das ist ein Mandala. Das Ausmalen von Mandalas hilft uns, ruhig und konzentriert zu werden.

In diesem Kurs malen wir Mandalas aus. Dabei geht es nicht darum besonders schnell zu sein, sondern in Ruhe Farben auszuwählen und sorgfältig Muster auszumalen.



Koblenz

Spielerunde

In lockerer Atmosphäre werden verschiedene Brett-, Gesellschafts- und Kartenspiele ausprobiert. Der Spaß kommt nicht zu kurz. Außerdem werden die Konzentrationsfähigkeit und der Teamgeist gestärkt.

Gerne können auch die eigenen Lieblingsspiele mitgebracht werden.



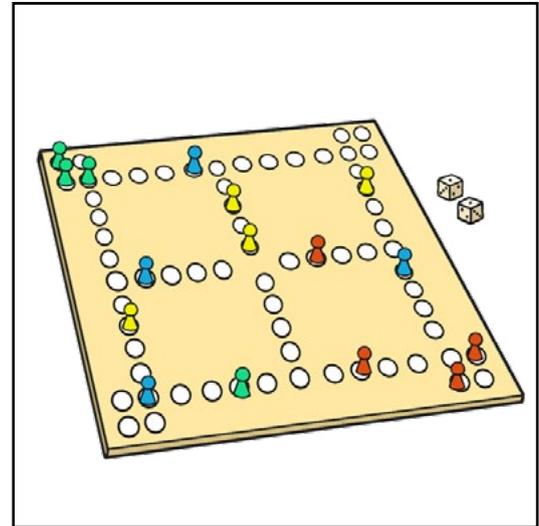
Lützel

Weißenthurm

Spiel und Spaß am Nachmittag

Dieses Angebot ist für alle gedacht, die ihren
Arbeitstag mit ein wenig Spaß abschließen
möchten.

In geselliger Runde probieren wir alte
und neue Spiele aus, malen, sprechen
miteinander und hören Musik.



Koblenz

Singkreis / Chor

Unter professioneller Anleitung und mit musikalischer Begleitung üben wir verschiedenste Musikstücke ein.

Für jeden Geschmack und für jede Stimme ist etwas dabei.

Der Chor hat auch Auftritte bei unterschiedlichen Anlässen.



Koblenz

Lützel

Handycaps

Ein Mal wöchentlich probt unsere Musikgruppe. Mit viel Spaß werden verschiedene Songs eingeübt.

Ob am Keyboard, der Gitarre oder dem Schlagzeug. Wir finden für jeden Musiker den passenden Platz.

Die geprobt Stücke geben wir bei unterschiedlichen Auftritten zum Besten.



Kastellaun

Sims

Unter professioneller Anleitung werden Musikstücke geprobt.

Ob Schlagzeug, Bass oder Gesang, wer musikalisch ist, sollte an diesem Angebot teilnehmen.

Regelmäßige Auftritte gehören natürlich auch dazu.



Simmern

Spaß mit Musik

Freude an Musik und gemeinsames Singen verbindet die Menschen. Begleitet vom Klavier, singen wir altbekannte Volkslieder, Schlager und alles was Spaß macht.



Koblenz

Sport und Gesundheitsfürsorge

Die Rhein-Mosel-Werkstatt bleibt in Bewegung.

Bewegung hilft, auch an anstrengenden Arbeitstagen, wieder fitter und aktiver zu werden.

Die Angebote in dieser Rubrik mobilisieren und machen Spaß.



Yoga

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und beinhaltet unterschiedliche Übungen und Atemtechniken, die unter anderem die Beweglichkeit und die Gesundheit verbessern. Zudem wirkt sich Yoga positiv auf die Konzentration aus und führt zu einer besseren Entspannung.



Lützel

Kastellaun

Klettern und Bouldern

In der Kletterhalle geht es an der Kletterwand gesichert hoch hinaus. Beim Bouldern hingegen wird sich in niedriger Höhe an einer Wand entlanggehangelt.

Klettern und Bouldern stärken Kraft, Ausdauer und Kondition. Zudem werden Selbstvertrauen, Geschicklichkeit und Konzentration gefördert.



Kastellaun

Klettern im Hochseilgarten

Im Kletterpark Kastellaun wird gesichert in Höhen von 6-12 Metern über verschiedene Hindernisse, Balken und Taue balanciert. Das erfordert Mut und setzt neue Kräfte frei. Gleichzeitig werden Gleichgewicht und Konzentration geschult.



Kastellaun

Bogenschießen

Beim Umgang mit Pfeil und Bogen kann man gut vom Alltagsstress abschalten, denn es verlangt volle Konzentration und Aufmerksamkeit. Die Muskulatur wird gestärkt und eine aufrechte Haltung gefördert.



Kastellaun

Fußball

Der beliebteste Sport in unserem Land darf natürlich nicht fehlen – der Fußball.

Dribbeln, passen, den Ball stoppen und schießen sind feste Bestandteile des Trainings.

Eine Grundfitness und ein wenig Balltalent sollten vorhanden sein. Die Hauptsache ist mit Spaß und Freude dabei zu sein.



Koblenz

Weißenthurm

Kastellaun

Basketball

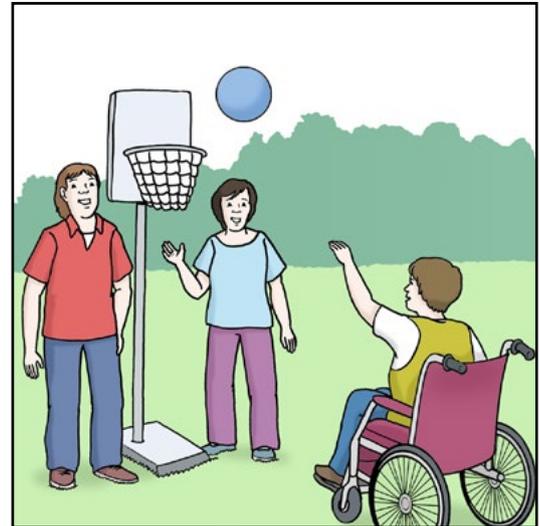
Bei diesem Sport kommt es besonders auf den sicheren Umgang mit dem Ball an.

Prellen, fangen und werfen, auch auf den Korb, werden trainiert.

Besonders viel Ballgefühl wird für den Wurf benötigt.

Gelaufen wird natürlich auch.

Wie immer beim Mannschaftssport, so geht es auch hier nur gemeinsam.



Koblenz

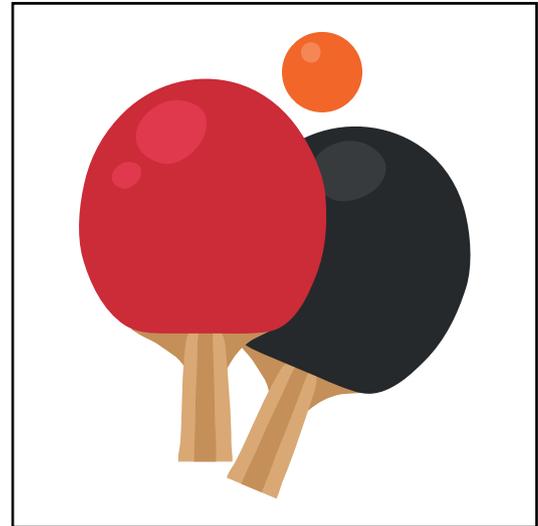
Kastellaun

Tischtennis

Das Tischtennisspiel ist sehr beliebt. Fast jeder hat schon einmal einen Schläger in der Hand gehabt.

Bei uns kann zu zweit oder zu viert gespielt werden. Dabei verbessert man die Konzentration und Koordination schnell und spielerisch.

Auch der Spaß kommt natürlich nicht zu kurz, besonders wenn beim Rundlauf jeder gegen jeden spielt.



Koblenz

Weißenthurm

Kastellaun

Badminton

Badminton ist die sportliche Variante des Federballspiels. Mit einem Badmintonschläger wird der Federball über das Netz gespielt. Von dort spielt ihn ein anderer Spieler wieder zurück.

Bei dieser Sportart wird unter anderem das Reaktionsvermögen trainiert.



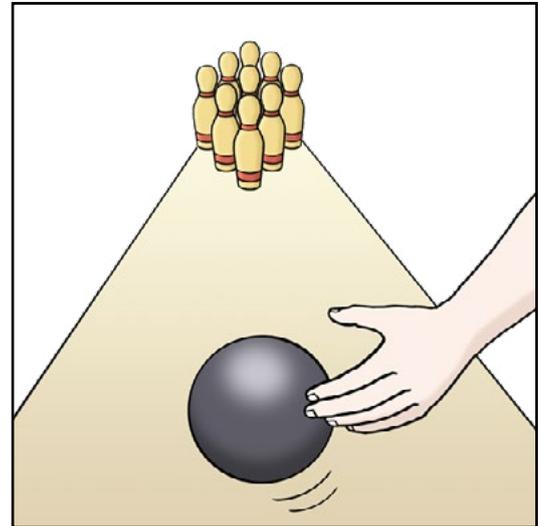
Weißenthurm

Kastellaun

Kegeln

Der Kegelsport erfreut sich großer Beliebtheit.

Persönliche Bestleistungen dürfen sowohl im Einzel- wie auch im Gruppenwettkampf erzielt werden.



Simmern

Boccia & Co.

Beim Boccia geht es darum, Kugeln möglichst nah an eine kleine Zielkugel zu rollen. Gespielt wird bei schönem Wetter draußen auf einem dafür angelegten Platz.

Im Winter spielen wir in der Turnhalle Crossboccia mit Bällen aus Stoff.

Wie und wohin geworfen wird, entscheidet der erste Werfer – da ist viel Fantasie gefragt.

Weitere Bewegungsspiele, bei denen es ums genaue Zielen geht, bringen Abwechslung und fördern die Konzentration.



Kastellaun

Boule-Training

Beim Boule geht es darum, die eigene Spielkugel möglichst nah an die Zielkugel zu werfen.

Boule ist für alle geeignet, die die Sportart gerne mal ausprobieren möchten. Es fördert die Konzentration, Ausdauer und macht Spaß.

Trainiert wird auf den Boulebahnen in Weißenthurm.



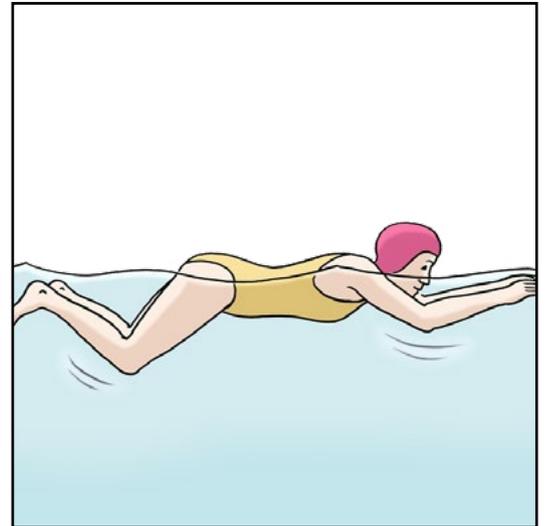
Weißenthurm

Schwimmen

Schwimmen ist ein gelenkschonender Sport, super für Herz und Kreislauf.

Wir fahren gemeinsam in ein Hallenbad. Im Sommer gehen wir gerne ins Freibad.

Das Ausdauerschwimmen steht hier im Vordergrund. Aber keine Angst – es ist immer Zeit für Entspannung und eine wohlige Dusche.



Koblenz

Lützel

Weißenthurm

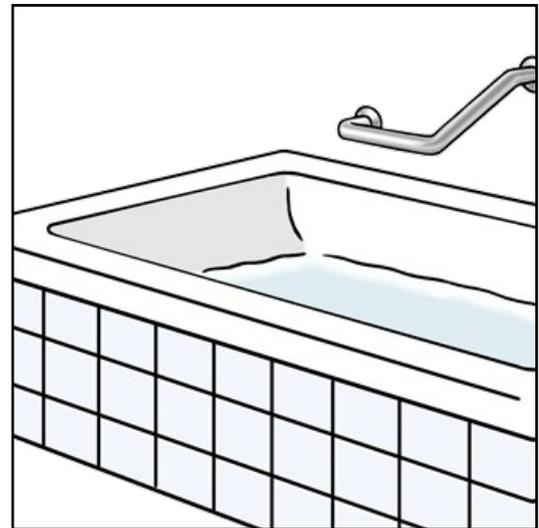
Kastellaun

Simmern

Bewegungsbad

Im warmen Wasser geht doch alles etwas leichter. Wassergymnastik schont Knochen und Gelenke.

Wer mit dem Element Wasser noch nicht so vertraut ist, kann sich hier im flachen Wasser schnell daran gewöhnen.



Koblenz

Kastellaun

Aquafitness

Im Wasser werden Übungen für den ganzen Körper gemacht. Dabei werden die Gelenke geschont und viele Kalorien verbraucht. Ein Gürtel hilft dabei, sich richtig im Wasser zu halten.

Wer Spaß daran hat, sich zu Musik im Wasser zu bewegen, ist hier richtig.

Das Angebot findet in Zusammenarbeit mit dem Hallenbad Kastellaun statt und ist für alle Schwimmbadbesucher zugänglich.



Kastellaun

Walken

Walken bedeutet schnelles Gehen und ist gut zur Kalorienverbrennung geeignet. Dabei schont es die Gelenke und jeder lernt es schnell.

In der Gruppe und an der frischen Luft macht es gleich noch mehr Spaß.



Simmern

Weißenthurm

Kastellaun

Gymnastik

Durch gezielte Übungen, mit oder ohne Hilfsmittel, werden die Beweglichkeit gefördert und die Muskeln gekräftigt. Zudem können Verspannungen gelöst werden.

Zum Abschluss gibt es eine Entspannungsübung.



Kastellaun

Tanzen

In dieser Stunde geht es darum, sich auf rhythmische Lieder zu bewegen.

Die Stunde ist so aufgebaut, dass jeder, der Spaß am Tanzen hat, mitmachen kann.

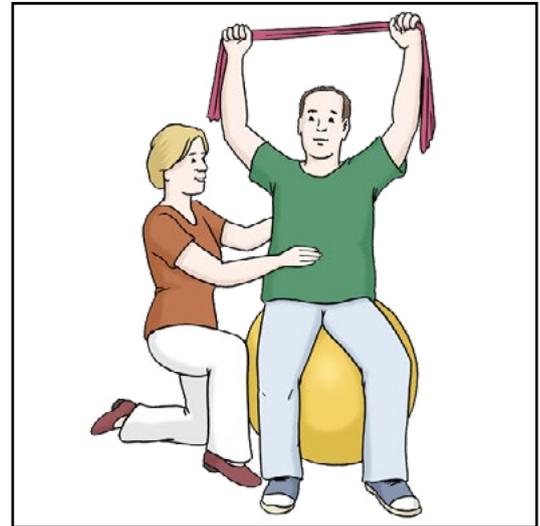
Mal studieren wir kleine Schrittfolgen ein, aber auch freies Tanzen wird in dieser Stunde nicht zu kurz kommen.



Kastellaun

Fitness

In einem Gesundheits-Zirkel werden an verschiedenen Geräten Übungen für ein gezieltes Muskeltraining durchgeführt.



Koblenz

Simmern

Kastellaun

Auspowern im Fitnessstudio

Wer seine Fitness und Körperhaltung verbessern will, ist in diesem Kurs genau richtig.

Es werden Übungen mit und auch ohne Geräte gezeigt und ausprobiert. Die Übungen sollen den Rücken und die Muskulatur stärken und werden immer wiederholt. Nach einiger Zeit gibt es dann ein neues Trainingsprogramm.

Der Kurs findet im Gesundarium in Mülheim-Kärlich statt.
Ein erfahrener Trainer leitet das Angebot.



Lützel

Weißenthurm

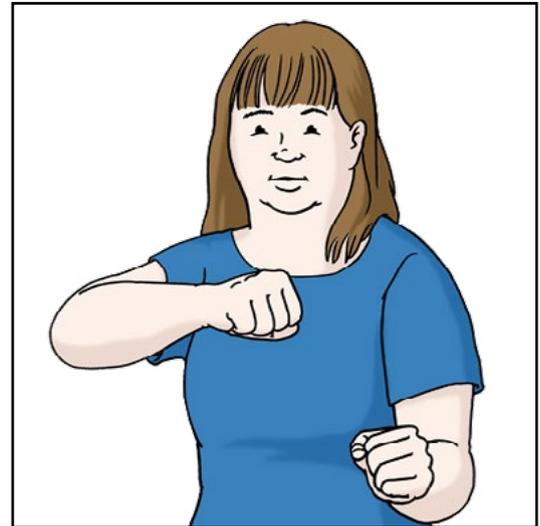
Judo

Der sanfte Zweikampfsport aus Asien. Fallen lernen, ohne sich weh zu tun. Rückwärts, seitwärts und die Judorolle vorwärts. Geschmeidig und gelenkig muss man sein, um den Schulterwurf oder die Außensichel zu erlernen.

Die unterschiedlichen Farben der Gürtel zeigen, welche Fortschritte man gemacht hat.

Beim Judosport steht ganz oben: „Gemeinsam trainieren, voneinander lernen und RESPEKT vor dem Partner.“

Im abschließenden Randori (Übungswettkampf) kann das Gelernte angewendet werden.



Koblenz

Männerfitness

Der ganze Körper wird intensiv trainiert und die Muskulatur gekräftigt.

Durch das Training werden auch Lunge und Herz leistungsfähiger.

Außerdem kann Fehlhaltungen vorgebeugt werden.



Kastellaun

Fit in den Tag

Getreu nach dem Motto „Wer rastet der rostet...“ treffen wir uns kurz nach Arbeitsbeginn und gönnen unserem Körper etwas Bewegung.

Aufwärmen, Dehnübungen, Mobilisierung der Gelenke und Übungen, die den Kreislauf in Schwung bringen, stehen dabei auf dem Programm.

Die Übungen sind alle ganz einfach und jeder kann in seiner normalen Kleidung mitmachen.

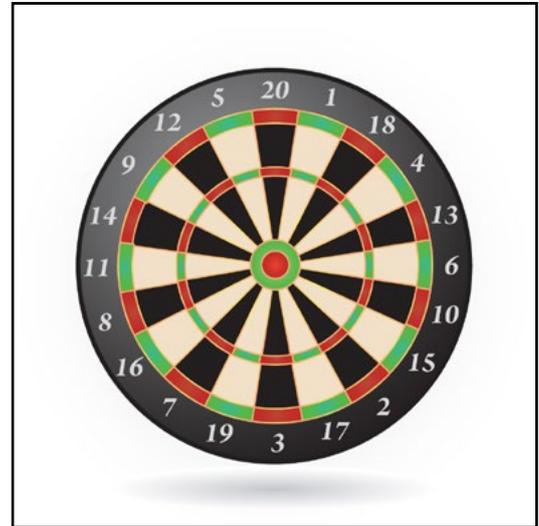


Lützel

Darts

Darts ist DIE Trendsportart. Das Werfen mit den Pfeilen erfordert eine besondere Wurftechnik und gute Konzentration. Beides trainieren wir gemeinsam.

Jeder kann sich auf Punktejagd begeben. Es ist aber auch möglich, in der Mannschaft zu spielen.



Koblenz

Lützel

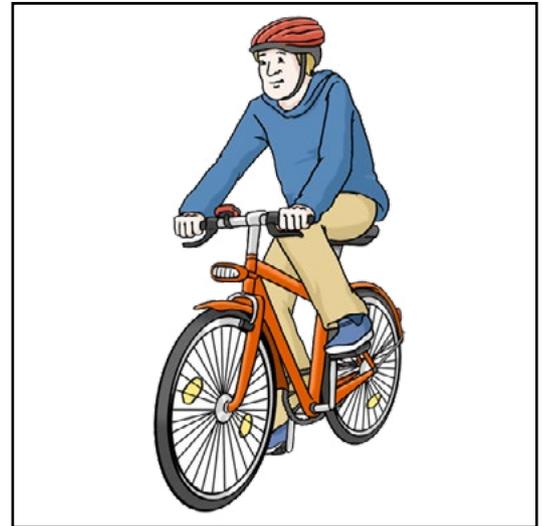
Weißenthurm

Kastellaun

Fahrrad und E-Bike fahren

Fit mit dem Fahrrad und Freude mit dem E-Bike.

Ein Verkehrssicherheitstraining mit der Polizei bringt zudem Sicherheit im Straßenverkehr.

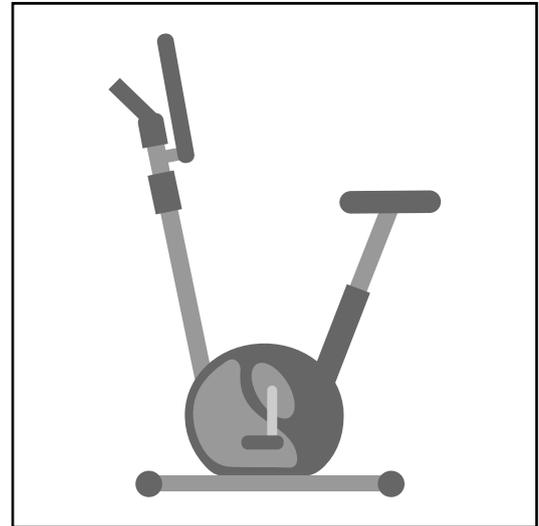


Simmern

Fahrradergometer, Crosstrainer und Motomed

Auf den Trainingsgeräten kann in der Halle – ähnlich wie beim Fahrradfahren oder laufen draußen – die Ausdauer trainiert und so das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden.

Das Angebot ist auch für Personen gut geeignet, die im Gehen unsicher sind oder im Rollstuhl sitzen.



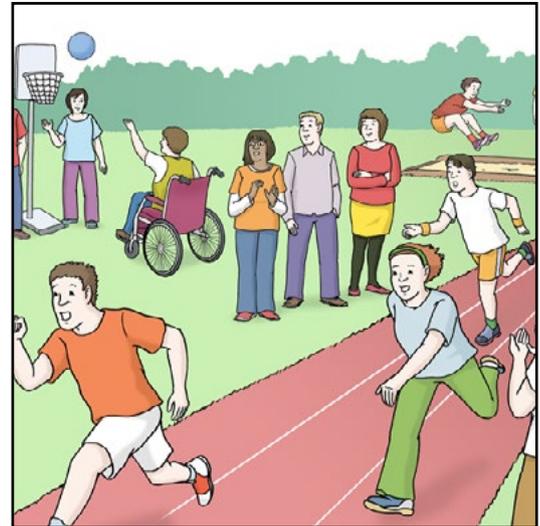
Kastellaun

Sport und Spiel

Rund um den Körper!

Von der Funktionsgymnastik zum Kraftzirkel, vom Trampolin bis zum Kletterparcours, vom Frisbee bis zum Brennball. Sicherer Umgang mit dem Rollator und dem Rollstuhl.

Wer Neues kennenlernen möchte und gerne mit anderen zusammen ist, fühlt sich hier bestimmt wohl und kann beim Sport- und Spielefest sein Können zeigen.

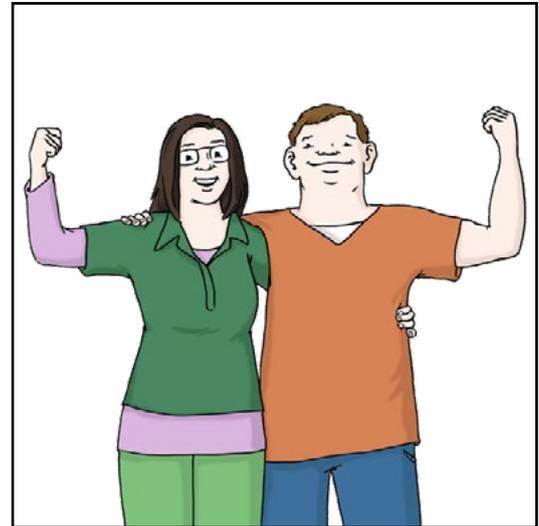


Koblenz

Psychomotorik

Spiel und Spaß für alle Sinne.
Bewegungsspiele gemeinsam in einer
Kleingruppe erleben.

Körper-, Material- und Sozialerfahrung
werden geschult.



Kastellaun

Wald bewegt – Psychomotorik im Wald

Bewegen in der Natur tut gut. Der Wald bietet viele Möglichkeiten dazu.

Neben sportlichen Übungen und Spielen kann bei diesem Angebot die Natur mit allen Sinnen erlebt werden.

Nebenbei stärken wir unser körperliches, seelisches und mentales Immunsystem.

Auch das Wissen über Waldbewohner wird bei dieser Gelegenheit nochmal aufgefrischt.



Kastellaun

Entspannung

Dieses Angebot ist eine kurze Auszeit vom Arbeitstag.

Bei entspannender Musik oder Klangschalenklängen kann neue Kraft getankt werden.



Koblenz

Das waren unsere Angebote!

Wir hoffen, dass für Sie ein passendes Angebot dabei ist
und freuen uns auf Ihre Anmeldung!



Impressum

Herausgeber

Rhein-Mosel-Werkstatt für
behinderte Menschen gGmbH
Ernst-Sachs-Straße 10
56070 Koblenz
Telefon: 0261 80 80 30
www.rmw-koblenz.de

Verantwortliche für den Inhalt

Katharina Schnorr
Leiterin Persönlichkeitsförderung
und Qualifizierung

Auflage

1000 Stück



Bilder

T. Cramer
Leichte Sprache. Die Bilder.
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger
Behinderung Bremen e.V.
Atelier Fleetinsel
www.freepik.com
www.unsplash.com

Satz und Layout

Werbetechnik, Viviane Steil
Rhein-Mosel-Werkstatt gGmbH
Theo-Mackeben-Str. 22
56070 Koblenz
Telefon: 0261 20172 850

Druck

Caritas Werkstätten
Kreis Cochem-Zell
Eifel-Maar-Park 17
56766 Ulmen