

digitale
Ausgabe



Koblenz · Weißenthurm · Kastellaun · Simmern

BILDUNGSANGEBOTE

2023



Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bildung ist sowohl ein elementarer Aspekt adäquater Teilhabe wie auch eines selbstbestimmten Lebens. Aus diesen Grundsätzen leitet sich das Bildungsverständnis der Rhein-Mosel-Werkstatt ab.

Entsprechend des Prinzips des lebenslangen Lernens, erhält jeder Mitarbeiter in der Rhein-Mosel-Werkstatt die Möglichkeit, an personenzentrierten Bildungsangeboten teilzunehmen.

In der Wahrnehmung des Wunsch- und Wahlrechts können die Mitarbeiter aus einem differenzierten Angebotsportfolio die Kurse auswählen, die ihrem individuellen Bedarf entsprechen.

Im Kontext Arbeit sind Angebote der beruflichen Bildung von besonderer Bedeutung. Aber auch Themen mit Sozialraumbezug oder Sportangebote sind, um die Mitarbeiter bestmöglich und ganzheitlich in ihrer Teilhabe zu unterstützen, wesentliche Aspekte der Bildungsarbeit.

Wir freuen uns auch in diesem Jahr auf viele gemeinsame spannende und anregende Angebote.

Viel Freude beim Durchblättern des Katalogs und Entdecken der Angebote!

Herzlichst

Katharina Schnorr

Vor- Wort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bildung ist wichtig für gute Teilhabe.

Teilhabe bedeutet, dass jeder Mensch überall mitmachen kann.

Egal, ob er eine Behinderung hat oder nicht.

Außerdem ist Bildung wichtig für ein selbst- bestimmtes Leben.

Das sieht auch die Rhein- Mosel- Werkstatt so.

Deswegen gibt es in der Rhein- Mosel- Werkstatt sehr viele unterschiedliche Bildungs- Angebote für die Mitarbeiter.

Das ist so, damit für jeden Mitarbeiter ein passendes Angebot dabei ist.

Jeder entscheidet selbst, an welchem Angebot er teilnimmt.

Das nennt man Wunsch- und Wahl- Recht.

In der Werkstatt gibt es Themen, die für die Arbeit besonders wichtig sind.

Zum Beispiel das Thema berufliche Bildung.

Es gibt auch Angebote, die den Mitarbeitern helfen sollen, ihr Lebensumfeld selbständiger zu gestalten.

Das nennt man Sozial- Raum- Orientierung.

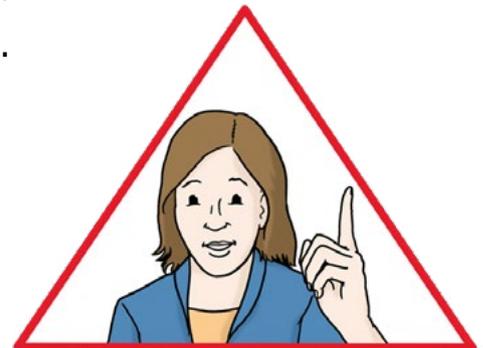
Alle Angebote haben das selbe Ziel:
Die Mitarbeiter so gut wie möglich in ihrer Teilhabe zu unterstützen.
Wir freuen uns auf viele gemeinsame, spannende Angebote.

**Viel Freude beim Durchblättern des Katalogs.
Und beim Entdecken der Angebote.**

Herzlichst
Katharina Schnorr

Hinweis:

Wir verwenden immer nur die männliche Schreibweise.
Das machen wir, damit die Texte einfacher zu lesen sind.
Es sind immer auch alle anderen Geschlechter gemeint.
Zum Beispiel:
In den Texten steht immer nur „Mitarbeiter“.
Das ist die männliche Schreibweise.
Wir meinen damit aber auch die Mitarbeiterinnen.
Obwohl es nicht extra dort steht.



Inhalt

1.	So finden Sie die Angebote für Ihren Standort	7
2.	Anmeldung	8-9
3.	Angebotsbewertung	10-11
4.	Arbeits- und berufliche Qualifikation	12-25
5.	Lebenspraktische Angebote	26-53
6.	Schwerpunktthemen	54-60
7.	Musik und Kreatives	61-74
8.	Sport und Gesundheitsfürsorge	75-100
9.	Impressum	102

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 **türkis** 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 Ihrem Gruppenleiter.

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 Ihrem Gruppenleiter.

Damit er den Fahrdienst organisieren kann, falls das notwendig ist.

Ar
ar

Anmeldung zu einem arbeitsbegleitenden Angebot

Na

Name Teilnehmer/in: _____

Na

Name des Angebots: _____

Unt

Unterschrift Teilnehmer/in: _____

Bitte

Gr

Sie

Vi

Bitte geben Sie die ausgefüllte Anmeldung bei Ihrem
Gruppenleiter oder Ihrem Bildungsbeauftragten ab.

Sie werden informiert, sobald Ihr Angebot startet.

Vielen Dank!



Anmeldung zu einem arbeitsbegleitenden Angebot

Name Teilnehmer/in: _____

Name des Angebots: _____

Unterschrift Teilnehmer/in: _____

Bitte geben Sie die ausgefüllte Anmeldung bei Ihrem
Gruppenleiter oder Ihrem Bildungsbeauftragten 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

Wie

W

W

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 Ihrem Bildungsbeauftragten 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 Hauswirtschaft

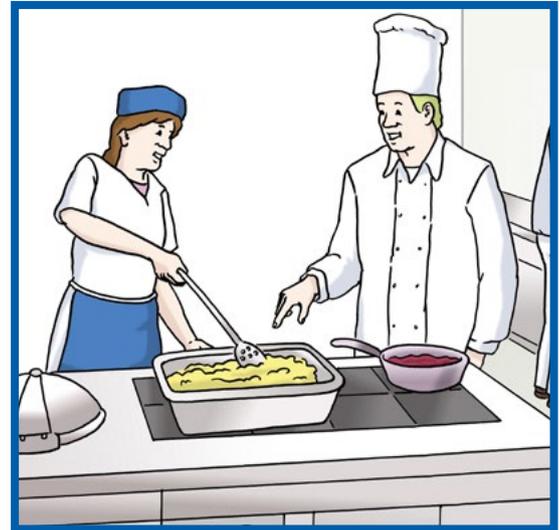
Die Teil- Qualifizierung ist in mehrere Lerneinheiten, sogenannte Module, aufgeteilt.

Jedes Modul enthält ein anderes Thema aus dem Bereich Hauswirtschaft.

In Kleingruppen werden theoretische und praktische Lerninhalte vermittelt. Die Teil- Qualifizierung wird mit einer Prüfung abgeschlossen.

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat der ADD.

Da die Qualifizierung am Arbeitsplatz erfolgt, ist die aktuelle oder geplante Tätigkeit in einem Arbeitsbereich der Hauswirtschaft Teilnahmevoraussetzung.



Koblenz

Lützel

Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

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.



Koblenz

Lützel

Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

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

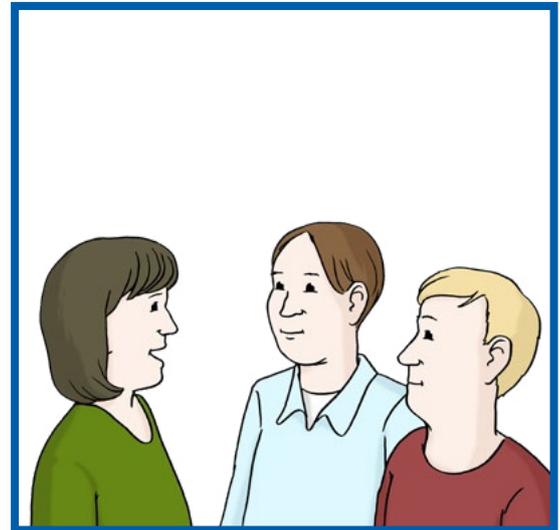
KuKuK Plus

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

Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

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

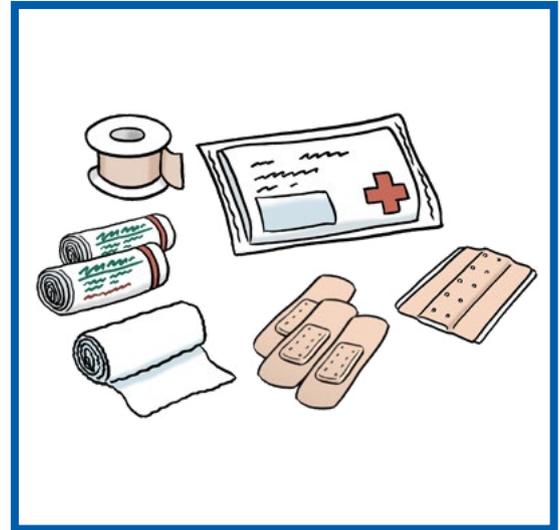
Persönliche Fragen oder Ideen sind stets willkommen.



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

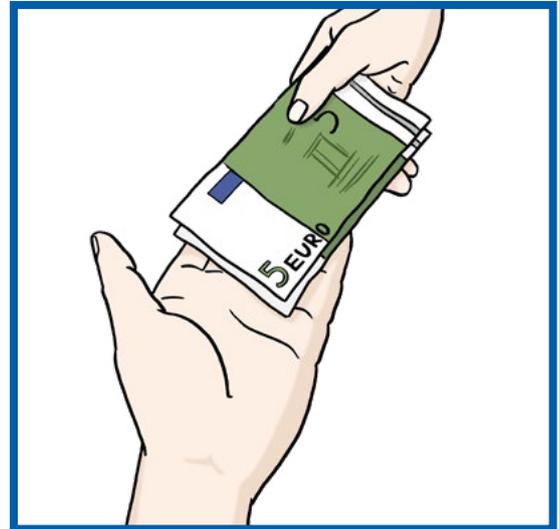
Weißenthurm

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.

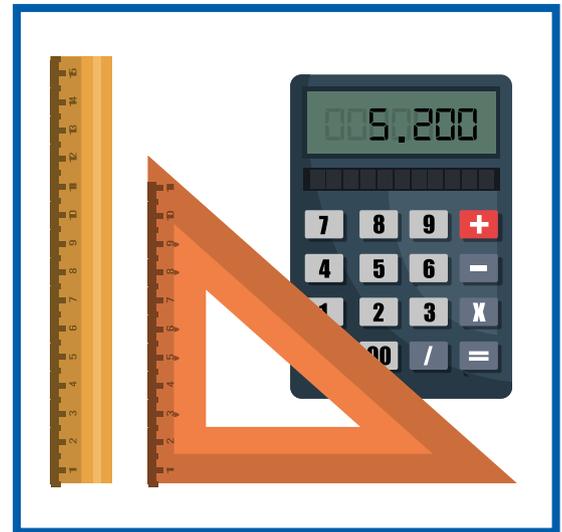


Weißenthurm

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.



Koblenz

Lützel

Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

Gabelstaplerführerschein

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

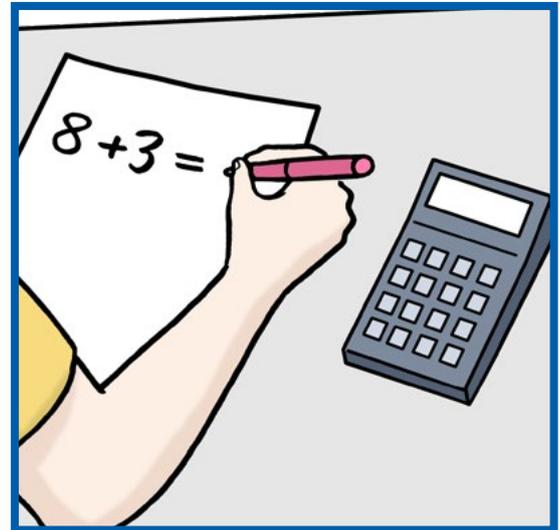
Kastellaun

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

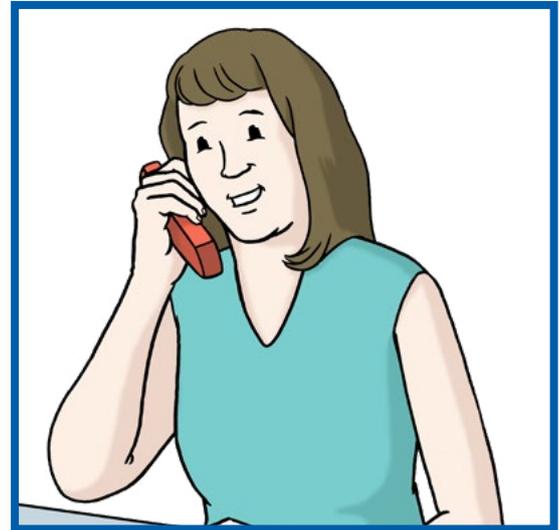
Training für den Arbeitsplatz an der Anmeldung/ Pforte

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.



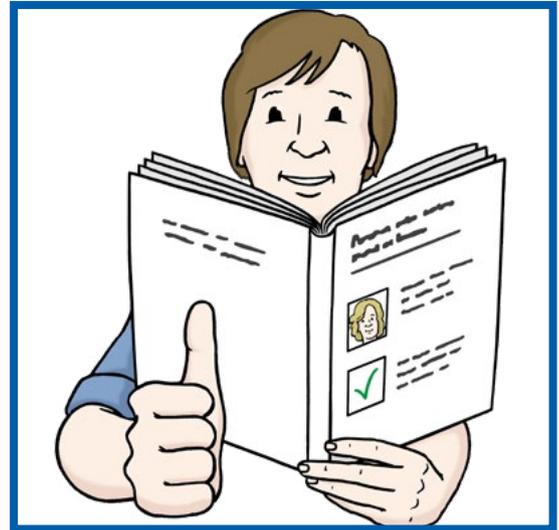
Leserunde – Leicht verständlich

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

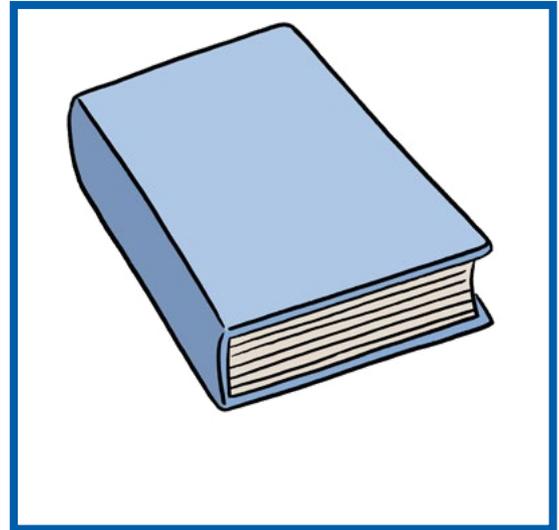
Simmern

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

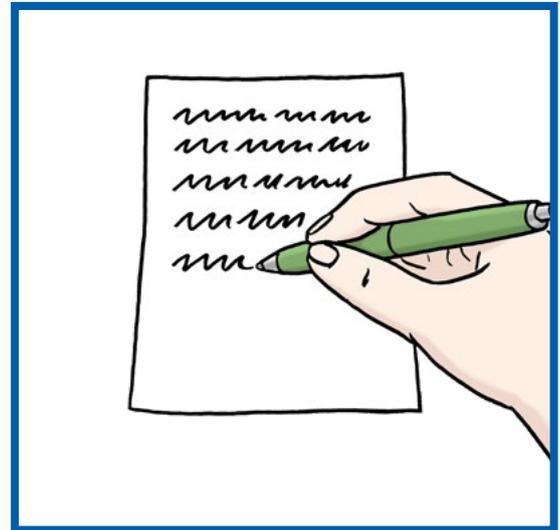
Weißenthurm

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

Weißenthurm

Kastellaun

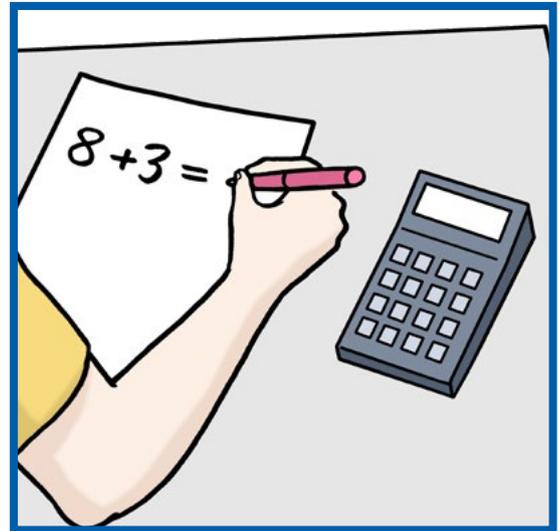
Simmern

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.



Kastellaun

Simmern

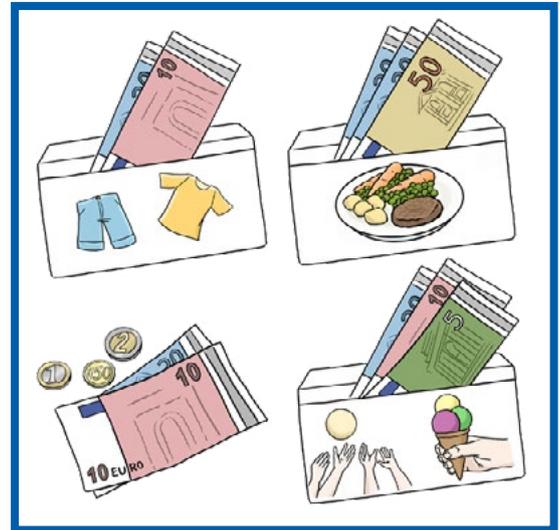
Weißenthurm

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!



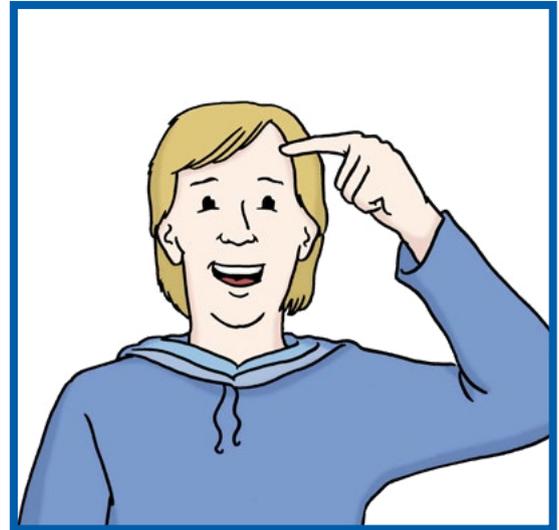
Koblenz

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

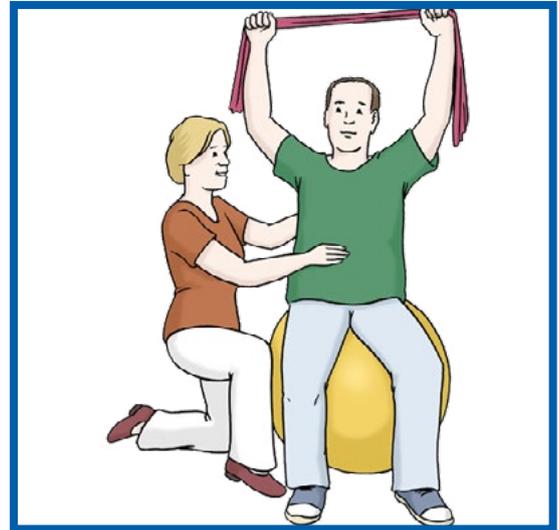
Simmern

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.



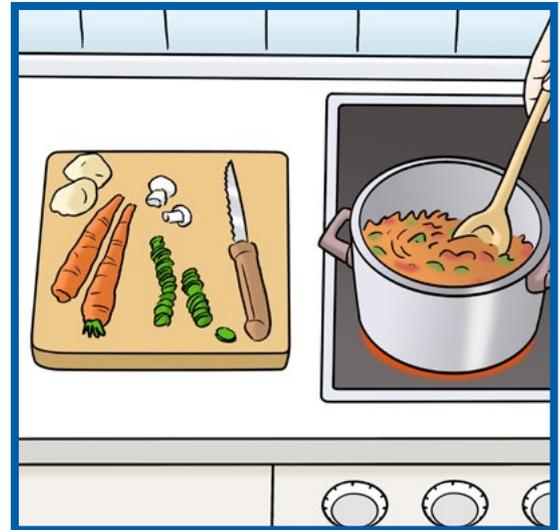
Koblenz

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.



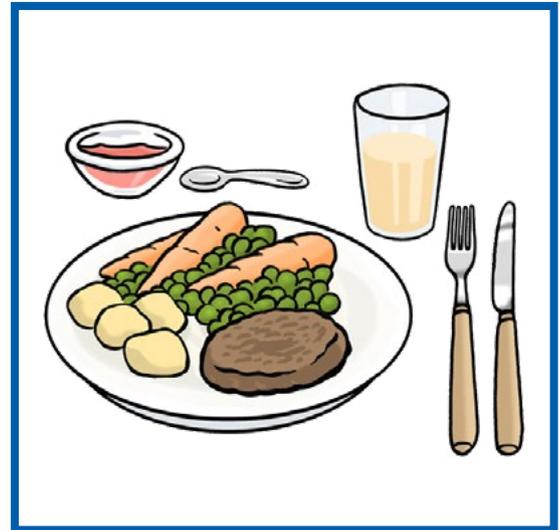
Koblenz

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.



Lützel

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.



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

Lützel

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

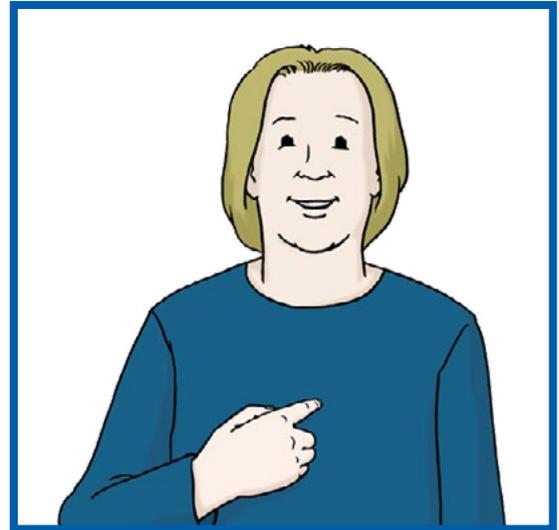
Kastellaun

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

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

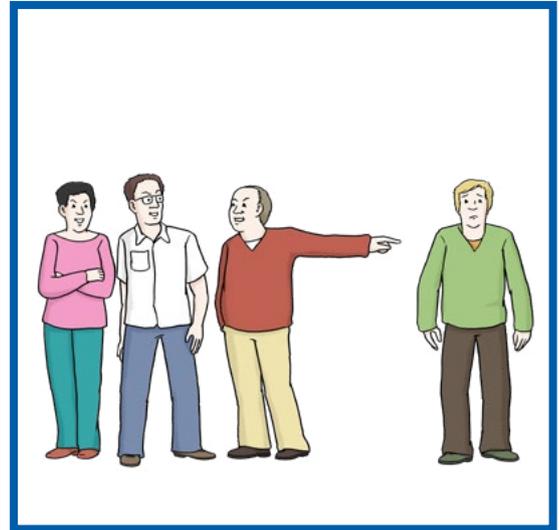
Zivilcourage – „Wer nichts tut, macht mit“

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.

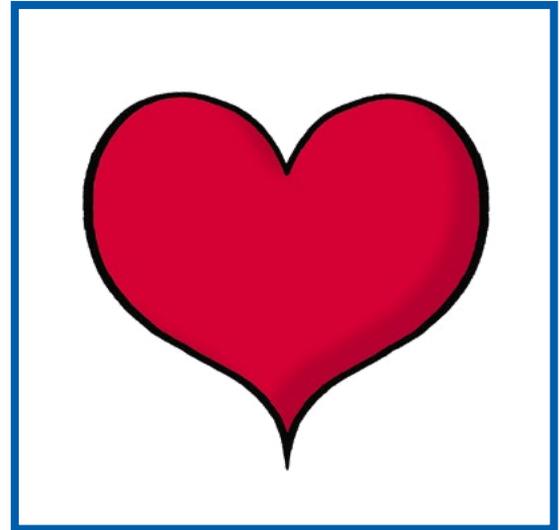


Koblenz

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 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.

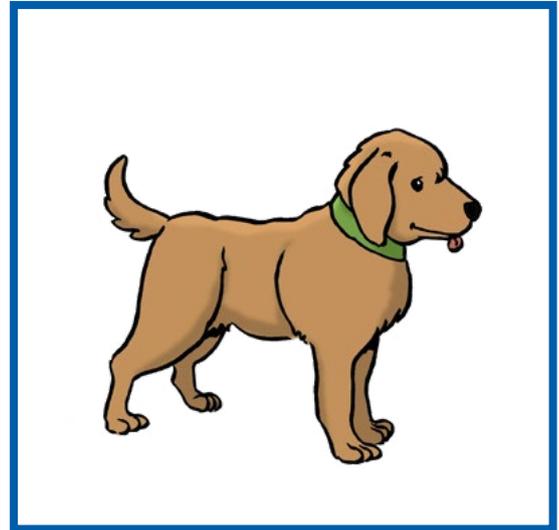


Weißenthurm

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.



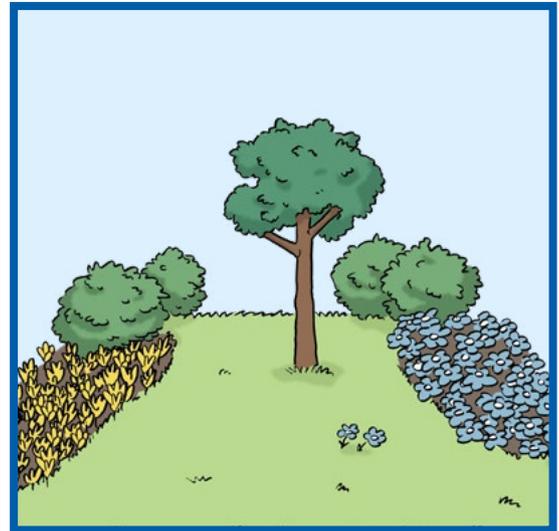
Weibenthurm

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.



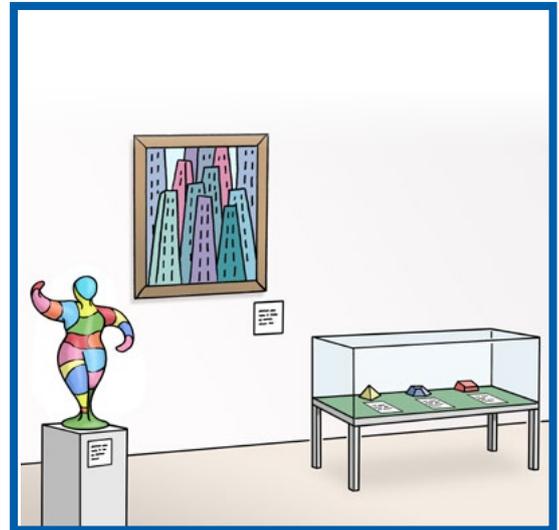
Lützel

Weißenthurm

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.



Koblenz

Lützel

Weißenthurm

Kastellaun

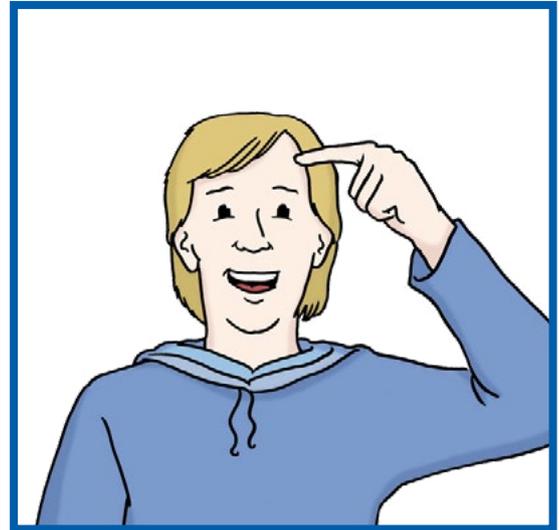
Simmern

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. Wenn Sie gerne mit uns daran arbeiten möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.



Koblenz

Lützel

Weißenthurm

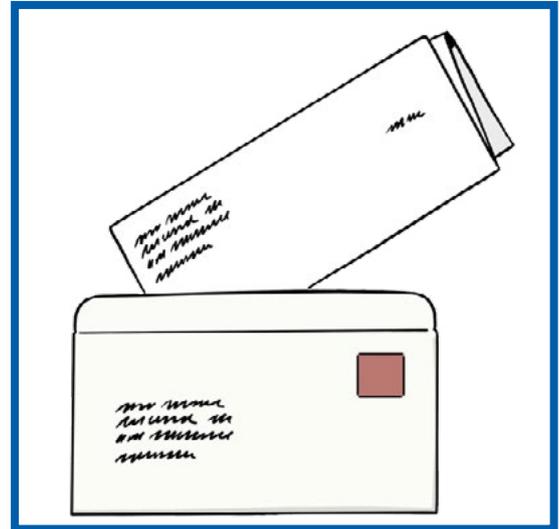
Kastellaun

Simmern

Leistungsbeantragung

Sie haben konkrete Fragen dazu, wo Sie eine Leistung beantragen können und wie das am besten funktioniert?

Wir tauschen Erfahrungen aus und besprechen Ihre Fragen.



Koblenz

Lützel

Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

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

Lützel

Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

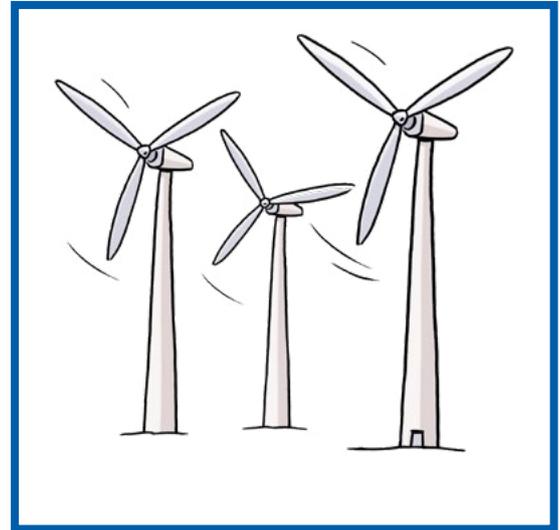
Umweltbildung – Erneuerbare Energien

Wie kommt der Strom in die Steckdose?

Diese und weitere spannende Fragen rund um das Thema Energie werden in diesem Kurs aufgegriffen. Im Mittelpunkt steht hierbei die Stromerzeugung mit Wind, Sonne und Biomasse.

Wir werden auch Windkraft- und Solaranlagen besichtigen.

Zudem erarbeiten wir gemeinsam nützliche Tipps und Tricks rund um das Thema Energiesparen.



Koblenz

Lützel

Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

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

Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

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.



Weißenthurm

Simmern

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).



Koblenz

Lützel

Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

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.



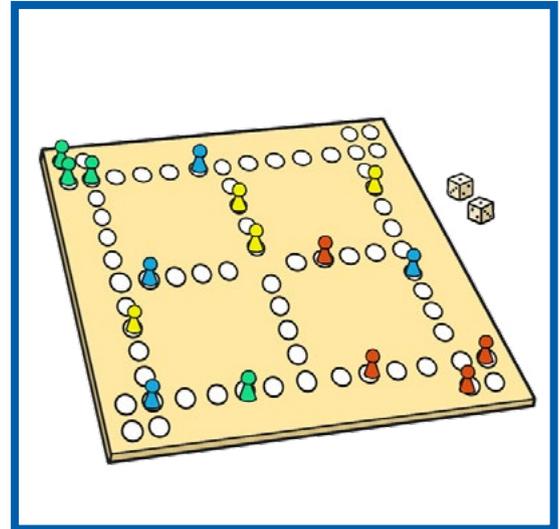
Lützel

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 von Klavier, Gitarre, Melodika und Akkordeon 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.



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

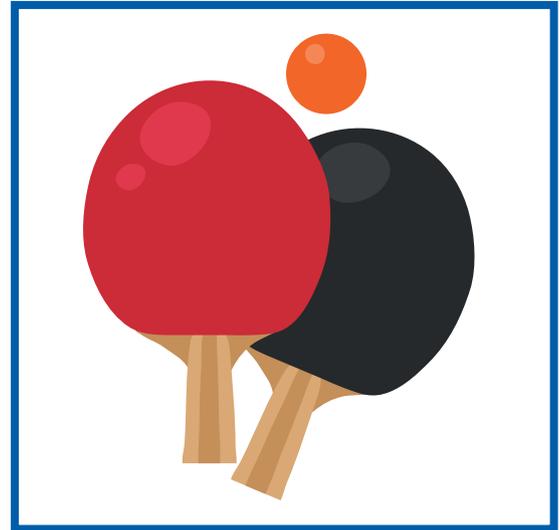
Kastellaun

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

Lützel

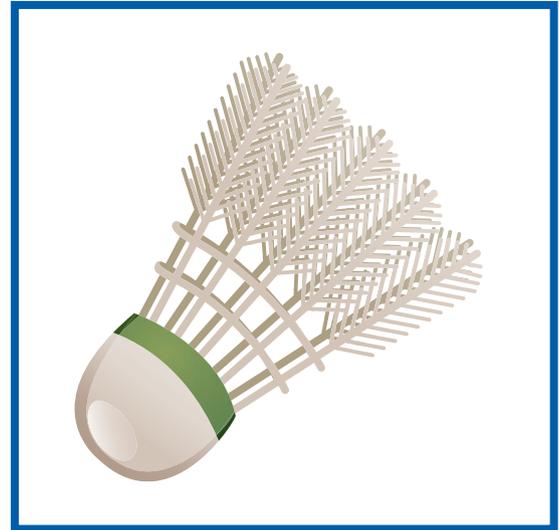
Weißenthurm

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.



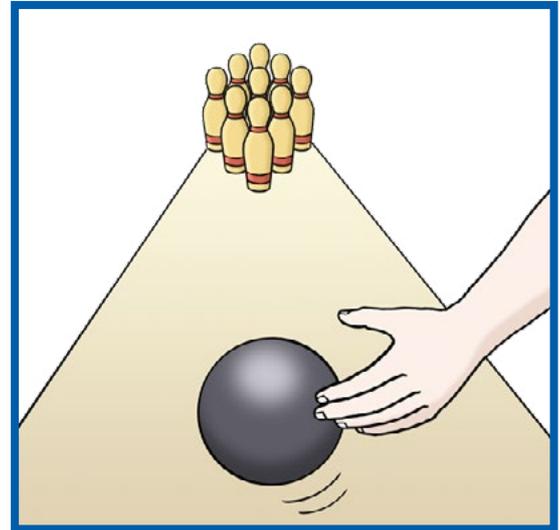
Kastellaun

Weißenthurm

Kegeln

Der Kegelsport erfreut sich großer Beliebtheit.

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



Koblenz

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 Phantasie gefragt.

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



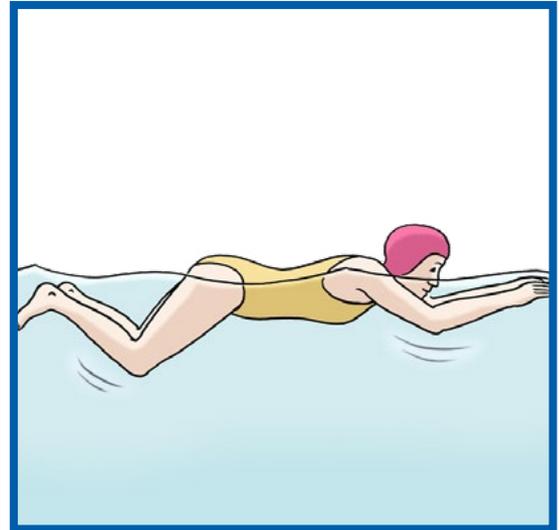
Kastellaun

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

Weißenthurm

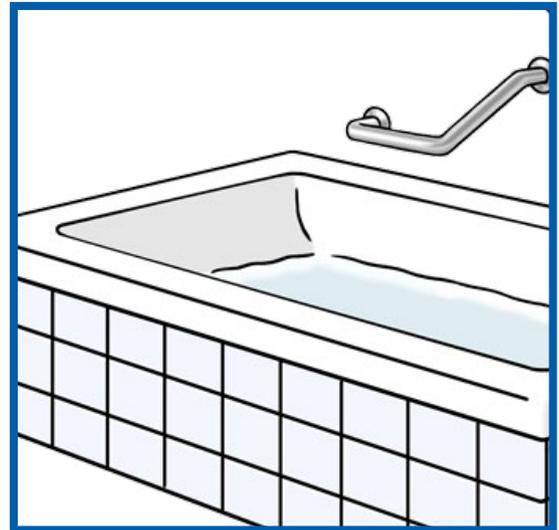
Kastellaun

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

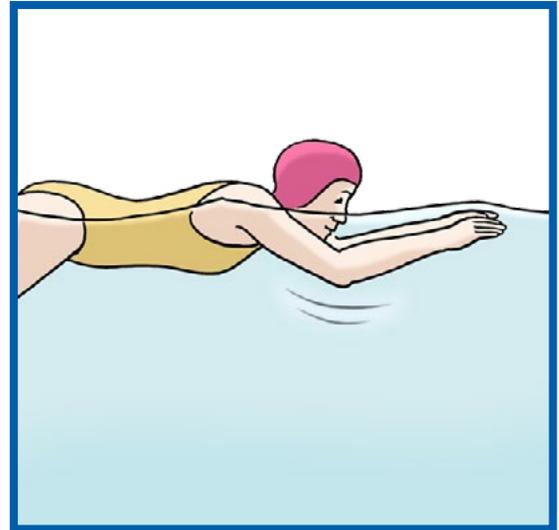
Kastellaun

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.



Lützel

Weißenthurm

Kastellaun

Simmern

Gymnastik

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

Zudem können Verspannungen gelöst werden.



Kastellaun

Simmern

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.

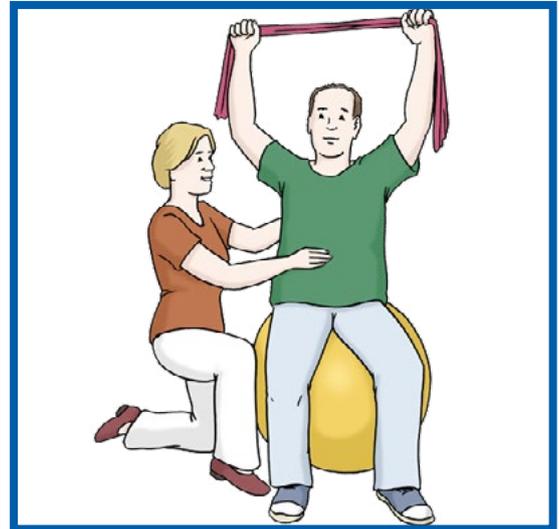
Mal studieren wir kleine Schrittfolgen ein, aber auch freies Tanzen wird in dieser Stunde nicht zu kurz kommen.



Kastellaun

Fitness

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



Koblenz

Simmern

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

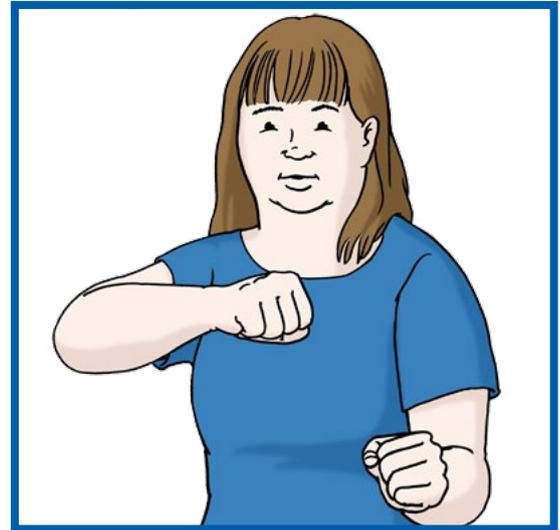
Judo

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.



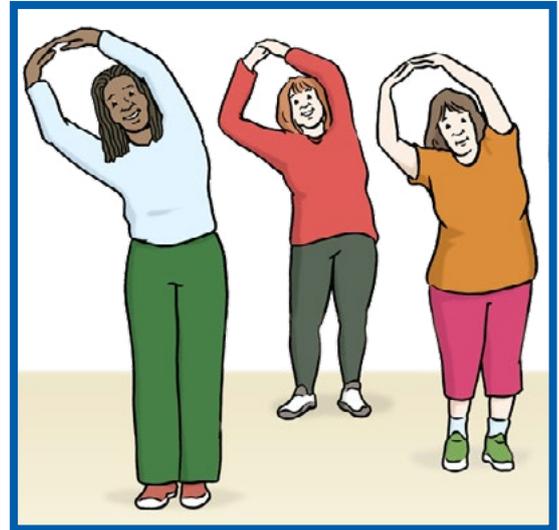
Kastellaun

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

Weißenthurm

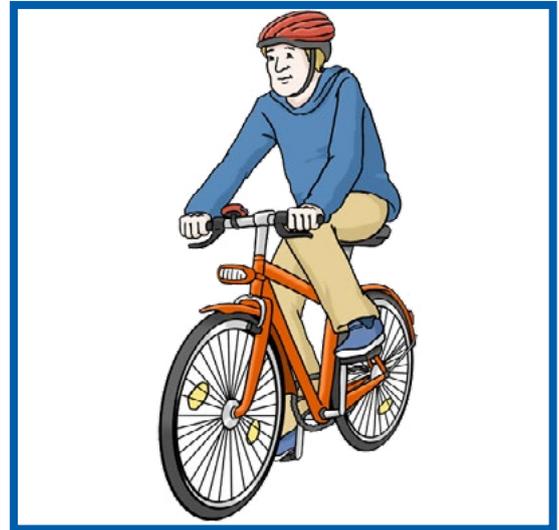
Kastellaun

Simmern

E-Bike fahren

Fit mit dem Fahrrad und dem E- Bike.

Ein Verkehrssicherheitstraining mit der Polizei bringt zusätzliche Sicherheit im Straßenverkehr.



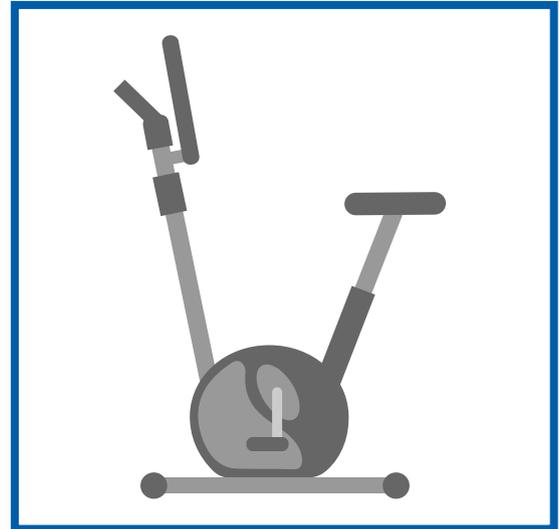
Weißenthurm

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.



Koblenz

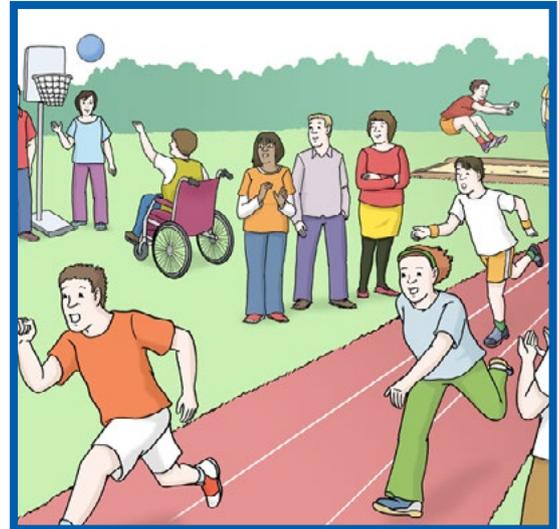
Kastellaun

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

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.

Auch das Wissen über Waldbewohner kann bei dieser Gelegenheit nochmal aufgefrischt werden.



Kastellaun

Entspannung

Dieses Angebot ist eine kurze Auszeit vom Arbeitstag.

Bei entspannender Musik oder Klangschalenklängen kann neue Kraft getankt werden.

Das Angebot findet im Snoozleraum statt.



Koblenz

Entspannung und innere Ruhe

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Die Übungen helfen verspannte Muskeln zu lockern und halten den Körper fit.

Zudem fördert Entspannung den Stressabbau und wirkt sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus.



Lützel

Simmern

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
Koordinatorin
Persönlichkeitsförderung und
Qualifizierung
k.schnorr@rmw-koblenz.de

Auflage

1000 Stück

Bilder

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

Satz und Layout

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

Druck

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





**Rhein-
Mosel-
Werkstatt**
gemeinnützige GmbH

Koblenz · Weißenthurm · Kastellaun · Simmern

www.rmw-koblenz.de