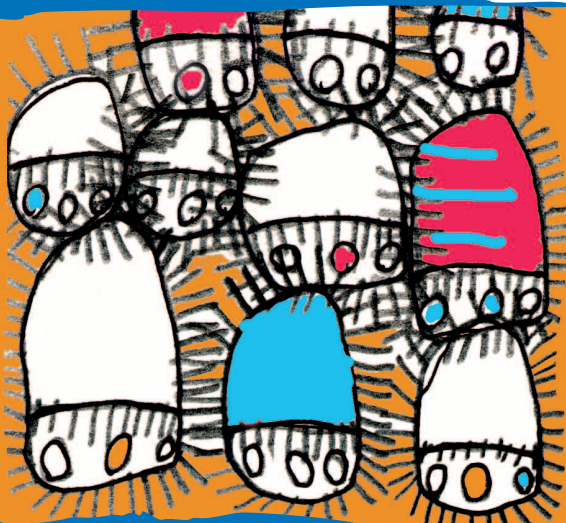




Lebenshilfe

2010



Bildungsangebote für Menschen mit Behinderung

Netzwerk Bildung der Lebenshilfen:

Landesverband Hessen, Landesverband Rheinland-Pfalz,
Lebenshilfe Limburg, Lebenshilfe Westerwald und
Lebenshilfe Wetzlar-Weilburg

Gestaltung der Broschüre:

Kasus* Designbüro

Susanne Krämer, Dipl.-Designerin (FH)

www.kasus-design.de

Gestaltung der Seminarsymbole:

Susen Kümmel, Dipl.-Designerin (FH)

www.susen-k.de

Titelbild:

„Sonnen“ von Wolfgang Wagner

Mitglied der Künstlergruppe Buntspechte
der Lebenshilfe Limburg

Inhalt

Nr.	Seminar	Seite
01	Integrativer Musik-Workshop.....	06
02	Wie sage ich, was ich will?.....	07
03	Fit und schön in den Sommer.....	08
04	Ich bin Werkstattrat.....	09
05	Rund ums Fahrrad.....	10
06	Rund ums Fahrrad.....	11
07	Helfen will jeder – helfen kann so einfach sein.....	12
08	Ich bin Heimbeirat in meiner Wohnstätte.....	13
09	Liebe – Sexualität – Partnerschaft.....	14
10	Von Gänsen, Füchsen und Prinzessinnen.....	15
11	Unsere Arbeit im Werkstattrat.....	17
12	Werkstattrat – nach der Wahl: Wie werden wir ein gutes Team?.....	18
13	Unsere Arbeit im Heimbeirat.....	20
14	Helfen will jeder – helfen kann so einfach sein.....	21
	Teilnahmebedingungen.....	22
	Anmeldung.....	25

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Lebenshilfe Hessen hat gemeinsam mit den Lebenshilfen in Limburg, Rheinland-Pfalz, Wetzlar-Weilburg und Westerwald ein Netzwerk Bildung für Menschen mit Behinderung.

In diesem Heft stellt Ihnen das Netzwerk Bildung das Programm für 2010 vor.

Das Programm enthält viele Seminare, die 3 Tage lang sind.

Die Seminare sind vor allem für Menschen mit Behinderung.

Manche Seminare sind für Menschen mit oder ohne Behinderung.

Die Seminare finden in Tagungshäusern statt. Sie sind mit Übernachtung in Doppelzimmern und Verpflegung. Alle Seminare werden von Aktion Mensch unterstützt.

Wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen.

Werner Heimberg
Geschäftsführer

Angelika Bieneck
Bildungsreferentin

Hier können Sie Fragen stellen:

Margit Dörrhöfer

Telefon: 06146/30 34

Fax: 06146/61 30 5

E-Mail: margit.doerrhoefer@lebenshilfe-hessen.de

Wenn Sie sich für ein Seminar anmelden wollen, dann füllen Sie bitte die Anmeldung auf der letzten Seite aus.

Schicken Sie die Anmeldung

als Brief an:

Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung
Landesverband Hessen e.V.
Raiffeisenstraße 15
35043 Marburg

als Fax an:

06421/94 840-11



01

Integrativer Musik-Workshop

Wir werden in diesem Workshop mit Klängen, Geräuschen und Rhythmus unsere eigene Musik erfinden und das Zusammenspiel mit den anderen Musikerinnen und Musikern erleben.

Zu Beginn nehmen wir uns Zeit, verschiedene verrückte Instrumente auszuprobieren, zum Beispiel Plastikfässer, Abflussrohre, Teekisten, Metallrohre, Besen, Wassereimer.

Danach werden wir gemeinsam Rhythmen ausprobieren und versuchen, wie verschiedene Instrumente miteinander klingen.

Zuletzt erarbeiten wir zusammen ein Konzert. Hier kann man auch einmal Dirigent sein

Für wen: für alle Menschen
Leitung: Waldo Bleeker, Manuela Wittl
Wann: Freitag bis Sonntag,
05.03. – 07.03.2010
Anreise um 11.00 Uhr
Abreise um 15.00 Uhr

Wo: Frankenauer Hof, Frankenau
Kosten: 75,00 € (mit Übernachtung
und Verpflegung)

02 Wie sage ich, was ich will?



Im täglichen Leben gibt es oft Missverständnisse. Andere Leute meinen oft zu wissen, was für mich gut ist, wie ich mich fühle, was ich mir wünsche, wie es mir geht. Aber das stimmt manchmal nicht.

Wie kann ich meine Wünsche und Träume oder Dinge so ansprechen, dass ich auch verstanden werde? Wie kann ich anderen Menschen zuhören, dass ich verstehe, was sie denken, wollen oder fühlen?

Wenn ich lerne zu sagen, was ich möchte, wenn ich bereit bin, anderen zuzuhören, dann kann ein zufriedenes Miteinander gelingen.

In diesem Seminar werden wir die Möglichkeit haben, durch praktische Übungen und Spiele viel zu lernen, damit wir besser miteinander sprechen können.

Für wen: Menschen mit Behinderung

Leitung: Manuela Wittl
Conny Richter-Wenzel

Wann: Freitag bis Sonntag
26.03. – 28.03.2010
Anreise um 11.00 Uhr
Abreise um 13.00 Uhr

Wo: Frankenauer Hof, Frankenau

Kosten: 75,00 € (mit Übernachtung
und Verpflegung)



03

Fit und schön in den Sommer...

Die ersten Sonnenstrahlen kitzeln in der Nase, die Natur hüllt sich in Grün - der Frühling ist da! Eigentlich ein Grund sich zu freuen.

Aber stattdessen sind vom Winter noch ein paar Kilos zuviel, die Müdigkeit plagt und die rosigen Bäckchen fehlen. Wo sind eigentlich die Frühlingsgefühle?

Wer fit und schön in den Sommer möchte, braucht weder Arzt noch Medizin, sondern frische Luft, Bewegung, gesunde Gedanken und Lebensmittel.

An diesem Wochenende können Sie erfahren

- wie Sie Ihren Körper mit gesunder Ernährung, Sport und Wellness in Schwung bringen,
- wie Sie gelernte Dinge sinnvoll in Ihren Alltag einbauen können.

Für wen:	Menschen mit Behinderung
Leitung:	Cathleen Metzler, Jana Benner
Wann:	Freitag bis Sonntag 16.04. – 18.04.2010 Anreise um 15.00 Uhr Abreise um 15.00Uhr
Wo:	Haus Sonnenhöhe, Pottum
Kosten:	75,00 € (mit Übernachtung und Verpflegung)



Werkstatträte haben in ihrem Alltag viele Fragen:

- Welche Aufgabe habe ich als Werkstattrat?
- Wie kann ich die Arbeit als Werkstattrat anpacken?
- Wer oder was hilft mir dabei?

Wir wollen in dieser Fortbildung mit Ihnen gemeinsam Antworten auf Ihre Fragen finden. Dazu können Sie von Ihrer täglichen Arbeit als Werkstattrat erzählen. Wir können in der Werkstätten-Mitwirkungsverordnung nachsehen.

Mit Ihren Ideen werden wir gemeinsam über Vorschläge nachdenken, wie man als Werkstattrat gut arbeiten kann. Wir werden Wege finden, wie Sie das in Ihrer Werkstatt tun können.

Als Werkstattrat haben Sie ein Recht auf Fortbildung. Das steht im §37 der Werkstätten-Mitwirkungsverordnung.

Für wen:	Werkstatträte
Leitung:	Conny Richter-Wenzel Susanne Ernst
Wann:	Montag bis Mittwoch 26.04. – 28.04.2010 Anreise um 11.00 Uhr Abreise um 13.00 Uhr
Wo:	Frankenauer Hof, Frankenau
Kosten:	75,00 € (mit Übernachtung und Verpflegung)



05

Rund ums Fahrrad

Wir wollen mit allen Sinnen das Fahrradfahren genießen!

Dabei können wir auch viele Dinge besser kennenlernen. Wir lernen zum Beispiel eine gute Sitzposition einzunehmen und dosiert mit Schaltung und Bremse umzugehen. Wir lernen auch, wie man am Fahrrad kleine Reparaturen selbst machen kann.

Bei schönem Wetter unternehmen wir dann Ausflugsfahrten. Wir fahren auf Radwegen und öffentlichen Straßen. Wir gewinnen so mehr Sicherheit im Umgang mit dem Fahrrad.

Der Fahrradkurs ist für geübte Fahrradfahrer.

Bitte unbedingt mitbringen:

- Eigenes Fahrrad
- Fahrradhelm
- Wetterfeste Kleidung

Für wen: Menschen mit Behinderung

Leitung: Conny Richter-Wenzel
Walter Eigenbrodt

Wann: Freitag bis Sonntag
25.06. – 27.06.2010

Anreise um 11.00 Uhr

Abreise um 13.00 Uhr

Wo: Frankenauer Hof, Frankenau

Kosten: 75,00 € (mit Übernachtung und Verpflegung)

06 Rund ums Fahrrad



Wir wollen mit allen Sinnen das Fahrradfahren genießen!

Dabei können wir auch viele Dinge besser kennenlernen. Wir lernen zum Beispiel eine gute Sitzposition einzunehmen und dosiert mit Schaltung und Bremse umzugehen. Wir lernen auch, wie man am Fahrrad kleine Reparaturen selbst machen kann.

Bei schönem Wetter unternehmen wir dann Ausflugsfahrten. Wir fahren auf Radwegen und öffentlichen Straßen. Wir gewinnen so mehr Sicherheit im Umgang mit dem Fahrrad.

Der Fahrradkurs ist für geübte Fahrradfahrer.

Bitte unbedingt mitbringen:

- Eigenes Fahrrad
- Fahrradhelm
- Wetterfeste Kleidung

Für wen: Menschen mit Behinderung

Leitung: Conny Richter-Wenzel
Walter Eigenbrodt

Wann: Freitag bis Sonntag
10.09. – 12.09.2010
Anreise um 11.00 Uhr
Abreise um 13.00 Uhr

Wo: Frankenauer Hof, Frankenau

Kosten: 75,00 € (mit Übernachtung und Verpflegung)



07

Helfen will jeder – helfen kann so einfach sein

Kleinere Unfälle und Gefahren begegnen jedem Menschen im Alltag. Doch nicht immer sind Herzdruckmassagen und Wiederbelebungen nötig. Oft kommt es auf die kleinen Hilfen an, die ganz wichtig sein können, bis die professionellen Retter eintreffen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie

- Gefahren vermeiden und mildern können,
- einen Notruf sicher absetzen,
- die Unfallstelle absichern,
- kleinere Wunden verbinden
- und natürlich vieles mehr...

Für wen:	Menschen mit Behinderung
Leitung:	Cathleen Metzler, Jana Benner
Wann:	Freitag bis Sonntag 24.09. – 26.09.2010 Anreise um 15.00Uhr Abreise um 15.00 Uhr
Wo:	Haus Sonnenhöhe, Pottum
Kosten:	75,00 € (mit Übernachtung und Verpflegung)

Ich bin Heimbeirat in meiner Wohnstätte



Durch die Wahl zum Heimbeirat stehen Sie neuen Aufgaben gegenüber.

In diesem Seminar wollen wir

- die Aufgaben des Heimbeirates in den einzelnen Wohnstätten der Teilnehmenden kennenlernen
- über die Rechte und Aufgaben des Heimbeirates sprechen
- Erfahrungen und Probleme austauschen
- gemeinsam erarbeiten, wo und wie wir Unterstützung einfordern können und wer unsere AnsprechpartnerInnen sind
- üben, wie wir die Aufgaben eines Heimbeirates erfüllen können.

Für wen:	Heimbeiräte und deren Unterstützer/Unterstützerinnen
Leitung:	Manuela Wittl Conny Richter-Wenzel
Wann:	Freitag bis Sonntag 24.09. – 26.09.2010 Anreise 11.00 Uhr Abreise 13.00 Uhr
Wo:	Frankenauer Hof, Frankenau
Kosten:	75,00 € (mit Übernachtung und Verpflegung)



09

Liebe – Sexualität – Partnerschaft

Ein Seminar für Frauen und Männer, die mehr wissen möchten über

- Partnerschaft und Sexualität
- über Gefühle, verschiedene Formen der Liebe
- über den eigenen Körper und alles was dazu gehört
- über den Körper des anderen Geschlechts
- wie man jemand kennenlernen kann
- was wichtig ist in einer Partnerschaft, damit diese auch für beide gut gelingt
- wie das geht mit der Verhütung

Wir sprechen über diese Themen gemeinsam mit Frauen und Männern, aber auch manchmal in getrennten Frauen- und Männergruppen. Wir werden eine abwechslungsreiche Zeit verbringen und viele verschiedene Dinge tun wie z.B. Rollenspiele oder Körperübungen.

Für wen:	Menschen mit Behinderung
Leitung:	Regina Bätz, Wolfgang Grüttner
Wann:	Donnerstag bis Samstag 07.10. – 09.10.2010 Anreise um 15.00 Uhr Abreise um 14.00 Uhr
Wo:	Hotel Kornspeicher, Marburg
Kosten:	75,00 € (mit Übernachtung und Verpflegung)

Von Gänsen, Füchsen und Prinzessinnen



Märchen sind nicht nur schöne Geschichten für Kinder, sie bergen auch große Wahrheiten für uns erwachsene Menschen. Der tiefe Sinn der Märchen lässt uns viele Situationen in unserem Leben besser verstehen.

Wir nehmen Sie mit auf die Reise ins Märchenland. Dort wollen wir gemeinsam entdecken, welche Aufgaben die Helden lösen müssen.

An diesem Wochenende wird ein Märchen im Mittelpunkt stehen. Wir werden dieses Märchen anhören, darüber sprechen und es nachspielen.

Dabei werden sich uns Fragen stellen:

- Welche Aufgabe muss der Märchenheld lösen?
- Wie schafft er das?
- Was macht ihn stark?
- Was hilft ihm?
- Haben wir selbst schon Ähnliches erlebt?

Wir werden singen, malen, uns bewegen und eine abwechslungsreiche Zeit miteinander erleben.

Die Teilnehmer stellen sich eine kleine Erinnerungsmappe her.

**Informationen zum Seminar auf der
nächsten Seite, bitte umblättern →**

Für wen: Menschen mit Behinderung
Leitung: Christiane Brandenburg-Röder
Christine Damrath
Wann: Freitag bis Sonntag
22.10. – 24.10.2010
Anreise um 17.00 Uhr
Abreise um 15.00Uhr
Wo: Karlsheim, Kirchähr
Kosten: 75,00 € (mit Übernachtung
und Verpflegung)

11 Unsere Arbeit im Werkstatttrat



– Fortbildung in Ihrer Werkstatt

Mit diesem Angebot wollen wir Sie bei Ihrer wichtigen Aufgabe als Werkstatttrat unterstützen. Wir bereiten gerne mit Ihnen gemeinsam ein Fortbildungsprogramm vor, das Ihren Wünschen und Fragen entspricht.

Wir werden mit Ihnen und mit Ihrer Werkstatt die Organisation besprechen und uns über Termine, Ort und Gebühren einigen. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.

Wenn Sie mehr dazu erfahren möchten fragen Sie bitte:

Gloria Jungheim

Telefon: 06421/94840-22

Fax: 06421/94840-11

E-Mail: gloria.jungheim@lebenshilfe-hessen.de

- Für wen:** Werkstattträte und ihre Unterstützer/Unterstützerinnen
- Wann:** nach Absprache
- Wo:** Ihre Einrichtung oder Tagungsstätten
- Kosten:** Angebot nach Vereinbarung



12

Werkstattrat – nach der Wahl:

Wie werden wir ein gutes Team?

– Fortbildung in Ihrer Werkstatt

Die Wahl ist vorbei, die Mitglieder des Werkstattrats sind gewählt. Die Arbeit des Werkstattrats geht weiter.

Doch die Zusammensetzung des Werkstattrats ist jetzt vielleicht anders als vor der Wahl. Manche sind wieder gewählt worden. Manche sind neu im Werkstattrat. Da muss sich jeder im Werkstattrat neu orientieren.

Zusätzliche Fragen warten auf eine Antwort:

- Wer ist wofür zuständig?
- Was muss man in einer Sitzung machen?
- Kennen alle die Aufgaben und Rechte des Werkstattrats?
- Wo braucht der Werkstattrat Unterstützung?
- Was kann der Werkstattrat selbstständig erledigen?
- Wie kann man als Team gut arbeiten?

Antworten auf diese oder andere Fragen muss sich ein Werkstattrat erarbeiten. Wir wollen Sie dabei unterstützen. Wir wollen Ihnen behilflich sein, ein gutes Team zu werden. Dann können Sie auch Ihre Aufgaben wahrnehmen. Dann können Sie die Interessen, Rechte und Ideen der Beschäftigten vertreten und durchsetzen.

Dann wirken Sie in der Werkstatt mit.
Wir können in Ihre Werkstatt kommen und mit Ihnen gemeinsam eine Lösung der Fragen angehen.

Wann oder wie lange wir kommen, sprechen wir mit Ihnen ab.

Welche Themen wir bearbeiten, sprechen wir auch mit Ihnen ab.

Wenn Sie mehr dazu erfahren möchten fragen Sie bitte:

Gloria Jungheim

Telefon: 06421/94840-22

Fax: 06421/94840-11

E-Mail: gloria.jungheim@lebenshilfe-hessen.de

- Für wen:** Werkstatträte und ihre
Unterstützer/Unterstützerinnen
- Leitung:** Angelika Bieneck
Wolfgang Kopyczinski
- Wo:** Ihre Einrichtung oder
Tagungsstätten
- Kosten:** Angebot nach Vereinbarung



13

Unsere Arbeit im Heimbeirat

– Fortbildung in Ihrem Wohnheim

Als Heimbeirat haben Sie verantwortungsvolle Aufgaben in Ihrem Heim übernommen. Das neue Heimgesetz ermöglicht Ihnen Mitwirkung und Mitbestimmung. Mit diesem Fortbildungsangebot wollen wir Sie in der Bewältigung dieser wichtigen Aufgaben unterstützen.

Sprechen Sie uns an! Wir bereiten gerne mit Ihnen ein gemeinsames Schulungsprogramm für Ihren Heimbeirat vor.

Termine, Dauer, Umfang und Seminargebühren sowie den Ort werden wir nach Absprache mit Ihnen und Ihrer Heimleitung vereinbaren. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.

Wenn Sie mehr dazu erfahren möchten fragen Sie bitte:

Gloria Jungheim

Telefon: 06421/94 840-22

Fax: 06421/94 840-11

E-Mail: gloria.jungheim@lebenshilfe-hessen.de

Für wen: Mitglieder eines Heimbeirates in einem Heim für Menschen mit geistiger Behinderung und deren Unterstützer/Unterstützerinnen

Wann: nach Absprache

Kosten: Angebot nach Vereinbarung

Wo: Ihre Einrichtung oder

20 Tagungsstätten

Helfen will jeder – helfen kann so einfach sein



– Fortbildung in Ihrem Wohnheim oder Ihrer Werkstatt

Kleinere Unfälle und Gefahren begegnen jedem Menschen im Alltag. Doch nicht immer sind Herzdruckmassagen und Wiederbelebungen nötig. Oft kommt es auf die kleinen Hilfen an, die ganz wichtig sein können, bis die professionellen Retter eintreffen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie

- Gefahren vermeiden und mildern können,
- einen Notruf sicher absetzen,
- die Unfallstelle absichern,
- kleinere Wunden verbinden
- und natürlich vieles mehr...

Wenn Sie mehr dazu erfahren möchten fragen Sie bitte:

Gloria Jungheim

Telefon: 06421/94840-22

Fax: 06421/94840-11

E-Mail: gloria.jungheim@lebenshilfe-hessen.de

- Für wen:** Menschen mit Behinderung
- Leitung:** Cathleen Metzler, Jana Benner
- Wann:** nach Absprache
- Wo:** Ihre Einrichtung oder Tagungsstätten
- Kosten:** Angebot nach Vereinbarung

Teilnahmebedingungen

So melden Sie sich an:

Sie füllen die Anmeldung aus.

Sie unterschreiben die Anmeldung.

Sie schicken die Anmeldung als Brief weg.
oder

Sie schicken die Anmeldung als Fax weg.

Was passiert mit Ihrer Anmeldung?

Die Lebenshilfe ordnet die Anmeldungen so, wie sie der Reihe nach ankommen und macht eine Liste.

Wer sich zuerst anmeldet, steht als Erster auf der Liste.

Was passiert nach Ihrer Anmeldung?

Die Lebenshilfe schreibt Ihnen einen Brief.

In diesem Brief steht,

- dass die Lebenshilfe Ihre Anmeldung bekommen hat.
- In diesem Brief sind auch Tipps für die Reise und Informationen über das Haus, in dem das Seminar stattfinden wird.
- In diesem Brief ist ein Fragebogen. Bitte füllen Sie oder Ihr Betreuer den Fragebogen aus. Schicken Sie uns den Fragebogen vor dem Seminar.

Wenige Wochen vor dem Seminar bekommen Sie einen Brief mit der Rechnung.

So meldet man sich vom Seminar ab:

Manchmal hat man sich zu einem Seminar angemeldet und kann aber nicht teilnehmen. Dann muss man sich abmelden.

Das geht so:

Sie schreiben, dass Sie nicht mehr teilnehmen werden, an diese Adresse:

Lebenshilfe
für Menschen mit geistiger Behinderung
Landesverband Hessen e.V.
Raiffeisenstraße 15
35043 Marburg

oder Sie schicken diesen Brief als **Fax** an die
Nummer: 06421/94 840- 11

Das Abmelden kann etwas kosten:

Wenn Sie den Brief von der Lebenshilfe erhalten haben, dann können Sie sich 2 Wochen lang kostenlos abmelden.

Wenn Sie sich später abmelden, kostet es 25,00 €.

Wenn Sie sich 4 Wochen vor dem Seminarbeginn abmelden, kostet es die Hälfte (50%) der Kosten.

Wenn Sie sich 2 Wochen vor dem Seminarbeginn abmelden, kostet es drei Viertel (75%) der Kosten.

Wenn Sie sich nicht abmelden und nicht teilnehmen, dann müssen Sie die ganzen (100%) Kosten zahlen.

Anmeldung

Bitte in Druckschrift ausfüllen

Nummer und Titel:.....

.....

Termin:.....

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ, Wohnort:.....

.....

Bundesland:.....

Telefon:.....

Ich bringe als Unterstützung mit:

.....

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die
Teilnahmebedingungen des Landesverbandes
Hessen der Lebenshilfe an.

Ort, Datum:.....

.....

Unterschrift:.....

**Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung
Landesverband Hessen e.V.**

**Raiffeisenstraße 15
35043 Marburg**

Anmeldung

Bitte in Druckschrift ausfüllen

Nummer und Titel:.....

.....

Termin:.....

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ, Wohnort:.....

.....

Bundesland:.....

Telefon:.....

Ich bringe als Unterstützung mit:

.....

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die
Teilnahmebedingungen des Landesverbandes
Hessen der Lebenshilfe an.

Ort, Datum:.....

.....

Unterschrift:.....

**Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung
Landesverband Hessen e.V.**

**Raiffeisenstraße 15
35043 Marburg**