

Bildung und Freizeit

1. Halbjahr 2022



Unsere Angebote für

erwachsene Menschen mit Behinderung

Ansprechpartnerin für Ihre Anmeldung

Monika Schuler

Telefon 0221 983414-18

Telefax 0221 983414-20

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

www.lebenshilfekoeln.de

Bankverbindung

Sparkasse KölnBonn

IBAN DE 93 3705 0198 0005 5520 88

Steuer-Nr. 218/5761/0607 Finanzamt Köln-Ost

Lebenshilfe Köln e. V.

Berliner Straße 140-158

51063 Köln



Impressum

Herausgeber

Lebenshilfe Köln e. V.

Berliner Straße 140-158

51063 Köln

Telefon 0221 / 983414-40

Fax 0221 / 983414-20

E-Mail info@lebenshilfekoeln.de

Web www.lebenshilfekoeln.de

Verantwortlich Silke Mertesacker

Redaktion Annette Lantiat, Bastian Louis

Titelfoto Adobe Stock / womue

Gestaltung Barbara Höppner

Druck dieUmweltDruckerei GmbH



**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

Sie möchten Neues erfahren und Neues erleben?

Angebote für Ihre Freizeit.

Manche ideo-Konferenz statt.
Das heißt: Man trifft sich im Internet.
Wir verwenden dafür das Programm Zoom.
Wir erklären Ihnen gerne, wie das funktioniert.

Schauen Sie in Ruhe die Angebote durch.
Für viele Wünsche haben wir das passende Angebot.
Sie haben noch andere Ideen oder Wünsche?
Rufen Sie Annette Lantiat an.
Ihre Telefonnummer ist 0221 98 34 14-40.

Sie wollen sich zum Thema Freizeit beraten lassen.
Rufen Sie die KoKoBe an.
Die Telefonnummer ist 0221 98 34 14-35.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihre
Lebenshilfe Köln

Für Mitglieder von der Lebenshilfe Köln e. V.
und für Bewohner und Kunden von unseren Wohnangeboten sind die Angebote
kostenfrei. Bei manchen Angeboten müssen Sie aber Geld für Material bezahlen.



Werden Sie Mitglied bei der Lebenshilfe Köln!

Die Lebenshilfe Köln ist ein Verein.
Der Verein hat heute fast 800 Mitglieder.

Die Lebenshilfe Köln setzt sich für Menschen mit geistiger Behinderung und ihre Familien ein.
Dies gelingt nur in einer starken Gemeinschaft.

Machen auch Sie mit und werden Sie Mitglied!

Als Mitglied können Sie im Verein mitreden.
Sie werden einmal im Jahr zur Mitglieder-Versammlung eingeladen.
Bei der Mitglieder-Versammlung wird über die Arbeit der Lebenshilfe Köln gesprochen.

Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr die Zeitschrift „Kontakte“.
In der Zeitschrift steht das Neueste aus der Lebenshilfe Köln.

Als Mitglied sind für Sie unsere Kurse für Menschen mit Behinderung kostenlos.
Bei manchen Kursen müssen Sie aber Geld für Material bezahlen.

Der Mitglieds-Beitrag für Menschen mit Behinderung kostet 5 Euro im Jahr.

Sie wollen Mitglied werden?
Dann müssen Sie ein Formular ausfüllen.
Das Formular schicken wir Ihnen gerne zu.
Oder Sie können es von unserer Internet-Seite www.lebenshilfekoeln.de herunterladen.

Inhaltsverzeichnis

Brauchen Sie Assistenz? 6

Freizeit- und Bildungsangebote

Ab 5.3. Kunstprojekt #lebensART
 Von Kraft·räumen und Lebens·träumen 7

2.4. Oster·schmuck und Hefe·zopf
 Basteln und Backen zu Ostern 8

30.4. Wandern zur Aussichts·plattform an der Rabenlay 9

7.5. Esel·wanderung durch die Wahner Heide 10

14.5. 11

14.5. Wohn·tag
 Wohn·angebote der Lebenshilfe Köln kennenlernen 12

21.5. Kurs für Heim·werker
 Kleine Reparaturen selbst machen 13

18.6. Entspannen mit Klang·schalen 14

Teilnahme·bedingungen 15

Anmelde·formular 17

Benötigen Sie Assistenz?

Sie wollen an einem Kurs der Lebenshilfe Köln teilnehmen.
Sie brauchen dafür Hilfe und Unterstützung.

Sie brauchen Unterstützung, um zum Kurs zu kommen.
Sie brauchen Unterstützung, um beim Kurs mitzumachen.
Sie brauchen Unterstützung, um wieder nach Hause zu kommen.

Der persönliche Unterstützer kostet Geld.
Assistenz.
Eine Assistenz ist ein persönlicher Unterstützer.

Der persönliche Unterstützer kostet Geld.
Judith Zankl sagt Ihnen, wer das Geld dafür geben kann.

Oder das Sozialamt der Stadt Köln.

Judith Zankl
Telefon: 0221 933106-12
E-Mail: judith.zankl@lebenshilfekoeln.de





Kunstprojekt #lebensART: von Kraft·räumen und Lebens·träumen

An 2 Wochenenden werden wir zusammen kreativ.
Das heißt: Es wird richtig bunt!
Wir probieren gemeinsam verschiedene Farben aus.
Wir arbeiten mit Papier und anderem Material.
Wir malen, drucken, klecksen und kleben.
Wir lernen neue Techniken kennen.

Es entstehen tolle Kunst·werke!
Die Kunst·werke zeigen wir im Dezember in einer Ausstellung.
Nach der Ausstellung kann jeder seine Kunst·werke mit nach Hause nehmen.



Samstag, 5.3.2022, 10 – 14 Uhr
Sonntag, 6.3.2022, 10 – 17 Uhr
Samstag 2.4.2022, 10 – 14 Uhr
Sonntag, 3.4.2022, 10 – 17 Uhr

Wichtig: Man kann sich nur **für alle**
4 Termine zusammen anmelden!



support 51, Köln-Mülheim



Carola Müller und Simone Kirsch



insgesamt 50 Euro inkl. Mittagessen
(für Bewohner*innen und Mitglieder
kostenfrei)



www.lebenshilfekoeln.de

Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Oster-schmuck und Hefe-zopf Basteln und Backen zu Ostern

Ostern ist ein wichtiges kirchliches Fest.
Ostern feiern Christen die Auferstehung von Jesus.

Wir wollen zusammen für Ostern backen.
Zum Beispiel einen Oster-zopf. Oder ein Oster-lamm.

Wir wollen zusammen Oster-schmuck basteln.
Jeder kann seinen Oster-schmuck mit nach Hause nehmen.

Wir essen gemeinsam, was wir gebacken haben.



Samstag, 2.4.2022



10 – 16 Uhr



Wohnhaus der Lebenshilfe Köln
Netzstraße 1, 50765 Köln



Marion Hauber



5,- €

(für Bewohner*innen und Mitglieder
kostenlos)



www.lebenshilfekoeln.de

Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Wandern zur Aussichts-plattform an der Rabenlay

Wir wollen wieder zusammen wandern.

Morgens treffen wir uns an der Geschäftsstelle in Köln-Mülheim.

Von dort fahren wir mit einem Klein-bus nach Bonn-Oberkassel.

Dort startet die Wanderung.

Die Wanderung ist 7 km lang.

Der Weg führt durch Parks und Wald.

Unser Ziel ist die Aussichts-plattform an der Rabenlay.

Von der Aussichts-plattform kann man den Rhein und die Stadt Bonn sehen.

Wir machen genug Pausen. Um zu essen und zu trinken.

Mit dem Klein-bus fahren wir am Nachmittag zurück nach Köln.

Sie brauchen für die Wanderung:

- Wetterfeste Kleidung und gute Schuhe
- Sonnenschutz bei gutem Wetter
- Einen Rucksack mit genug Essen und Trinken.
- Etwas Geld. Zum Beispiel für Kaffee oder Eis.



Samstag, 30.4.2022



10 – ca. 16 Uhr



Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln
in Köln-Mülheim



Frank Rindermann



10 €

(für Bewohner*innen und Mitglieder
kostenlos)



www.lebenshilfekoeln.de

Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Esel-wanderung durch die Wahner Heide

Wir wandern mit Eseln durch die Wahner Heide.

Eine Esel-führerin begleitet uns.

Die Esel-führerin erzählt uns viel über die Esel und die Wahner Heide.

Die Wahner Heide ist ein großes Naturschutzgebiet.

Tiere.

Wir fahren gemeinsam mit dem Klein-bus in die Wahner Heide.

Die Wanderung dauert ungefähr 1 bis 2 Stunden.

Danach kehren wir gemeinsam in einem Lokal ein.

Mit dem Klein-bus fahren wir wieder zurück zur Geschäfts-stelle.

**Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung, feste Schuhe
und Getränke für unterwegs.**

Bitte bringen Sie Geld für etwas zu trinken und zu essen im Lokal mit.



Samstag, 7.5.2022



10 – ca. 15 Uhr



Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln
in Köln-Mülheim



15 €

(für Bewohner*innen und Mitglieder
kostenlos)



www.lebenshilfekoeln.de

Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de



Ausflug ins Schokoladen-museum

Wir gehen zusammen ins Schokoladen-museum in Köln.

Im Schokoladen-museum bekommen wir eine Führung.

Die Führung heißt: Die große Schoko-Schule.

Dort lernen wir:

- Wo kommt Schokolade her
- Wie macht man Schokolade
- Welche Zutaten kommen in die Schokolade

Bei der Führung dürfen wir alles ausprobieren und anfassen.

Am Ende von der Führung bekommen wir Schokolade zum Probieren.

Sie können auch etwas Geld mitbringen.

Zum Beispiel für einen Kaffee im Museums-Café.

Oder für einen Einkauf im Schoko-Laden im Museum.



Samstag, 14.5.2022



13.30 – ca. 16 Uhr



Wir treffen uns vor dem Haupteingang
vom Schokoladen-Museum



10,- €

(für Bewohner*innen und Mitglieder
kostenlos)



www.lebenshilfekoeln.de

Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Wohn·tag

Wohn·angebote bei der Lebenshilfe Köln kennenlernen

Die Lebenshilfe Köln hat viele Wohn·angebote für Menschen mit Behinderung.

Zum Beispiel Wohn·gemeinschaften. Oder Einzel·wohnungen.

Sie können sich diese Wohn·angebote anschauen:

- Das Wohn·haus in Köln-Chorweiler
- Ein Wohn·projekt in Köln-Ostheim
- Ein Wohn·projekt in Köln-Sülz.

Die Wohn-Projekte können von 11 bis 14 Uhr besucht werden.

Bitte sagen Sie uns bei der Anmeldung:

Welches Wohn·projekt möchten Sie sich gerne anschauen?

Dann können wir besser planen.



Samstag, 14.5.2022



11 – 14 Uhr



Wohnhaus der Lebenshilfe Köln
Netzstraße 1, 50765 Köln



Anja Friedrichsen und Kirstin Franken



kostenlos



www.lebenshilfekoeln.de

Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Kurs für Heimwerker Kleine Reparaturen selbst machen

Dinge selber tun macht stolz und zufrieden.

Bei diesem Kurs lernen Sie kleine Reparaturen zu Hause selbst zu machen.

Das lernen Sie zum Beispiel:

Was kann ich tun, wenn der Wasserhahn tropft?

Oder wenn fast kein Wasser mehr aus dem Hahn kommt?

Wie funktioniert der Spülkasten von der Toilette?

Sie lernen auch:

Welche Reparaturen sollte ich nicht selbst machen.

Weil sie zu gefährlich sind.

Ein Mitarbeiter vom toom-Baumarkt leitet den Kurs.

Sie können ihn alles fragen.



Samstag, 25.6.2022



Termin geändert!

10 – 13 Uhr



Haltestelle Zollstockgürtel (Stadtbahn
Linie 12, Buslinien 130 und 131)



Mitarbeiter*in vom toom-Baumarkt



15,- €

(für Bewohner*innen und Mitglieder
kostenlos)



www.lebenshilfekoeln.de

Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Entspannen mit Klang-schalen

Eine Klang-schale ist eine Schale aus Metall.
Zum Beispiel: aus Bronze oder manchmal aus Gold.
Wenn die Klang-schale mit einem Holz berührt wird,
gibt es einen wunderschönen Ton.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Klang-schalen kennen.
Jede Klang-schale macht einen anderen Ton.

Sie lernen eine Massage mit Klang-schalen kennen.
Die Klang-schale liegt dabei auf Ihrem Körper.
Sie hören den Ton.
Sie spüren den Ton ganz deutlich auf Ihrem Körper.
Das ist sehr angenehm und entspannt.

In dem Kurs können Sie zur Ruhe kommen.
Sie lernen die Welt der Töne kennen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.



Samstag, 18.6.2022



11 – 15 Uhr



Wohnhaus der Lebenshilfe Köln
Netzstraße 1
50765 Köln (Chorweiler)



Margarete Cziesla



10 €

(für Bewohner*innen und Mitglieder
kostenlos)



www.lebenshilfekoeln.de

Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de



Anmeldung:

- Bitte melden Sie sich zu unseren Kursen schriftlich an.
Über unsere Homepage www.lebenshilfekoeln.de
Mit dem Anmeldeformular im Heft
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Kurs, an dem Sie teilnehmen möchten an fortbildung@lebenshilfekoeln.de
- Bitte melden Sie sich so früh wie möglich an, sonst sind vielleicht alle Plätze schon vergeben. Wenn der Kurs voll ist, tragen wir Sie in eine Warteliste ein.
- Die Kurse können nur statt _____ e anmelden. Sonst muss das Seminar abgesagt werden. Dann geben wir Ihnen früh genug Bescheid.
- Wenn Sie sich für einen Kurs anmelden, können Sie nicht jemand anderes dort hinschicken. Sie müssen selber kommen oder dies vorher mit uns absprechen.
- Spätestens 7 Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie alle notwendigen Informationen.
- Wenn Sie in einem Wohnangebot der Lebenshilfe Köln wohnen oder eingetragenes Mitglied der Lebenshilfe Köln sind, sind die Kurse für Sie kostenlos. Bei manchen Kursen müssen Sie aber Geld für Material bezahlen.

Bezahlung:

W

Kurs eine Rechnung nach Hause. Das Geld überweisen Sie dann auf das Konto der Lebenshilfe Köln e.V.

Wenn Sie möchten, bekommen Sie nach dem Kurs eine Teilnahmebescheinigung. Das müssen Sie uns vorher sagen.

Rücktritt:

- Wenn Sie sich zu einer Fortbildung angemeldet haben, aber nicht teilnehmen können, müssen Sie uns das rechtzeitig sagen oder schreiben, damit wir den Platz möglichst noch an andere Interessenten vergeben können.
- Bei kurzfristigen Abmeldungen entstehen folgende Kosten:
 - Wenn Sie sich später als 7 Tage vor dem Kurs abmelden, müssen Sie eine Verwaltungsgebühr von 10,- Euro bezahlen.
 - Wenn Sie sich am Tag der Fortbildung abmelden oder ohne Abmeldung nicht zu dem Kurs kommen, müssen Sie die ganze Kursgebühr bezahlen.
- **Wichtig:** Wenn Sie bis eine Woche nach dem Kurs ein ärztliches Attest einreichen, müssen Sie die Gebühr nicht bezahlen.

Ansprechpartnerin für Ihre Anmeldung

Monika Schuler

Telefon 0221 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de



Bitte per Post, Fax oder E-Mail senden an:

Lebenshilfe Köln e. V.
Berliner Straße 140 - 158
51063 Köln

Fax: 0221 98 34 14 20

E-Mail: fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich bin Mitglied der Lebenshilfe Köln e.V.

Ich bin Bewohner/ Klient der Lebenshilfe Köln



Fortbildungen – Anmeldung

**Ich werde an folgender(n) Veranstaltung(en)
verbindlich teilnehmen:**

1. Titel: _____

Termin: _____

2. Titel: _____

Termin: _____

3. Titel: _____

Termin: _____

Die Teilnahmebedingungen aus dem Fortbildungsprogramm der
Lebenshilfe Köln e.V. erkenne ich an.

Datum

Unterschrift