

Bildung und Freizeit

2. 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?

In diesem Programm finden Sie Angebote für Ihre Freizeit.

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 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.
Alle Hefte finden Sie in diesem Heft.

Der Mitglieds-Beitrag für Menschen mit Behinderung kosten 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

24.9. Rad-tour im Kölner Umland (Vor-treffen am 17.9.) 7

~~24.9.~~ In der Ruhe liegt die Kraft. Ein Tag zum Wohl-fühlen 8

15.10. Gesunde und gepflegte Hände 9

15.10. WhatsApp für Einsteiger:
Wie funktioniert eigentlich WhatsApp? 10

16.10. Ein gemütlicher Herbst-nachmittag
Ein Angebot für Menschen mit Komplexer Behinderung .. 11

22.10. Wandern in der Eifel 12

22.10. Ausflug ins Dick und Doof Museum 13

29.10. Wir feiern den Herbst 14

3.12. Gesunde und gepflegte Hände 9

Teilnahme-bedingungen 15

Anmelde-formular 17

verlegt auf:
16.10.

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.
Sandra Berz findet für Sie eine Assistenz.
Eine Assistenz ist ein persönlicher Unterstützer.

Der persönliche Unterstützer kostet Geld.
Sandra Berz sagt Ihnen, wer das Geld dafür geben kann.
Zum Beispiel Ihre Pflegekasse.
Oder das Sozialamt der Stadt Köln.

Sandra Berz

Telefon: 0170-9225414

E-Mail: sandra.berz@lebenshilfekoeln.de



Rad-tour im Kölner Umland

Beim Rad-fahren können Sie die Natur genießen.
Und Sie tun etwas für Ihre Gesundheit.

Sie haben ein Fahrrad?

Sie haben Spaß daran, in einer Gruppe eine Tages-tour zu fahren?

Dann melden Sie sich an!

Das ist besonders wichtig:

Wir machen ein Vor-treffen.

Zu dem Vor-treffen müssen Sie kommen.

Bei dem Vor-treffen sprechen wir über Verkehrs-regeln.

Wir prüfen, ob Ihr Fahrrad in Ordnung ist.

Das alles muss funktionieren:

Bremsen, Luft-druck der Reifen; Fahrrad-kette

Das brauchen Sie:

- Fahrrad
- Fahrrad-helm
- Feste Schuhe
- Wetter-feste Kleidung



Vortreffen: 17.09.2022, 14 bis 18 Uhr

Radtour: 24.9.2022, 11 bis ca. 16 Uhr



Wohnhaus der Lebenshilfe Köln

Netzstraße 1, 50765 Köln



Mario Paradiso und Toni Giuttari



10 €

(für Bewohner:innen und Mitglieder
kostenlos)



Monika Schuler

0221 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

In der Ruhe liegt die Kraft Ein Tag zum Wohl-fühlen

Im Alltag haben wir oft zu viel Stress.
Dann brauchen wir Entspannung.

Wir probieren verschiedene Methoden zur Entspannung aus:

- Wir machen eine Traum-reise
- Wir machen eine Massage mit Klang-schalen
- Wir hören Musik
- Wir machen einfache Körper-übungen

Sie können heraus-finden:
Wie kann ich mich am besten entspannen.
Was tut mir besonders gut.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.
Bringen Sie Haus-schuhe oder dicke Socken mit.



Sonntag, 16.10.2022

~~Samstag, 24.09.2022~~



11 – 17 Uhr



Wohnhaus der Lebenshilfe Köln
Netzestraße 1, 50765 Köln



André Carstensen und Anna Studak



10,- €

(für Bewohner:innen und Mitglieder
kostenlos)



Monika Schuler
0221 / 98 34 14 18
fortbildung@lebenshilfekeoln.de

Gesunde und gepflegte Hände

Bei diesem Kurs dreht sich alles um unsere Hände.

Wir machen ein Hand·bad.

Wir machen eine Hand·massage.

Wir machen Hand·übungen und Finger·übungen.

Damit unsere Hände beweglich bleiben.

Wenn Sie möchten, lackieren wir Ihre Finger·nägel.

Bei diesem Kurs können Sie sich entspannen.

Wir möchten, dass Sie sich wohl fühlen.



Es gibt zwei Termine zur Auswahl:
Samstag, 15.10.2022 oder
Samstag, 3.12.2022



15 – 17 Uhr



Wohnhaus der Lebenshilfe Köln
Netzestraße 1, 50765 Köln



Catrin Thomas



10 €

(für Bewohner:innen und Mitglieder
kostenlos)



Monika Schuler

0221 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

WhatsApp für Einsteiger - Wie funktioniert eigentlich WhatsApp?

WhatsApp ist ein Programm für das Handy.
Mit WhatsApp können Sie Nachrichten verschicken.
Sie können auch jemanden anrufen.
Bei diesem Kurs lernen Sie, wie das geht.

Sie lernen auch:

Wie ändere ich mein Profil·bild?

Wie kann ich eine Gruppe erstellen?

Wie erstelle ich einen Status? Und was ist das überhaupt?

Wir sprechen auch über Daten·schutz.

Daten sind persönliche Informationen über Sie.

Nicht jeder soll alles über Sie wissen.

Zum Beispiel: Vielleicht soll nicht jeder Ihr Profil·bild sehen.

Sie lernen in diesem Kurs, welche Einstellungen wichtig sind.

**Der Kurs ist für alle, die WhatsApp auf ihrem Handy haben.
Bitte bringen Sie Ihr Handy mit zum Kurs.**



15.10.2022



11 – 14 Uhr



Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln
Berliner Straße 140-158, 51063 Köln



Daniel Iven, Mitglied im Lebenshilfe-Rat



10 €

(für Bewohner:innen und Mitglieder
kostenlos)



Monika Schuler

0221 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Ein gemütlicher Herbst-nachmittag

Im Herbst wird es kühler. Die Blätter fallen von den Bäumen.
Die Tage werden kürzer. Es regnet öfter.
Wir machen es uns gerne zu Hause gemütlich.

Bei diesem Kurs wollen wir es uns auch richtig gemütlich machen.
Wir machen zusammen eine herbstliche Phantasie-reise:
Dabei nutzen wir alle unsere Sinne:
Wir hören Blätter rascheln.
Wir sehen die bunten Farben des Herbstes.
Wir spüren den Herbst-wind.
Wir riechen reife Äpfel.

Nachher werden wir kreativ.
Wir machen Kunst-werke aus Natur-materialien.
Ihr Kunst-werk können Sie mit nach Hause nehmen.

Dieses Angebot ist für Menschen mit Komplexer Behinderung.



Sonntag, 16.10.2022



14 – 17 Uhr



Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln
Berliner Straße 140-158, 51063 Köln



Renate Kohnen



10,- €

(für Bewohner:innen und Mitglieder
kostenlos)



Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Wandern in der Eifel

Wir wollen wieder zusammen wandern.

Dieses Mal wandern wir auf einem Traum-pfad in der Eifel.

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

Von dort fahren wir gemeinsam mit einem Klein-bus nach Ettringen.

Dort geht die Wanderung los.

Die Wanderung ist ungefähr 7 km lang.

Es geht bergauf und bergab.

Der Weg führt durch Wiesen, Wälder und auf den Bellberg.

Auf dem Gipfel vom Bellberg haben wir einen tollen Blick über die Vulkane in der Eifel.

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

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

Das brauchen Sie für die Wanderung:

- Wetter-feste Kleidung und gute Schuhe
- Sonnen-schutz bei gutem Wetter
- Einen Rucksack mit genug Essen und Trinken



Samstag, 22.10.2022



10 – ca. 16 Uhr



Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln
Berliner Straße 140-158, 51063 Köln



Frank Rindermann



10 €

(für Bewohner:innen und Mitglieder
kostenlos)



www.lebenshilfekoeln.de

Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Ausflug ins Dick und Doof Museum

Kennen Sie noch Dick und Doof?

Dick und Doof waren zwei Komiker.

Sie hießen Stan Laurel und Oliver Hardy.

Sie haben zusammen viele lustige Filme gemacht.

Sie trugen immer schwarze Anzüge und einen schwarzen Hut.

Wir fahren zusammen ins Dick und Doof Museum in Solingen.

Das Museum hat das Motto: „Ein Tag nicht gelacht ist ein Tag nicht gelebt.“

Im Museum können wir uns Sachen anschauen,

die mit Dick und Doof zu tun haben.

Außerdem gibt es hier viele alte Filme von Dick und Doof.

Aus den Filmen können wir unser eigenes Dick und Doof Kino zusammenstellen.

Wir fahren um 10 Uhr mit dem Bulli am Wohnhaus los.

Nach dem Museumsbesuch essen wir in einem Restaurant zu Mittag.

Am späten Nachmittag sind wir wieder in Köln.

Wir freuen uns auf einen lustigen Tag!



Samstag, 22.10.2022



10 – ca. 17 Uhr



Wohnhaus der Lebenshilfe Köln

Netzstraße 1, 50765 Köln



Kirstin Franken und Andreas Flamme



10,- €

(für Bewohner:innen und Mitglieder
kostenlos)



www.lebenshilfekoeln.de

Monika Schuler

0221 / 98 34 14 18

fortbildung@lebenshilfekoeln.de

Wir feiern den Herbst

Im Herbst wird es draußen kälter.
Aber es scheint auch noch oft die Sonne.
Dann leuchten die bunten Blätter an den Bäumen.

Im Herbst wird es abends früher dunkel.
Wir können es uns zu Hause schön gemütlich machen.

Im Herbst wird viel Gemüse und Getreide reif.
Daraus kann man etwas Leckeres kochen.

Bei diesem Kurs feiern wir den Herbst.
Wir kochen zusammen ein herbstliches Mittagessen.
Wir machen auch einen leckeren Nachtisch.
Danach basteln wir eine herbstliche Dekoration.
Die Dekoration können Sie mit nach Hause nehmen.



Samstag, 29.10.2022



11 – 15 Uhr



Geschäftsstelle der Lebenshilfe Köln
Berliner Straße 140-158, 51063 Köln



Renate Kohnen



10 €

(für Bewohner*innen und Mitglieder
kostenlos)



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 stattfinden, wenn sich genug Leute 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:

Wenn der gebuchte Kurs für Sie kostenpflichtig ist, schicken wir Ihnen nach dem 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 7 bis 1 Tage vor dem Kurs abmelden, müssen Sie die Hälfte von der Kursgebühr 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

**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



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.