Das volle Programm

Arbeitsbegleitende Angebote 2024 | Celle

Celler Werkstätten
Lebenshilfe Celle

Celler Werkstätten
Alte Dorfstraße 4 | 29227 Celle
Tel.: 05141 997-299 | Fax: 05141 997-111
arbeit@lhcelle.de | www.lebenshilfe-celle.de

Bildung. Einfach. Machen.

Farbenrausch und Tiergeflüster

Ob mit Farbe und Pinsel, mit Ton oder Stift:
Unsere neuen Arbeitsbegleitenden Angebote laden dazu ein, die eigenen kreativen Seiten auszuleben. Menschen, die lieber ihre Sprache und ihren Körper einsetzen, um Stimmungen und Gedanken auszudrücken, können im Workshop des Schlosstheaters ihrer Phantasie freien Lauf lassen.
Wer gern an der frischen Luft arbeitet und die Aufgaben auf einem Bauernhof mit vielen Tieren kennenlernen möchte, der ist auf dem Kudammhof genau richtig.

Alle, die im neuen Jahr mehr für Ihre Gesundheit tun wollen, können mit verschiedenen Sportangeboten in Bewegung kommen. Ergänzt mit einer ausgewogenen Ernährung, tanken Körper und Geist so richtig Energie und Schwung für neue Taten.
Nicht zuletzt ist Bildung ein wichtiger Schlüssel, um Demokratie-Kompetenz zu erlernen. Mit unseren Politik-Kursen möchten wir informieren, aufklären und zum Einmischen anregen. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern und viel Erfolg bei der Umsetzung persönlicher Lernziele. Bleiben Sie weiter neugierig!

Für das ABA-Team, Heidi Jaroschewitz

INHALT ABA 2024

Einführung & Vorwort 2-3
Inhaltsverzeichnis 4-7

A – Berufliche Qualifizierung

A-08 Erste-Hilfe-Kurs - Das Wesentliche 8
A-09 Erste-Hilfe-Kurs - Von A bis Z 9
A-10 Festliche Tage, festlich gestalten 10
A-11 Einstieg ins Nähen mit der Nähmaschine 11
A-12 Nähen für den Arbeitsbereich 12
A-13 Stop! Hilfe, was kann ich tun? 13

B – Kognitive Fähigkeiten/Kulturtechniken

B-14 Geschichten lesen m Frühling 14
B-15 Geschichten lesen im Herbst 15
B-16 Einen Computer bedienen - Teil I 16
B-17 Einen Computer bedienen - Teil II 17
B-18 Unterwegs im Internet 18
B-19 Umgang mit dem Smartphone (AC) 19

B-20 Umgang mit dem Smartphone (AC) 20
B-21 Social Media sicher nutzen! 21

C – Sozial- und lebenspraktische Kompetenzen

C-22 Sicherer Weg - Mit dem Fahrrad zur Arbeit 22
C-23 Stress vorbeugen 23
C-24 Gehweg-Führerschein - Sicher im Straßenverkehr 24
C-25 Barrieren überwinden - mit Rollstuhl und Rollator 25
C-26 Fahrrad-Training - mit "Richtig ist cool" 26
C-27 Gesprächsgruppe Nienhagen 27
C-28 Frauen in der Politik 28
C-29 Politik - Europa wählen - Altencelle 29
C-30 Politik - Europa wählen - Nienhagen 30
C-31 Politik - Europa wählen - ZAC 31
C-32 Politik - Der Nationalsozialismus 32
C-33 Der deutsche Bundestag 33
C-34 Ich weiß, was ich esse - Altencelle 34
C-35 Ich weiß, was ich esse - ZAC 35
C-36 Ich weiß, was ich esse - Nienhagen 36
C-37 Lesetraining 37

C-38 Gesund isst bunt 38
C-39 Natur und Tiere aktiv erleben 39

D – Kreative und künstlerische Angebote

D-40 Kreatives Malen 40
D-41 Werkstoff Ton 41
D-42 Wir machen Theater 42
D-43 Ein Kunstwerk aus Papp-Maché 43
D-44 Kreativ-Gruppe 44

E – Sport- und Bewegungsangebote

E-45 Boßeln 45
E-46 Fußball 46
E-47 Tischtennis 47
E-48 Lauf-Training, auch für den WASA-Lauf 48
E-49 Sitzgymnastik 49
E-50 Entspannung 50
E-51 Kundalini Yoga 51
E-52 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik 52
E-53 Schwimmen und Baden für Nichtschwimmer 53
E-54 Schwimmen und Baden für Schwimmer 54

E-55 Rückenfitness für Auria 55
E-56 Wandern mit Gymnastik - RBZ 56
E-57 Wandern mit Gymnastik - Nienhagen 57
E-58 Boule / Petanque 58
E-59 Nordic Walking - Nienhagen 59
E-60 Nordic Walking - Altencelle 60
E-61 Kegeln in der Turnhalle 61
E-62 Leichte Übungen 62
E-63 Let's Dance: Disco Fox 63
E-64 Wandern + Sportspiele - Groß Hehlen 64
E-65 Mobilitäts-Training 65
E-66 Mobilitäts-Erhalt 66

F – Besondere Angebote

F-67 Singkreis 67
F-68 Digitale Gewalt 68
F-69 Sexualisierte Gewalt 69
F-70 Selbstbestimmung - Vorbereitung Hilfeplangespräche 70

Anhang

Auswahl und Anmeldung 71

ERSTE-HILFE-KURS

Das Wesentliche - Erste Hilfe ABC

Was ist zu tun, wenn ein Unfall passiert oder sich jemand verletzt?
Was ist in Notfällen zuerst zu tun?
Wie verhalte ich mich richtig?
Wo finde ich Unterstützung und Hilfsmittel?
Diese und andere Fragen werden beantwortet und Sofort-Maßnahmen gezeigt und geübt.

Das kann ich lernen:

- Anderen Menschen bei Verletzungen helfen
- Einen Rettungswagen im Notfall rufen können
- Helfen bei Wunden und Verletzungen

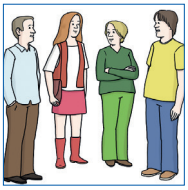
Wann?

Dienstag, 13.08.2024
8:30 – 12:00 Uhr

Wo?

Standort Altencelle,
Flora - Veranstaltungshaus

Teilnehmende



12 – 16 pro Kurs

Bitte beachten

ERSTE-HILFE-KURS

von A bis Z - Erste Hilfe ABC

Was ist zu tun, wenn ein Unfall passiert oder sich jemand verletzt?
Was ist in Notfällen zuerst zu tun?
Wie verhalte ich mich richtig?
Wo finde ich Unterstützung und Hilfsmittel?
Diese und andere Fragen werden beantwortet und Sofort-Maßnahmen gezeigt und geübt.

Das kann ich lernen:

- Unfallstellen sichern
- Versorgung von Wunden, Knochenbruch, Unterkühlung und Verbrennungen
- Stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Erwerb des Ersthelfer-Zertifikats

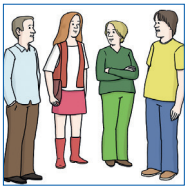
Wann?

Montag, 27.05.2024
8:30 – 15:45 Uhr

Wo?

Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



12 – 16 pro Kurs

Bitte beachten

Tagesangebot

FESTLICHE TAGE, FESTLICH GESTALTEN

Ulrike Büssow und Ioanna Messiaka

In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen Tisch für sich und seine Gäste festlich eindeckt.
Dazu gehört die richtige Anordnung von Besteck, Geschirr und Gläsern. Eine jahreszeitlich passende Dekoration wird selbst gestaltet.

Das kann ich lernen:

- Verwendung von Geschirr und Besteck passend zum Menü
- Tischdecke richtig auflegen
- Verschiedene Serviettenformen
- Natürliche Dekoration entwerfen
- Förderung der Feinmotorik, der Eigenorganisation und der Kreativität

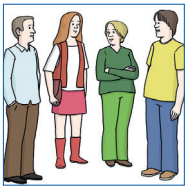
Wann?

Donnerstag
14:15 – 15:45 Uhr
Termine:
21.03.2024, 25.04.2024, 10.10.2024, 21.11.2024

Wo?

Standort Altencelle, Treffpunkt Küche

Teilnehmende

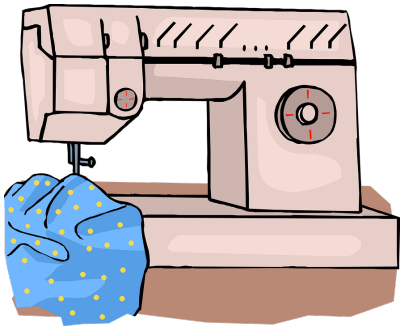


6 pro Kurs

Bitte beachten

EINSTIEG INS NÄHEN - NÄHMASCHINE

Grundkurs - vhs Celle / Marion Pronobis



Die Dozentin führt in die Funktionsweise der Nähmaschine ein. An Probe-Stoff-Stücken wird das Nähen ausprobiert.
Das Zuschneiden von Mustern wird gezeigt und praktisch angewendet.
Das erste eigene Nähprojekt, z. B. eine Tasche oder Kissenhülle, wird angefertigt.

Das kann ich lernen:

- Kennenlernen und Umgang mit der elektrischen Nähmaschine
- Feinmotorik
- Kreativität
- Hand-Auge-Koordination
- Einüben von Geduld und Ausdauer
- Umgang mit Nadel und Faden

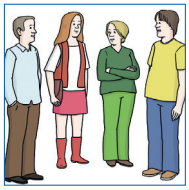
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
4 Termine
9:30 – 11:45 Uhr
Beginn: **21.02.2024**
Ende: **13.03.2024**

Wo?

Standort Altencelle,
Computerraum BBB

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten

Nur für Teilnehmende,
die Interesse am Arbeits-
bereich „Nähen“ haben.

NÄHEN FÜR DEN ARBEITSBEREICH

Aufbaukurs - vhs Celle / Marion Pronobis

Sie haben am Grundkurs teilgenommen, schon mit der Nähmaschine gearbeitet und können sich vorstellen, zukünftig im Arbeitsbereich daran zu arbeiten?
Sie vertiefen Ihr Können und wiederholen, wie man Stoffe zuschneidet und Nähte setzt. Aus den hübschen Stoffen nähen wir z. B. Platz-Sets und Turnbeutel.

Das kann ich lernen:

- Wiederholen und Vertiefen der Kenntnisse aus dem Grundkurs
- Förderung der Feinmotorik und der Hand-Auge-Koordination
- Einüben von Geduld und Ausdauer

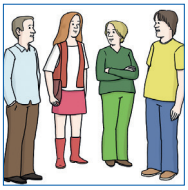
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
4 Termine
9:30 – 11:45 Uhr
Beginn: **03.04.2024**
Ende: **24.04.2024**

Wo?

Standort Altencelle,
Computerraum BBB

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten

Nur für Teilnehmende,
die den Grundkurs „Nähen“
besucht haben oder über
Grundkenntnisse verfügen.

STOP! HILFE, WAS KANN ICH TUN?

Christoph Beyer und Jürgen Lampe

Jeder kennt Situationen, die unangenehm oder bedrohlich sind. Doch was können Sie tun, wenn Sie jemand beschimpft oder sogar angreift? Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs lernen, wie wir mit Konflikten umgehen können.

Das kann ich lernen:

- Grundlagen eines guten Gesprächs
- Andere Menschen zu beruhigen
- Konflikte ohne Gewalt zu lösen
- Stärkung der Selbstsicherheit

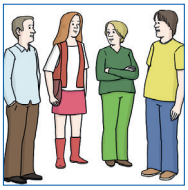
Wann?

2-Tages-Kurs
9:30 – 11:45 Uhr
Tag I: **11.04.2024**
Tag II: **12.04.2024**

Wo?

Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten

GESCHICHTEN LESEN IM FRÜHLING

vhs Celle / Christine Wachau

Geschichten können uns neue Welten öffnen. Sie können uns in andere Länder führen oder Abenteuer erzählen oder auch etwas über unser Leben. Wir wollen gemeinsam einen Roman in Leichter Sprache lesen und auch darüber sprechen.

Das kann ich lernen:

- Förderung von Lesen
- Einen Roman lesen und verstehen können
- In der Gruppe diskutieren
- Zusammenhänge verstehen
- Lebenswelten entdecken
- Förderung der Konzentration und Ausdauer

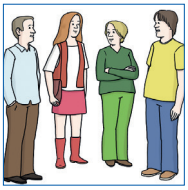
Wann?

Mittwoch, monatlich
4 Termine
10:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **20.03.2024**
Ende: **12.06.2024**

Wo?

Standort Altencelle, Mitarbeiter-Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Die Teilnehmenden sollten einfache Texte lesen können.

GESCHICHTEN LESEN IM HERBST

vhs Celle / Christine Wachau

Geschichten können uns neue Welten öffnen. Sie können uns in andere Länder führen oder Abenteuer erzählen oder auch etwas über unser Leben. Wir wollen gemeinsam einen Roman in Leichter Sprache lesen und auch darüber sprechen.

Das kann ich lernen:

- Förderung von Lesen
- Einen Roman lesen und verstehen können
- In der Gruppe diskutieren
- Zusammenhänge verstehen
- Lebenswelten entdecken
- Förderung der Konzentration und Ausdauer

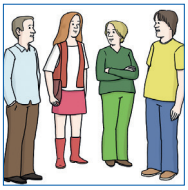
Wann?

Mittwoch, monatlich
4 Termine
10:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **14.08.2024**
Ende: **06.11.2024**

Wo?

Standort Altencelle, Mitarbeiter-Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Die Teilnehmenden sollten einfache Texte lesen können.

EINEN COMPUTER BEDIENEN - TEIL I

Einstiegskurs - vhs Celle

Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie einen Computer bedienen. Sie lernen erste Schritte kennen, z. B. wie die Maus und die Tastatur zu bedienen sind.
Dabei werden Sie feststellen: Der Umgang mit einem Computer ist gar nicht schwer!

Das kann ich lernen:

- Sie lernen den Computer kennen
- Einfach Texte schreiben und gestalten
- Einfügen von Bildern in Texte
- Benutzen des Druckers

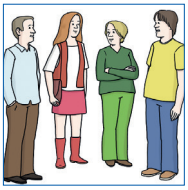
Wann?

5-Tages-Kurs
Montag bis Freitag
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **05.08.2024**
Ende: **09.08.2024**

Wo?

VHS Celle
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Die Teilnehmenden sollten lesen und schreiben können.

EINEN COMPUTER BEDIENEN - TEIL II

Aufbaukurs - vhs Celle

Der Kurs erweitert Ihr Computer-Wissen. Sie lernen Programme zu installieren und zu deinstallieren. Verwalten und suchen Sie Dateien und Ordner auf Ihrer Festplatte. Nehmen Sie wichtige Einstellungen für die Sicherheit vor. Benutzen Sie die Anwendungen von Windows.

Das kann ich lernen:

- Programme installieren und deinstallieren
- Ordner und Dateien verwalten
- Sicherheits-Einstellungen
- Förderung der Kreativität

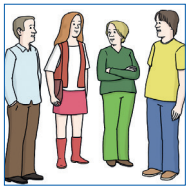
Wann?

4-Tages-Kurs
Montag bis Donnerstag
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **11.03.2024**
Ende: **14.03.2024**

Wo?

VHS Celle
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Die Teilnehmenden sollten lesen und schreiben können, sowie Grundkenntnisse am Computer haben.

UNTERWEGS IM INTERNET

vhs Celle

In diesem Kurs nutzen Sie das Internet zum Lernen, sowie für Unterhaltung. Im Internet gibt es viele interessante Angebote für alle Menschen.
Dabei gibt es einiges zu beachten!
Wie finde ich für mich passende und sichere Angebote? Das erarbeiten wir gemeinsam in diesem Kurs.

Das kann ich lernen:

- Nutzung des Internets
- E-Mails schreiben und empfangen
- Im Internet nach Informationen suchen
- Informationen herunterladen, speichern und drucken
- Sicherheit im Internet

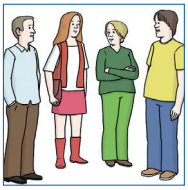
Wann?

4-Tages-Kurs
Montag bis Donnerstag
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **21.10.2024**
Ende: **24.10.2024**

Wo?

VHS Celle
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Die Teilnehmenden sollten lesen und schreiben können sowie mit einem Computer umgehen können.

UMGANG MIT DEM SMARTPHONE (AC)

Was ist möglich ? - vhs Celle

Mit einem Smartphone können Sie viel mehr machen als telefonieren. Sie erlernen Grundeinstellungen und Sie erfahren, wie Sie mit dem Smartphone E-Mails schreiben, im Internet surfen, Fotos machen und Videos drehen können.

Das kann ich lernen:

- Grund- und W-LAN-Einstellungen
- Kenntnisse über Handyverträge, SIM Cards und mobile Daten
- Nachrichten schreiben, versenden und empfangen
- Dateien versenden (z. B. Bilder)
- Kennenlernen verschiedener Apps
- Sicherheitseinstellungen und sicheren Umgang

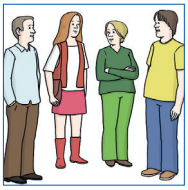
Wann?

3-Tages-Kurs
Montag bis Mittwoch
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **27.05.2024**
Ende: **29.05.2024**

Wo?

VHS Celle
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Smartphone und Ladekabel mitbringen.

UMGANG MIT DEM SMARTPHONE (NH)

Was ist möglich ? - vhs Celle

Mit einem Smartphone können Sie viel mehr machen als telefonieren. Sie erlernen Grundeinstellungen und Sie erfahren, wie Sie mit dem Smartphone E-Mails schreiben, im Internet surfen, Fotos machen und Videos drehen können.

Das kann ich lernen:

- Grund- und W-LAN-Einstellungen
- Kenntnisse über Handyverträge, SIM Cards und mobile Daten
- Nachrichten schreiben, versenden und empfangen
- Dateien versenden (z. B. Bilder)
- Kennenlernen verschiedener Apps
- Sicherheitseinstellungen und sicheren Umgang

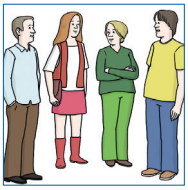
Wann?

3-Tages-Kurs
Montag bis Mittwoch
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **24.06.2024**
Ende: **26.06.2024**

Wo?

Standort Nienhagen,
Raum wird bekannt gegeben

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Smartphone und Ladekabel mitbringen.

SOCIAL MEDIA SICHER NUTZEN!

vhs Celle

Facebook, WhatsApp und Instagram sind die bekanntesten sozialen Netzwerke. Die Nutzung ist sehr unterhaltsam und sehr hilfreich, kann aber auch Gefahren bergen. Sie lernen in diesem Kurs, sich sicher und sinnvoll in sozialen Medien zu bewegen. Dabei werden Ihnen die Möglichkeiten und Risiken gezeigt.

Das kann ich lernen:

- Kennenlernen sozialer Netzwerke und ihrer Möglichkeiten
- Sicherer und sinnvoller Umgang in sozialen Netzwerken
- Vorteile und Risiken von Facebook, WhatsApp und Instagram
- Respektvoller Umgang im Netz

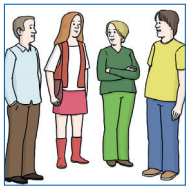
Wann?

Freitag, 26.04.2024
9:00 – 12:00 Uhr

Wo?

VHS Celle
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



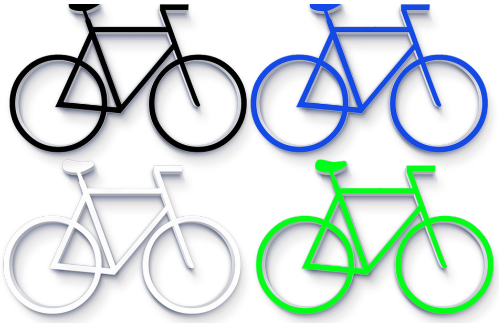
8 pro Kurs

Bitte beachten

Das Angebot richtet sich an alle, die das Internet und die sozialen Medien nutzen (möchten).

SICHERER WEG

Mit dem Fahrrad zur Arbeit - Lutz Meyer und Benno Gries



Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits sicher Fahrrad fahren können.
Sie lernen, was zu einem verkehrssicheren Fahrrad dazugehört und das richtige Verhalten im Straßenverkehr.
Zusammen machen wir Fahrradtouren, auf denen wir Fahrradwege und besondere Kreuzungen in Celle kennenlernen.

Das kann ich lernen:

- Was ich brauche, damit mein Fahrrad verkehrssicher ist
- Verkehrsregeln und Verkehrsschilder
- Das richtige Verhalten im Straßenverkehr
- Sichere Bewegung mit dem Fahrrad

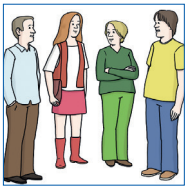
Wann?

1x monatlich Donnerstags
Beginn: **14.03.2024, 8:15 Uhr**
Ende: **November 2024**
Termine nach Absprache

Wo?

Treffen am Standort Groß Hehlen, mit Fahrten nach Celle und ins Umland

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten

<u>Bitte mitbringen</u>:
verkehrssicheres Fahrrad,
Fahrrad-Helm,
wetterfeste Kleidung

STRESS VORBEUGEN

vhs Celle / Daniel Wolthusen

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Frage, was Stress eigentlich ist. Wie können wir gelassen und sicher damit umgehen? Gibt es Strategien, die uns helfen, trotz Hektik einen kühlen Kopf zu bewahren?

Das kann ich lernen:

- Stress – Was ist das eigentlich?
- Die drei Ebenen der Stress-Kompetenz
- Stress-Faktoren erkennen
- Steigerung der Konzentration
- Innere Gelassenheit entwickeln
- Ausgleich schaffen, entspannen und erholen

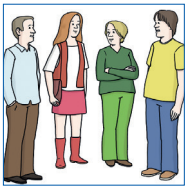
Wann?

Freitag, wöchentlich
6 Termine
10:00 – 12:15 Uhr
Beginn: **05.04.2024**
Ende: **17.05.2024**

Wo?

Standort Altencelle,
ABA Raum

Teilnehmende

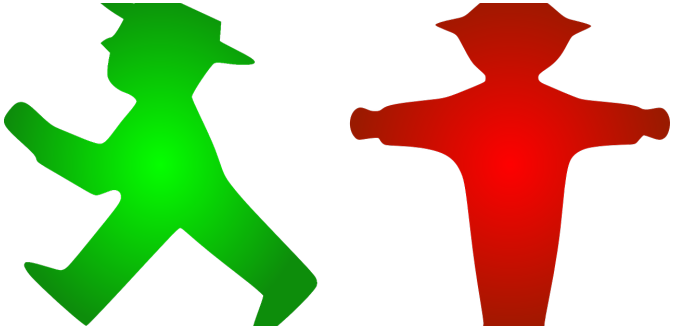


8 pro Kurs

Bitte beachten

GEHWEG-FÜHRERSCHEIN

Sicher im Straßenverkehr - Polizei Celle: Karsten Wiechmann



Herr Wiechmann von der Polizei Celle zeigt und erklärt Ihnen, wie Sie sich sicher als Fußgänger*in im Straßenverkehr bewegen. Sie gehen zu Fuß durch Altencelle und lernen z. B. Gefahren einzuschätzen und wie Straßen sicher überquert werden können.

Das kann ich lernen:

- Sicherheit im Straßenverkehr
- Straßen und Radwege sicher überqueren
- Rechts-Links-Kenntnis
- Das Benutzen einer Ampel
- Gefahrenquellen einschätzen

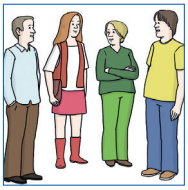
Wann?

Montag, 06.05.2024
8:30 – 11:30 Uhr

Wo?

Standort Altencelle, Flora-Veranstaltungshaus und Umgebung Altencelle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten

Die Teilnehmenden sollten eine Strecke von 2 km gut zu Fuß gehen können. Wetterfeste Kleidung!

BARRIEREN ÜBERWINDEN

mit Rollstuhl und Rollator - Polizei Celle & Kreissportbund

In diesem Kurs zeigen Ihnen Herr Wiechmann und Heelje Ahlborn, wie Sie sich mit dem Rollator oder Rollstuhl auf schwierigem Untergrund bewegen können. Danach können Sie sich in einem Rolli-Parcours des Landessportbundes mit Slalom, Wippe usw. ausprobieren.

Das kann ich lernen:

- Verkehrssicherheit des Rollstuhls und Rollators überprüfen
- Einschätzung von Gefahrenquellen
- Den richtigen Umgang mit Rollstuhl und Rollator (auch auf schwierigem Untergrund)
- Praktische Übungen

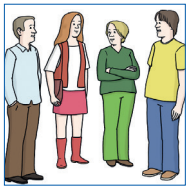
Wann?

Dienstag, 20.08.2024
Kurs I: **8:30 – 10:00 Uhr**
Kurs II: **10:00 – 11:30 Uhr**

Wo?

Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus
+ Parkplatz für Fahrdienste

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten

Wetterfeste Kleidung
und den eigenen Rollstuhl
oder Rollator mitbringen!

FAHRRAD-TRAINING

mit „Richtig ist cool“ und der Polizei Celle

In diesem Kurs machen Sie ein Fahrrad-training zusammen mit der Polizei Celle und dem „Richtig ist cool“- Team.
In einem Theorie-Teil werden Sie die Verkehrsregeln besprechen.
Nach Überprüfung der Fahrräder können Sie das Erlernte in einem Fahrrad-Parcours ausprobieren und üben.

Das kann ich lernen:

- Wie ich mich als Fahrradfahrer*in im Straßenverkehr verhalte, mich sicher fühle und Rücksicht nehme
- Verkehrszeichen, Verkehrsregeln und Handzeichen richtig lesen und anwenden
- Nutzung des Fahrrad-Helms

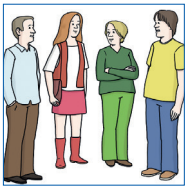
Wann?

Montag, 15.04.2024
8:30 – 11:30 Uhr

Wo?

Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus
+ Parkplatz für Fahrdienste

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten

Es besteht Helmpflicht!
Eigenen Helm bitte mitbringen, andernfalls sind Leih-Helme vorhanden.

GESPRÄCHSGRUPPE NIENHAGEN

Julia Piotrowski

Aktiv und in Bewegung besprechen wir selbst gewählte Themen des Alltags. Die Themen können Sie mitbestimmen. Insbesondere persönliche Anliegen, die Sie bewegen und umtreiben, werden besprochen.

Das kann ich lernen:

- eigene Wünsche, Ideen und Interessen zum Ausdruck bringen
- Entlastung vom Alltagsstress
- offener Austausch innerhalb einer festen Gruppe
- in der freien Natur und durch Bewegung Stress abbauen
- soziale Kompetenzen erweitern
- gegenseitige Rücksichtnahme lernen
- Veränderungen verarbeiten

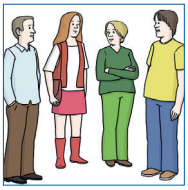
Wann?

Donnerstag, wöchentlich
14:15 – 15:15 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Nienhagen

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten

Nur für Beschäftigte
aus Nienhagen und Auria.

FRAUEN IN DER POLITIK

vhs Celle / Enno Stünkel

Was interessiert mich an der Politik?
Hier, wo ich lebe, in der Lebenshilfe,
in der Stadt oder in der weiten Welt?
Ist es ein Unterschied, ob ein Mann oder
eine Frau Politik macht?
Darüber wollen wir gemeinsam reden -
Frauen sind ganz besonders.

Das kann ich lernen:

- Über Politik diskutieren
- Meine Meinung vertreten
- Über die Rollen von Frauen und Männern nachdenken

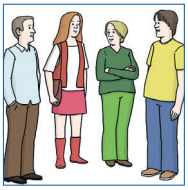
Wann?

Donnerstag, 18.04.2024
9:30 - 11:45 Uhr

Wo?

Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Nur für Frauen!

POLITIK: EUROPA WÄHLEN! (AC)

vhs Celle / Enno Stünkel

Am 9. Juni finden die Europawahlen statt. Dabei werden die Abgeordneten für das neue europäische Parlament gewählt. Was entscheidet das Parlament und warum ist es wichtig, zur Wahl zu gehen? Wir sprechen darüber, welche Parteien antreten und was in ihren Programmen steht. Wir finden heraus, was für uns die wichtigsten Themen sind.

Das kann ich lernen:

- Über Politik diskutieren
- Meine Meinung vertreten
- Die Programme der Parteien zur Europawahl kennen lernen.

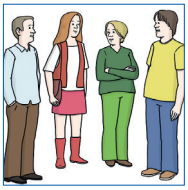
Wann?

1 Termin
Dienstag, 14.05.2024
9:30 – 11:45 Uhr

Wo?

Standort Altencelle,
ABA Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

POLITIK: EUROPA WÄHLEN! (NH)

vhs Celle / Enno Stünkel

Am 9. Juni finden die Europawahlen statt. Dabei werden die Abgeordneten für das neue europäische Parlament gewählt. Was entscheidet das Parlament und warum ist es wichtig, zur Wahl zu gehen? Wir sprechen darüber, welche Parteien antreten und was in ihren Programmen steht. Wir finden heraus, was für uns die wichtigsten Themen sind.

Das kann ich lernen:

- Über Politik diskutieren
- Meine Meinung vertreten
- Die Programme der Parteien zur Europawahl kennen lernen.

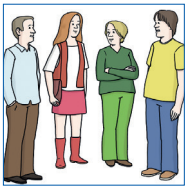
Wann?

1 Termin
Mittwoch, 08.05.2024
9:30 – 11:45 Uhr

Wo?

Standort Nienhagen,
Raum wird bekannt gegeben

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

POLITIK: EUROPA WÄHLEN! (ZAC)

vhs Celle / Enno Stünkel

Am 9. Juni finden die Europawahlen statt. Dabei werden die Abgeordneten für das neue europäische Parlament gewählt. Was entscheidet das Parlament und warum ist es wichtig, zur Wahl zu gehen? Wir sprechen darüber, welche Parteien antreten und was in ihren Programmen steht. Wir finden heraus, was für uns die wichtigsten Themen sind.

Das kann ich lernen:

- Über Politik diskutieren
- Meine Meinung vertreten
- Die Programme der Parteien zur Europawahl kennen lernen.

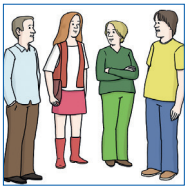
Wann?

1 Termin
Mittwoch, 15.05.2024
9:30 – 11:45 Uhr

Wo?

Standort Groß Hehlen,
Raum wird bekannt gegeben

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

POLITIK: DER NATIONALSOZIALISMUS

und seine Geschichte - vhs Celle / Enno Stünkel

Vor 90 Jahren übernahmen in Deutschland die Nazis die Macht. Wir sehen uns an, wie das geschah und was das für verschiedene Menschen bedeutet hat. Wie war das in Celle? Wir überlegen, ob das für uns heute noch etwas bedeutet.

Das kann ich lernen:

- Wissen über die deutsche Geschichte und über das Leben von früheren Generationen
- Gespräche führen und diskutieren
- Was in Celle während der Nazi-Zeit geschah.

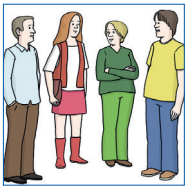
Wann?

Termin I:
Dienstag, 17.09.2024
9:30 - 11:45 Uhr
Termin II mit Exkursion:
Dienstag, 24.09.2024
9:30 - 13:15 Uhr

Wo?

Standort Altencelle
Termin I:
ABA Raum
Termin II:
Treffpunkt Halle 1

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

DER DEUTSCHE BUNDESTAG

Besuch beim MdB Herrn Mende - C. Beyer und E. Heise

Das Parlament in Deutschland heißt „Deutscher Bundestag“.
Dort arbeiten Bundestags-Abgeordnete, die vom Volk gewählt wurden.
Sie beraten und entscheiden über Gesetze, den Bundeshaushalt und kontrollieren die Regierung.
Außerdem wird im Deutschen Bundestag alle vier Jahre der Bundeskanzler gewählt.

Das kann ich lernen:

- Aufgaben des Bundestages kennenlernen
- Aufgaben eines Abgeordneten kennenlernen
- Führung durch den Bundestag

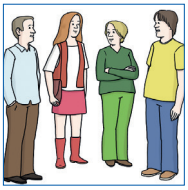
Wann?

Montag, 08.04.2024
Uhrzeit und Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Wo?

Exkursion
in den Deutschen Bundestag
auf Einladung
von Dirk Ulrich Mende

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

ICH WEISS, WAS ICH ESSE (AC)

Ernährung - Hildegard Schultz

Wir sprechen zusammen über gesunde Ernährung und Sie finden heraus, welche Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln stecken. Sie lernen die Lebensmittelpyramide kennen und die Zubereitung einfacher Gerichte.

Das kann ich lernen:

- Bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Was gesunde Ernährung beinhaltet
- Zubereitung von einfachen Rezepten
- Umgang mit Küchen-Werkzeugen
- Ernährungspyramide

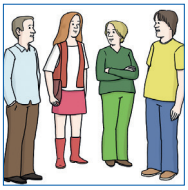
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
3 Termine
8:45 – 11:00 Uhr
Beginn: 21.02.2024
Ende: 06.03.2024

Wo?

Standort Altencelle, ABA-Raum

Teilnehmende

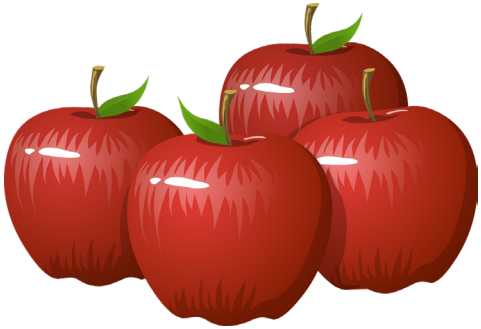


8 pro Kurs

Bitte beachten

ICH WEISS, WAS ICH ESSE (ZAC)

Ernährung - Hildegard Schultz



Wir sprechen zusammen über gesunde Ernährung und Sie finden heraus, welche Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln stecken. Sie lernen die Lebensmittelpyramide kennen und die Zubereitung einfacher Gerichte.

Das kann ich lernen:

- Bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Was gesunde Ernährung beinhaltet
- Zubereitung von einfachen Rezepten
- Umgang mit Küchen-Werkzeugen
- Ernährungspyramide

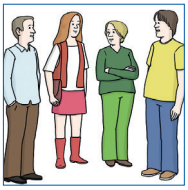
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
3 Termine
8:45 – 11:00 Uhr
Beginn: 04.09.2024
Ende: 18.09.2024

Wo?

Standort Groß Hehlen, Küche und Speiseraum

Teilnehmende



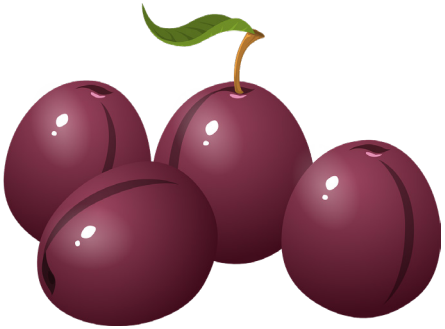
8 pro Kurs

Bitte beachten

Nur für Teilnehmende der Betriebsstätte Groß Hehlen / ZAC.

ICH WEISS, WAS ICH ESSE (NH)

Ernährung - Hildegard Schultz



Wir sprechen zusammen über gesunde Ernährung und Sie finden heraus, welche Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln stecken. Sie lernen die Lebensmittelpyramide kennen und die Zubereitung einfacher Gerichte.

Das kann ich lernen:

- Bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Was gesunde Ernährung beinhaltet
- Zubereitung von einfachen Rezepten
- Umgang mit Küchen-Werkzeugen
- Ernährungspyramide

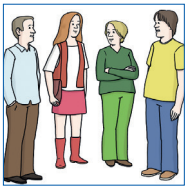
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
3 Termine
8:45 – 11:00 Uhr
Beginn: 10.04.2024
Ende: 24.04.2024

Wo?

Standort Nienhagen, Gemeinschaftsraum OG

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Nur für Teilnehmende der Betriebsstätte Nienhagen.

LESETRAINING

Carola König-Sothmann

Wir lesen kurze, einfache Texte
(z. B. Kurzgeschichten, Zeitungsartikel)
und trainieren so das Lesen.
Wir sprechen über die Inhalte.

Das kann ich lernen:

- Verbesserung der Lesekompetenz
- Kennenlernen von verschiedenen Textarten
- Förderung von Ausdauer und Konzentration
- Stärkung des Selbstvertrauens

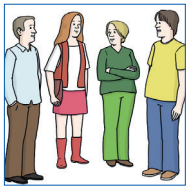
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
10:00 – 11:15 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Altencelle,
Konferenzraum Halle 1

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten

Erforderliche Vorkenntnisse:
Grundkenntnisse im Lesen,
sowie das Erfassen einfacher
Texte

GESUND ISST BUNT!

Gesunde Ernährung leicht gemacht - Susanne Jürgens

Du möchtest

- Dich gesund ernähren?
- nicht zunehmen?
- mal etwas Neues ausprobieren?
- Tipps und Ideen dazu bekommen?

Wir machen das zusammen!
Bunt und gesund, zum Essen und Trinken, einfach und schnell - und mit viel Spaß! .

Das kann ich lernen:

- gesunde Ernährung
- Lebensmittelkunde
- Wie funktioniert der Körper?
- Zubereitung von einfachen, gesunden Snacks, Getränken und Mahlzeiten

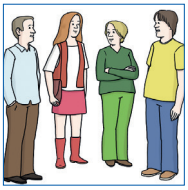
Wann?

Donnerstag, wöchentlich
5 Termine
10:00 – 12:00 Uhr
Beginn: 24.10.2024
Ende: 28.11.2024

Wo?

Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten

NATUR UND TIERE AKTIV ERLEBEN

auf dem Kudammhof - Heike Albert

Ihr habt Lust auf einem Bauernhof mitzuhelfen? Pferde pflegen, Ziegen füttern und Hühnereier sammeln? Dann kommt zu uns auf den Kudammhof! Hier könnt Ihr erleben, welche Aufgaben die Menschen und Tiere auf dem Hof haben. Wir ernten gemeinsam Obst und Gemüse, verarbeiten es und verkosten.

Das kann ich lernen:

- Natur mit allen Sinnen erleben
- einen Eindruck von der Arbeit auf dem Bauernhof bekommen
- Tiere hautnah erleben und sie versorgen

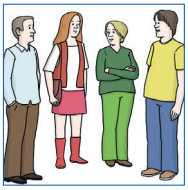
Wann?

jeden zweiten Freitag
6 Termine
9:00 - 12:00 Uhr
Beginn: 06.09.2024
Ende: 15.11.2024

Wo?

Besuch des Kudammhofes
Treffen zur Abfahrt: **8:15 Uhr**
Standort Altencelle
Halle 1

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten

Teilnehmer*innen sollten gut zu Fuß sein, sowie keine Tierhaar-Allergie haben.
Gummistiefel mitbringen!

KREATIVES MALEN

Atelier Buntling - ChrisTine Jenschke

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf: Mit verschiedenen Farben und Materialen können Sie kreativ werden. Probieren Sie unterschiedliche Techniken aus. Freies Malen spiegelt die eigene Persönlichkeit wider. Bildausschnitte können anschließend als Postkarte vervielfältigt werden.

Das kann ich lernen:

- Förderung der Kreativität
- Spielerischer Umgang mit neuen Materialien
- Selbsterfahrung
- Förderung der Ausdauer und Konzentration
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

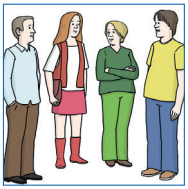
Wann?

Donnerstag, wöchentlich
10 Termine
9:00 - 11:00 Uhr
Beginn: 04.04.2024
Ende: 13.06.2024

Wo?

Standort Altencelle,
ABA Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

WERKSTOFF TON

erleben und gestalten - Atelier Buntling / ChrisTine Jenschke

Ton hat ganz unterschiedliche Eigenschaften:
Mit Wasser verknetet ist er weich, geschmeidig und lässt sich gut formen.
Im Töpferofen gebrannt ist er hart wie Stein.
Wir formen Figuren und Gefäße nach eigenen, kreativen Ideen.

Das kann ich lernen:

- Förderung der Kreativität
- Umgang mit dem Werkstoff Ton
- Selbsterfahrung
- Förderung der Ausdauer und Konzentration
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

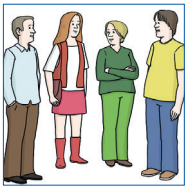
Wann?

Donnerstag, wöchentlich
6 Termine
9:00 - 11:00 Uhr
Beginn: **15.08.2024**
Ende: **19.09.2024**

Wo?

Standort Altencelle,
ABA Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

WIR MACHEN THEATER

mit Schauspiel Gefühle ausdrücken - Schlosstheater Celle

Schlüpfen Sie in eine Rolle und seien Sie jemand anderes. Im Schauspiel können Sie die Perspektive einer anderen Person einnehmen und durch deren Augen sehen. In Ihrer Rolle können Sie tanzen, singen, lachen, traurig oder mutig sein
- wie es Ihnen gefällt.

Das kann ich lernen:

- Körperbeherrschung
- Kreativität und eigene Ideen einbringen
- vor Publikum auftreten
- Selbstwirksamkeit erleben
- Konzentration

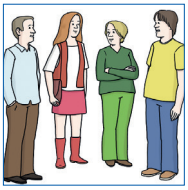
Wann?

4 Termine
10:00 - 12:00 Uhr
Dienstag, 28.05.2024
Donnerstag, 30.05.2024
Dienstag, 04.06.2024
Dienstag, 11.06.2024

Wo?

Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

EIN KUNSTWERK AUS PAPP-MACHÉ

kreativ gestalten - vhs Celle / Michael Foley

Wir machen Kunst: Aus Zeitungspapier und Kleister, Draht und Verpackungen können tolle Figuren entstehen. Sie können nach Ihren eigenen Vorstellungen Figuren entwerfen. Diese können später in einer kleinen Ausstellung gezeigt werden.

Das kann ich lernen:

- Förderung der Kreativität
- Hand-Auge-Koordination
- Ausdauer und Konzentration
- Umgang mit unterschiedlichen Werkstoffen

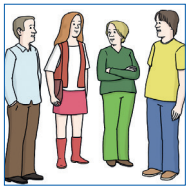
Wann?

Montag, wöchentlich
4 Termine
10:00 – 12:15 Uhr
Beginn: **08.04.2024**
Ende: **29.04.2024**

Wo?

Volkshochschule Celle,
Trift 20,
Kreativraum 1. Stock

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Die Räumlichkeiten sind **nicht** barrierefrei!

KREATIV-GRUPPE

Monika Hübener

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit mit Hilfe von Malen und Musik kreativ aktiv zu werden.
Es stehen Ihnen künstlerische, gestalterische und personenbezogene Angebote zur Verfügung.

Das kann ich lernen:

- Förderung der Ausdauer und Konzentration
- Verbesserung der Feinmotorik
- Verbesserung der Grobmotorik
- Umgang mit verschiedenem Werkmaterial

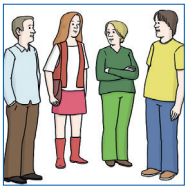
Wann?

ganzjährig
Montags-Gruppe:
13:30 - 15:00 Uhr
Freitags-Gruppe
12:30 -14:00 Uhr

Wo?

Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



je nach Anmeldung werden Kleingruppen gebildet

Bitte beachten

BOSSELN

Monika Hübener und Kathrin Viebrock

Boßeln ist eine Sportart, die in Europa in unterschiedlichen Formen gespielt wird. Ziel des Spiels ist es, eine Kugel mit möglichst wenigen Würfen über eine festgelegte Strecke zu werfen. Boßeln wird auf freien Flächen (Feld und Wiesen), öffentlichen Straßen und befestigten Wegen gespielt.

Das kann ich lernen:

- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
- Rücksichtnahme und Geduld
- Positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit
- Förderung der Beweglichkeit, der Hand-Auge-Koordination und der Wahrnehmung

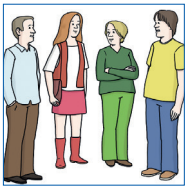
Wann?

Dienstag, wöchentlich
13:30 - 14:30 Uhr
Beginn: **02.04.2024**
Ende: **29.10.2024**

Wo?

Standort Altencelle, und Umgebung

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Geeignet auch für Rollstuhl-Fahrer*innen. Bitte Begleitung zum Schieben mitbringen.

FUSSBALL

Luan Münchberg und Daniel Schönherr

Fußball ist ein Mannschaftssport.
Wir bilden Teams und spielen mit- und gegeneinander. Es geht um Treffsicherheit, Geschick und Freude an Bewegung.
Als Team können wir immer besser werden.

Das kann ich lernen:

- Verbesserung der Fitness und Beweglichkeit
- Selbsteinschätzung
- Positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit
- Spielregeln kennenlernen
- Positives Denken und Stärkung des Wir-Gefühls

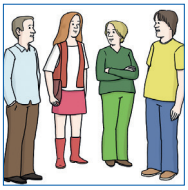
Wann?

Dienstag, wöchentlich
13:30 - 15:00 Uhr
Beginn: **01.03.2024**
Ende: **10.12.2024**

Wo?

Standort Altencelle, Sporthalle

Teilnehmende



16 pro Kurs

Bitte beachten

Sportkleidung und Turnschuhe mit weißen Sohlen mitbringen.

TISCHTENNIS

Dirk Rolof

Tischtennis ist ein Rückschlagspiel.
Sie können im Einzel oder im Doppel gegeneinander spielen.
Tischtennis ist ein schneller Sport.
Sie brauchen viel Treffsicherheit, Ausdauer und Konzentration.

Das kann ich lernen:

- Spielregeln kennenlernen
- Verschiedene Schlagtechniken
- Unterschiedliche Bewegungsabläufe koordinieren
- sportliche Fitness
- Hand-Auge-Koordination

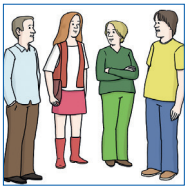
Wann?

Donnerstag, wöchentlich
14:30 – 15:30 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Altencelle, Sporthalle

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten

Auch für Teilnehmende, die sich auf die „Special Olympics“ vorbereiten.

LAUF TRAINING

auch für WASA-Lauf - Kerstin Sauerwald-Weiß

Sie trainieren für den WASA-Lauf in Celle.
Sie laufen und erarbeiten Ihre Kondition mit der richtigen Atmung.

Das kann ich lernen:

- Kondition
- Ihre Atmung verbessern
- Teamfähigkeit, rücksichtvolles Miteinander
- Spaß an der Bewegung

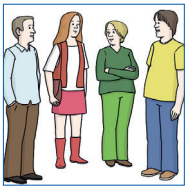
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
10:00 – 10:30 Uhr
Beginn: **13.11.2024**
Ende: **März 2025**

Wo?

Standort Altencelle, Sporthalle

Teilnehmende



16 pro Kurs

Bitte beachten

Sportschuhe mit weißen Sohlen, Sporthose und Sport-T-Shirt mitbringen!

SITZGYMNASTIK

Kerstin Sauerwald-Weiß

Sitzgymnastik ist für körperlich eingeschränkte Menschen eine Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen.
Sie lernen Übungen für den Oberkörper kennen und kräftigen ihn.
Ihre Beweglichkeit kann verbessert werden.

Das kann ich lernen:

- Verbesserung der Körperhaltung
- Kräftigung der Muskulatur
- Auge-Hand-Koordination

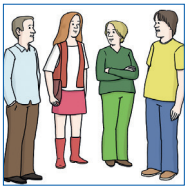
Wann?

Montag, wöchentlich
11:00 – 11:30 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Altencelle, Sporthalle

Teilnehmende



14 pro Kurs

Bitte beachten

Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet!

ENTSPANNUNG

Kerstin Sauerwald-Weiß

Sich zu entspannen bedeutet physische und psychische Anspannung aufzulösen.
Sie lernen durch Anspannung, Atem- und Konzentrationsübungen den Körper zu spüren und zu stärken.

Das kann ich lernen:

- Den Körper bewusst wahrnehmen
- Anspannungen spüren und lösen
- Bewusste Atmung
- Zur Ruhe kommen

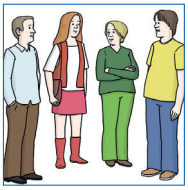
Wann?

Freitag, wöchentlich
08:30 – 09:15 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Altencelle, Sporthalle

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten

Bequeme, warme Kleidung und Decke mitbringen!
Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet!

KUNDALINI YOGA

Kerstin Sauerwald-Weiß

Sie lernen dynamische, fließende Übungs- und Atmungsfolgen zur Musik kennen.
Dabei werden Ver- und Anspannungen abgebaut.
Das eigene Wohlbefinden wird gesteigert.

Das kann ich lernen:

- Bewusste Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Bessere Konzentration bei der Arbeit
- Verbesserung der Bewegung

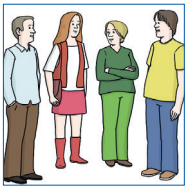
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
11:00 – 11:30 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



25 pro Kurs
Bitte pünktlich sein!

Bitte beachten

Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen!
Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet!

WIRBELSÄULEN/RÜCKEN GYMNASTIK

Kerstin Sauerwald-Weiß

Auf die Haltung kommt es an!
In diesem Kurs stärken wir unseren Rücken und unsere Muskulatur.
Wir lernen auch, wie der berufliche Alltag rückenschonend gemeistert werden kann.

Das kann ich lernen:

- Rückengerechtes Verhalten beim Bücken und Heben
- Den Körper kennenlernen und Muskeln stärken
- Bewegungsabläufe kennenlernen und anwenden können

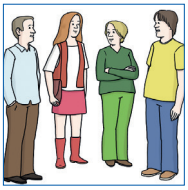
Wann?

Montag, wöchentlich
10:00 – 10:45 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Altencelle, Sporthalle

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten

Sportschuhe, Sporthose und Sport-T-Shirt mitbringen!

SCHWIMMEN UND BADEN

für Nichtschwimmer - Kerstin Sauerwald-Weiß

Schwimmen ist eine gelenk- und bänderschonende Sportart.
Im Wasser kann man sich fast schwerelos bewegen.
In diesem Kurs können Sie sich an das Wasser gewöhnen und Hilfsmittel zum Schwimmen kennenlernen.
Einverständniserklärung des Betreuers ist notwendig!

Das kann ich lernen:

- Wie ich mich im Wasser richtig bewege
- Entspannung bei Bewegungen im Wasser
- Erhöhung der eigenen Leistungsfähigkeit

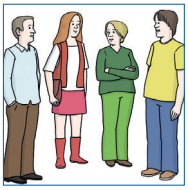
Wann?

jeden 2. Donnerstag
09:00 – 12:00 Uhr
Kurs I: **ab sofort - 13.06.2024**
Kurs II: **01.08. - 19.12.2024**
Wochentag kann sich eventuell wieder ändern!

Wo?

Celler Badeland,
Treffpunkt an der Sporthalle
Standort Altencelle

Teilnehmende



7 pro Kurs

(Während der Schulferien ist kein Schwimmen!)

Bitte beachten

Badebekleidung, Handtuch, Duschgel und **Behindertenausweis** mitbringen!

SCHWIMMEN UND BADEN

für Schwimmer - Kerstin Sauerwald-Weiß

Schwimmen ist eine gelenk- und bänderschonende Sportart.
Schwimmen stärkt die Kondition und die Leistungsfähigkeit.
Sie können Ausdauer- und Krafttraining kombinieren.
Einverständniserklärung des Betreuers ist notwendig!

Das kann ich lernen:

- Ausdauer
- verschiedene Schwimmstile und Schwimmtechniken
- Tauchen
- Verbesserung der Atmung

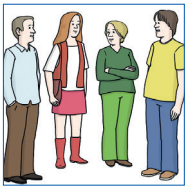
Wann?

jeden 2. Donnerstag
09:00 – 12:00 Uhr
Kurs I: **ab sofort - 20.06.2024**
Kurs II: **09.08. - 19.12.2024**
Wochentag kann sich eventuell wieder ändern!

Wo?

Celler Badeland,
Treffpunkt an der Sporthalle
Standort Altencelle

Teilnehmende



7 pro Kurs

(Während der Schulferien ist kein Schwimmen!)

Bitte beachten

Badebekleidung, Handtuch, Duschgel und **Behindertenausweis** mitbringen!

RÜCKENFITNESS

für Auria - Kerstin Sauerwald-Weiß

Nach einer kurzen Aufwärmung trainieren wir alle wichtigen Muskelgruppen. Unser Schwerpunkt liegt dabei besonders auf der Stärkung und Kräftigung des Rückens.

Das kann ich lernen:

- Den eigenen Körper besser kennenlernen
- Die Rücken- und Körpermuskulatur zu stärken und zu verbessern
- In der Gruppe zu trainieren

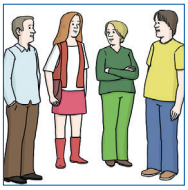
Wann?

Freitag, wöchentlich
10:30 – 11:00 Uhr
ganzjährig

Wo?

Außenarbeitsgruppe Adelheidsdorf, Auria

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten

Nur für die Außenarbeitsgruppe Auria!
Sportschuhe, Sporthose und Sport-T-Shirt mitbringen.

WANDERN MIT GYMNASTIK - RBZ

Kerstin Sauerwald-Weiß

Beim Gesundheitswandern werden kürzere Wanderungen mit Fitnessübungen kombiniert.
Verhinderung von Stürzen wird auf verschiedenen Untergründen thematisiert. Sie gehen kurze Wege in der Natur und lockern Ihren Körper mit leichten Übungen.

Das kann ich lernen:

- Verbesserung der eigenen Kondition
- Förderung der Bewegung
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Die Natur besser wahrnehmen

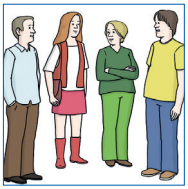
Wann?

Dienstag, wöchentlich
10:00 – 10:45 Uhr
ganzjährig

Wo?

RBZ Altencelle,
im Waldgebiet

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten

Nur für Teilnehmende vom RBZ! Festes Schuhwerk, leichte Kleidung und Regenschutz mitbringen.

GYMNASTIK - NH

Kerstin Sauerwald-Weiß

Nach einer kurzen Aufwärmung trainieren wir alle wichtigen Muskelgruppen.
Unser Schwerpunkt liegt dabei besonders auf der Stärkung und Kräftigung des Rückens.

Das kann ich lernen:

- Den eigenen Körper besser kennenlernen
- Die Rücken- und Körpermuskulatur zu stärken und zu verbessern
- In der Gruppe zu trainieren

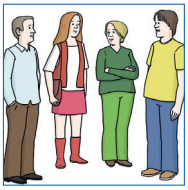
Wann?

Freitag, wöchentlich
11:15 – 11:45 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Nienhagen

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten

Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet!

BOULE / PETANQUE

Kerstin Sauerwald-Weiß

Zusammen wollen wir auf der Boule-Bahn sportlich die Kugeln werfen.
Boule fördert die Beweglichkeit, die Koordination und macht in Gemeinschaft Spaß.

Das kann ich lernen:

- Bewegungsabläufe kennen lernen
- Auge und Hand Koordination
- Treffsicherheit
- Anregung zur Freizeitgestaltung
- Konzentration

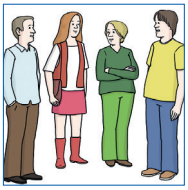
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
10:00 – 10:30 Uhr
Beginn: **03.04.2024**
Ende: **06.11.2024**

Wo?

Standort Altencelle, Außengelände neben der Sporthalle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten

Festes Schuhwerk und Jacke.
Bei Regen in der Sporthalle.
Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet!

NORDIC WALKING (NH)

Kerstin Sauerwald-Weiß

Nordic Walking ist eine Ausdauer-Sportart, die das fitness-orientierte Gehen als Grundlage hat.
Dieser Sport wird mit Nordic-Walking Stöcken ausgeführt, die als Stütze für das Gleichgewicht und als Rhythmus-Geber genutzt werden.
Sie gehen kurze Wege in der Natur und lockern Ihren Körper mit leichten Übungen.

Das kann ich lernen:

- Ausdauer, Herz-Kreislauf-Training und Verbesserung der Kondition
- Gleichzeitige Bewegungsabläufe mit Händen, Armen und Beinen
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Die Natur besser wahrnehmen

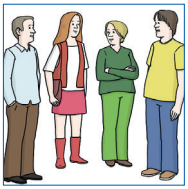
Wann?

Dienstag, wöchentlich
11:00 - 12:00 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Nienhagen, im Waldgebiet

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten

Nur für Teilnehmende aus Nienhagen! Festes Schuhwerk, leichte Kleidung und Regenschutz mitbringen.

NORDIC WALKING (AC)

Kerstin Sauerwald-Weiß

Nordic Walking ist eine Ausdauer-Sportart, die das fitness-orientierte Gehen als Grundlage hat.
Dieser Sport wird mit Nordic-Walking Stöcken ausgeführt, die als Stütze für das Gleichgewicht und als Rhythmus-Geber genutzt werden.
Sie gehen kurze Wege in der Natur und lockern Ihren Körper mit leichten Übungen.

Das kann ich lernen:

- Ausdauer, Herz-Kreislauf-Training und Verbesserung der Kondition
- Gleichzeitige Bewegungsabläufe mit Händen, Armen und Beinen
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Die Natur besser wahrnehmen

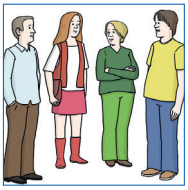
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
14:30 - 15:15 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Altencelle,
in der Umgebung

Teilnehmende



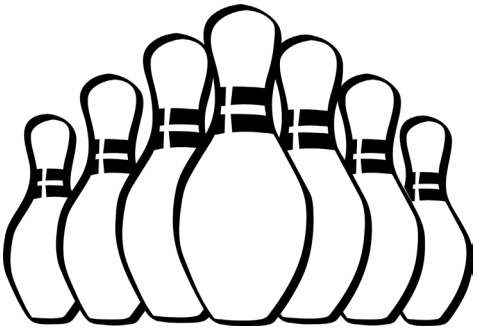
6 pro Kurs

Bitte beachten

Festes Schuhwerk, leichte Kleidung und Regenschutz mitbringen.

KEGELN IN DER TURNHALLE

Kerstin Sauerwald-Weiß



Zusammen wollen wir in der Turnhalle kegeln.
Das Kegeln fördert die Bewegung und die Gemeinschaft mit anderen.

Das kann ich lernen:

- Bewegungsabläufe kennenlernen und anwenden können
- Treffsicherheit und Zählen
- Auge-Hand-Koordination
- Förderung der Sozialkompetenz in einer Gruppe
- Anregung zur Freizeitgestaltung

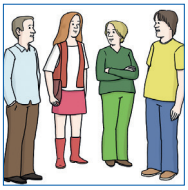
Wann?

Montag, wöchentlich
14:30 – 15:00 Uhr
Kurs I: **ab sofort - 29.07.2024**
Kurs II: **05.08. - 16.12.2024**

Wo?

Standort Altencelle, Sporthalle

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Sportschuhe mitbringen!
Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet.

LEICHTE ÜBUNGEN

Kerstin Sauerwald-Weiß

In diesem Kurs können Sie sich mit leichten Bewegungsübungen auflockern.
Sie können verschiedene Materialien nutzen, wie zum Beispiel Bälle, Säckchen, Reifen und vieles mehr.

Das kann ich lernen:

- Stärkung der Muskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Bewegungsabläufe verstehen
- Sie können sich wieder besser auf die Arbeit konzentrieren

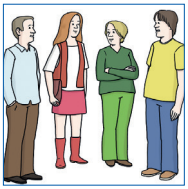
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
13:30 – 14:00 Uhr
Kurs I: **ab sofort - 24.07.2024**
Kurs II: **31.07. - 18.12.2024**

Wo?

Standort Altencelle, Sporthalle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten

Sportschuhe, Sporthose und T-Shirt mitbringen!
Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet!

LET‘S DANCE: DISCO FOX

Kerstin Sauerwald-Weiß, Achim Fischer, Daniela Thiele

Tanz fördert eine gute Haltung,
die Entwicklung eines guten Körpergefühls und Körperbewusstseins.
Sie können sich nach Musik bewegen und tanzen, kleine Schrittfolgen üben und verschiedene Musikrichtungen kennenlernen.

Das kann ich lernen:

- Teamfähigkeit
- verschiedene Schrittfolgen nach Musik ausführen
- Körpergefühl verbessern
- Lebensfreude ausdrücken
  - im Rhythmus der Musik tanzen

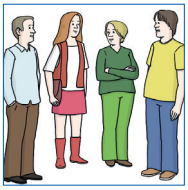
Wann?

Montag, wöchentlich
8:30 - 9:15 Uhr
Beginn: **04.11.2024**
Ende: **09.12.2024**

Wo?

Standort Altencelle, Sporthalle

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen!

WANDERN + SPORTSPIELE (ZAC)

Martin Becker

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden, die gern ihre Geschicklichkeit steigern möchten. Das geht bei Ball- und Wurf-Spielen, genauso wie beim Fangen-Spiel oder um die Wette laufen.

Das kann ich lernen:

- Förderung der Bewegung
- Förderung sozialer Kontakte und den respektvollen Umgang untereinander
- Stressabbau und Entspannung
- Sie nehmen die Natur und Ihre Umgebung wahr

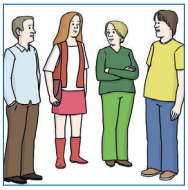
Wann?

Mittwoch, wöchentlich
12:30 – 14:30 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Groß Hehlen, Umgebung

Teilnehmende



15 pro Kurs

Bitte beachten

Festes Schuhwerk und Regenschutz mitbringen.

MOBILITÄTS-TRAINING

Manuela Staebner, Barbara Jabur, Daniela Thiele

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden, die sich nur kleine Fußstrecken zutrauen.
Sie gehen durch Altencelle und lernen die unmittelbare Umgebung kennen.
Dabei halten Sie sich an alle Verkehrsregeln.

Das kann ich lernen:

- Förderung der Bewegung
- Förderung sozialer Kontakte und den respektvollen Umgang untereinander
- Achtsamkeit im Straßenverkehr
- Stressabbau und Entspannung
- Sie nehmen die Natur und Ihre Umgebung wahr

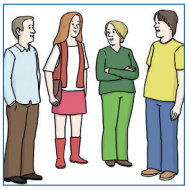
Wann?

Freitag, wöchentlich
10:15 – 11:45 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Altencelle, und Umgebung

Teilnehmende



15 pro Kurs

Bitte beachten

Festes Schuhwerk und Regenschutz mitbringen.

MOBILITÄTS-ERHALT

Saule Duknauskiene und Maike Petereit

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die sich nur kleine Spaziergänge zutrauen. Der Erhalt der Mobilität steht dabei im Vordergrund.

Das kann ich lernen:

- Förderung der Bewegung
- Erhalt der körperlichen Ausdauer
- Wahrnehmung der Umgebung und der Natur
- Wahrnehmung der Gemeinschaft
- Verbesserung der Sozialraum-Orientierung

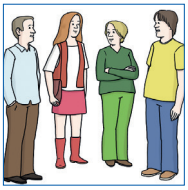
Wann?

Donnerstag, wöchentlich
10:00 – 11:30 Uhr
ganzjährig

Wo?

Standort Altencelle,
Halle 14

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten

Festes Schuhwerk und Regenschutz mitbringen.

SINGKREIS

Barbara Wegerif

In lockerer Runde lernen wir neue Lieder kennen und frischen alte auf.
Dabei singen wir Lieder passend zur Jahreszeit, alte und neue Schlager und Volkslieder.
Jeder, der Lust hat seine Stimme auszuprobieren und zu singen, ist herzlich eingeladen.

Das kann ich lernen:

- Umgang mit der eigenen Stimme
- Vertiefung der Atmung
- Achtsamkeit auf andere
- Förderung der Sprachkompetenz

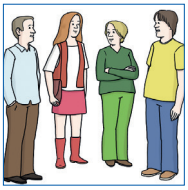
Wann?

Dienstag, wöchentlich
13:45 – 14:30 Uhr
ab März 2024
ganzjährig

Wo?

Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



25 pro Kurs

Bitte beachten

DIGITALE GEWALT

Frauen-Notruf Hannover

Gewalt ist nicht nur körperlich anwendbar, sondern droht ebenfalls im Internet, in sozialen Netzwerken und Online-Plattformen.
In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie digitale Gewalt erkennen, wie Sie sich davor schützen und was Sie tun können, wenn Ihnen digitale Gewalt widerfährt.

Das kann ich lernen:

- Aufklärung
- Sensibilisierung und Informations-Vermittlung zum Thema „Digitale Gewalt“
- Handlungs-Empfehlungen zur Vorbeugung.

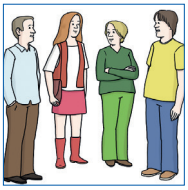
Wann?

einmalig
Montag, 13.05.2024
12:00 – 15:00 Uhr

Wo?

Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



15 pro Kurs

Bitte beachten

Nur für Frauen, vorrangig für BBB Teilnehmerinnen!
Dieser Kurs wird durch den BBB finanziert.

SEXUALISIERTE GEWALT

NEUE THEMEN / Frauen-Notruf Hannover

Dieser Kurs richtet sich nur an Frauen!
Wir besprechen die Fragestellungen zum Thema „sexualisierte Gewalt“, diskutieren und überlegen gemeinsam, wie eine Vorbeugung erreicht werden kann.
Wir werden über Sicherheit und die Grenzen anderer sprechen.
Wir werden lernen, wie man sich schützen kann.

Das kann ich lernen:

- Aufklärung
- Sensibilisierung und Informations-Vermittlung zum Thema „sexualisierte Gewalt“

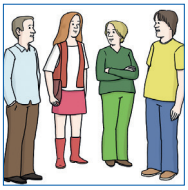
Wann?

einmalig
Donnerstag, 16.05.2024
12:00 – 15:00 Uhr

Wo?

Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



15 pro Kurs

Bitte beachten

Nur für Frauen!

Dieser Kurs wird durch die Frauenbeautragten finanziert.

SELBSTBESTIMMUNG

Vorbereitung auf Hilfeplangespräche - Ellen Heise

Im Gesetz steht, dass es für jeden Menschen, der in einer Werkstatt arbeitet, ein Hilfeplangespräch geben muss. Das ist ein Gespräch mit dem Kostenträger, in dem es um Sie und Ihre Ziele und Wünsche geht. Diese ermitteln wir gemeinsam, damit Sie selbstbestimmt eigene Entscheidungen treffen können.

Das kann ich lernen:

- Vorbereitung auf das Hilfeplangespräch
- Stärkung der Selbstbestimmung
- Auseinandersetzen mit den eigenen Wünschen
- Stärkung des Selbstvertrauens

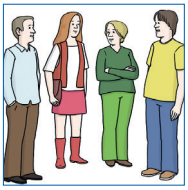
Wann?

4-Tages-Kurs
10:00 – 11:00 Uhr
Mittwoch, 10.04.2024
Donnerstag, 11.04.2024
Mittwoch, 17.04.2024
Donnerstag, 18.04.2024

Wo?

Standort Altencelle,
Raum wird bekannt gegeben

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten

AUSWAHL UND ANMELDUNG

Wer die Wahl hat, hat die Qual.

Bitte gehen Sie bei der Anmeldung folgendermaßen vor:

1. Wählen Sie Ihre gewünschten Kurse aus.
   Wählen Sie, wenn Sie möchten, zusätzliche Tagesangebote aus.

2. Ihre Gruppenleitung berät Sie, ob die Kurse zu Ihren persönlichen Entwicklungszielen passen.

3. Gemeinsam mit Ihrer Gruppenleitung tragen Sie Ihre Wünsche ein.

4. Die Anmeldung wird bei der Gruppenleitung abgegeben.
   Die Gruppenleitung übernimmt die Anmeldung zu den vereinbarten Kursen.

5. Anmeldungen sind ganzjährig möglich!
   Einstieg in bereits laufende Kurse sind nach Absprache mit dem ABA Team ebenfalls möglich und erwünscht.

Viel Freude bei der Auswahl wünscht Ihnen
das Vorbereitungs-Team!

Fotos Titel: v. l. n. r. pixabay.com | Lebenshilfe Celle, Lebenshilfe/David Maurer
Fotos Inhalt: pixabay.com | Picogramme: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
Satz: Carolin van der Ahe

Lebenshilfe
Celle

CW_ABA_2024_Celle_1.2024