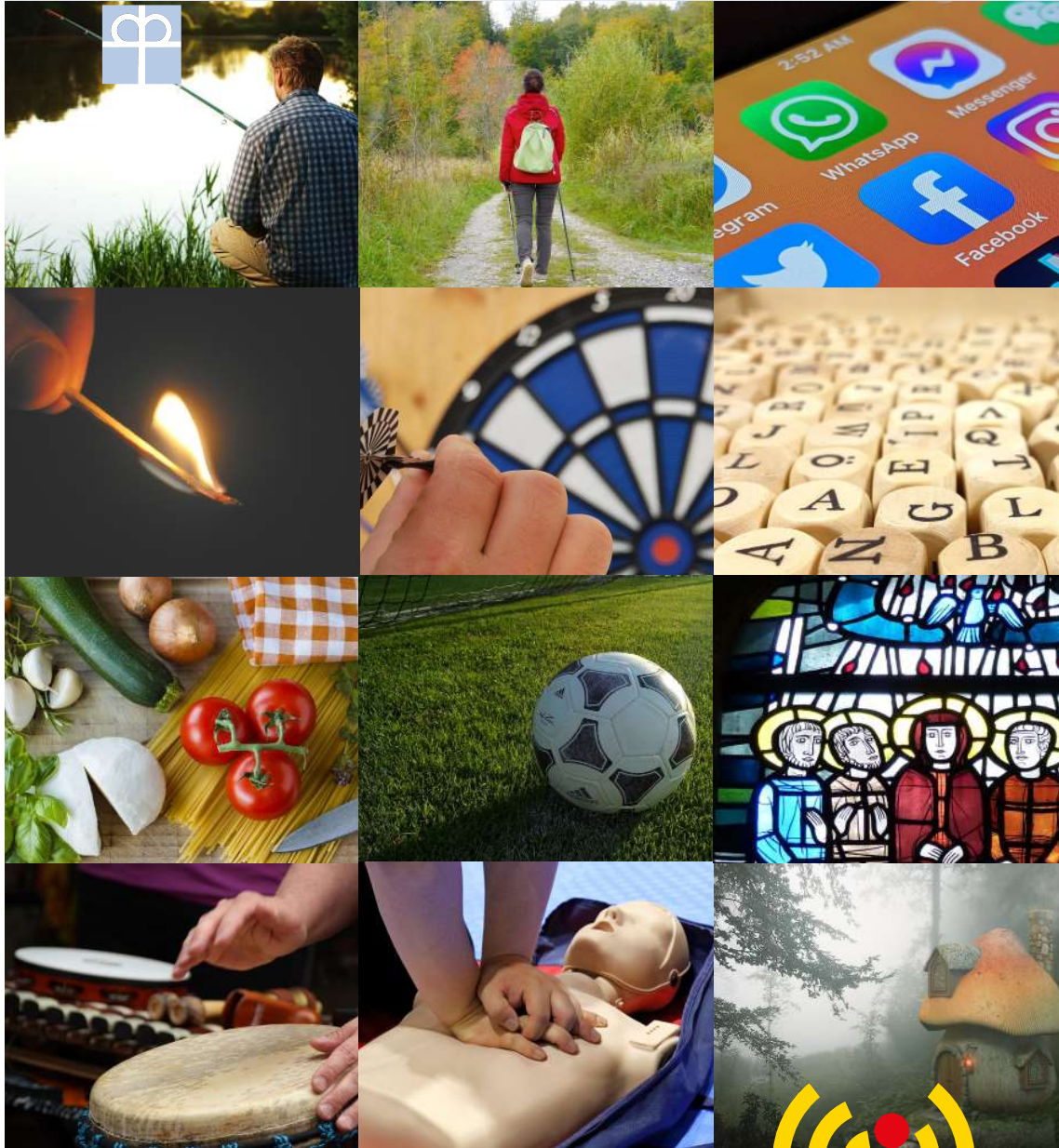




Gruppe
Norddeutsche
Gesellschaft
für Diakonie



Arbeitsbegleitende Angebote

in der Hohenwestedter Werkstatt
Programm 2023



Inhalt

Mein Umfeld und ich

Soziales Kompetenztraining (SKT)	4
Lesen, Schreiben, Rechnen	5
Aktiv sein für die Umwelt	6
„Club der Ü-50-ziger“	7

Wissen erweitern

Fahrausweis für Flurförderzeuge	8
Erste Hilfe	10
Brandschutz	11

Digitales

Umgang mit sozialen Medien	12
Unser Facebook Account	13

Gutes für die Seele

Pastorenrunde	14
Märchen- und Entspannungsstunde	15
Einfach kochen	16
Kreatives Basteln	17

Sport & Spiel

Fußball	18
Darten	19
Angeln	20
Leichte Bewegungsspiele im Sitzen	21
Walken für Anfänger	22
Walken für Fortgeschrittene	23
Tanzen nach „Zumba-Art“	24
Trommeln	25

Anmeldung

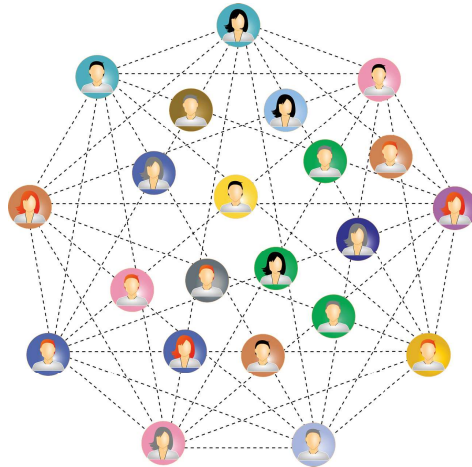
Wie melde ich mich zu einem Kurs an	26
---	----

**Viel Spaß beim Stöbern und
Kurs aussuchen.**

Mein Umfeld und ich

Soziales KompetenzTraining (SKT)

In einer kleinen Gruppe üben wir gemeinsam wie man sich in für euch ‚schwierigen‘ zwischenmenschlichen Situationen und Begegnungen angemessen und sicher verhält.



Termin: 10x mittwochs, Starttermin folgt
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Gebäude MitTalent
Leitung: Christine Brandenburg
Kursgröße: max. 5 Teilnehmer

Lesen, Schreiben und Rechnen

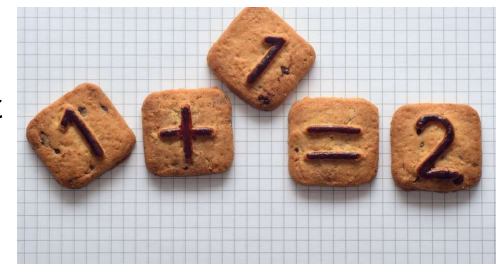
Wir üben gemeinsam das Lesen von Buchstaben, Wörtern und Texten oder schreiben auch eigene Texte. So wie du es brauchst.



Außerdem rechnen wir zusammen, z.B. mit den Grundrechenarten.



Termin: Mittwochs
Uhrzeit: nach Absprache
Ort: Gebäude MitTalent
Leitung: Cornelia Bade,
VHS Rendsburg
Kursgröße: max. 5 Teilnehmer



Mein Umfeld und ich

Aktiv sein für die Umwelt

Wir wollen mit unseren Möglichkeiten auf die Umwelt achten und dabei gleichzeitig in Bewegung kommen. Beim Aufsammeln von Abfall während unserer Spaziergänge in Hohenwestedt üben wir die Koordination zwischen Hand und Augen, die allgemeine Beweglichkeit und die Ausdauer beim Gehen. Dabei schulen wir gleichzeitig unser Gespür für die Umwelt .

Termin: jeden Dienstag
Uhrzeit: 13:00 - 14:15 Uhr
Ort: in Hohenwestedt
Leitung: Babette Schlupp
Kursgröße: 4 - 6 Teilnehmer



„Club der Ü-50-ziger“

Im „Club der Ü-50-ziger“ sind alle ab 50 Jahren herzlich willkommen.

Nach euren Wünschen verbringen wir gemeinsam Zeit. Wir kochen, backen, basteln und spielen, z.B. Bingo oder Boule. Ausflüge in die nähere Umgebung sind ebenfalls Teil unseres Programms. Alle unsere Aktivitäten sind altersgerecht angepasst.

Termin: fortlaufend am Dienstag, 14-tägig
Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr
Ort: E-ON- Gebäude
Leitung:
Kursgröße: max. 5 Teilnehmer
Bemerkung: Teilnahme ab 50 Jahren möglich

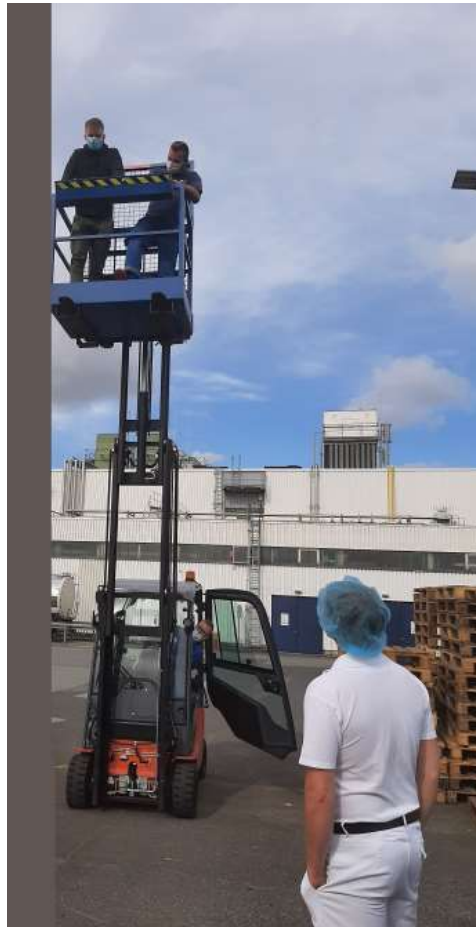


Fahrausweis für Flurförderzeuge

An zwei aufeinanderfolgenden Tagen lernst du im Unterricht und in Fahrstunden wie du mit einem Gabelstapler umgehst. Nach einer erfolgreichen theoretischen und praktischen Abschlussprüfung erhältst du deinen Staplerschein.

Lehrgangsinhalte:

- rechtliche Grundlagen
- Unfallgeschehen
- Aufbau und Funktion
- Antriebsarten
- Standsicherheit
- Betrieb allgemein
- Regelmäßige Prüfungen
- Umgang mit Last
- Sondereinsätze
- Verkehrsregeln/Verkehrswege



Termin:	2-tägiger Kurs, Termine nach Bedarf
Uhrzeit:	08:00 - 15:30 Uhr
Ort:	Hohenwestedter Werkstatt, nach Absprache im gewünschten Betrieb
Leitung:	Marc Brammer
Kursgröße:	max. 5 Teilnehmer
Voraussetzungen:	G25 Untersuchung, Fahrtauglichkeit
Bemerkung:	DGUV Grundsatz 308-001

Erste Hilfe

Schnelle Hilfe im Ernstfall kann Leben retten. Doch wie kann eine erste Hilfe aussehen?

In diesem Kurs trainieren wir Sofortmaßnahmen am Unfallort und lernen, wie wir schnell und sicher helfen können.

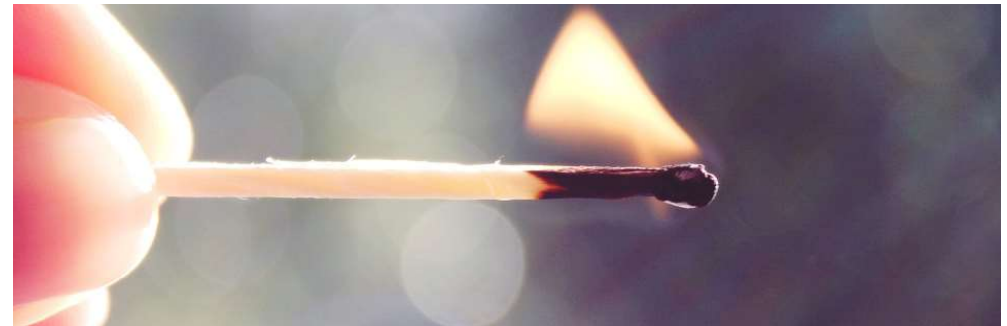


Termin: nach Bedarf
Uhrzeit: ganztägig
Ort: HOT, großer Raum, 1. Etage
Leitung: Notfalltrainingszentrum, NFTZ
Kursgröße: min. 14 Teilnehmer

Brandschutz

Wie entsteht Feuer und wie können wir es schnell und effektiv bekämpfen?

In diesem Kurs sprechen wir über die Gefahren von Feuer und welche Maßnahmen wir ergreifen können, um eine weitere Ausbreitung zu vermeiden.



Termin: Mi, 07.06.2023, Mi, 08.11.2023
Uhrzeit: ab 10 Uhr
Ort: HOT, großer Raum, 1. Etage
Leitung: Michael Wessels, Kompass`98
Kursgröße: 10 - 15 Teilnehmer

Umgang mit sozialen Medien

Soziale Netzwerke wie z.B. Facebook und Instagram helfen uns Kontakte mit unserer Familie, Freunden und Bekannten zu pflegen.

Wir beschäftigen uns mit den folgenden Fragen:

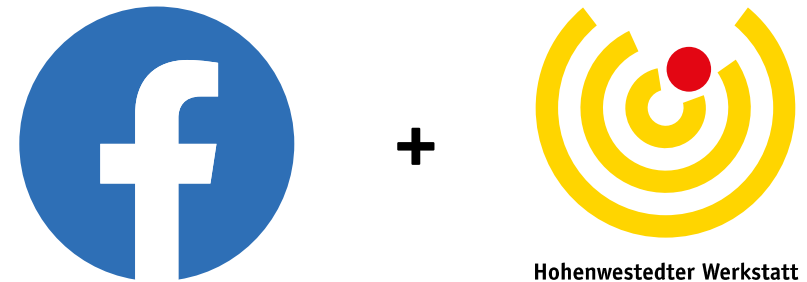
- Welche Informationen gebe ich von mir preis?
- Darf ich Fotos von anderen posten?
- Ab wann fängt Mobbing an?
- Wann bewege ich mich im Straftatsbereich?



Termin: Dienstag, 07.03.2023
Uhrzeit: Start um 09:00 Uhr und um 10:15 Uhr
Ort: HOT, großer Raum, 1. Etage
Leitung: Jörg Fischer, Polizei Land SH
Kursgröße: 16 Teilnehmer pro Einheit

Unser Facebook-Account

Zusammen schauen wir uns den Facebook-Account unserer Werkstatt einmal genauer an. Wir überlegen worüber wir berichten können. Gemeinsam üben wir einen Beitrag vorzubereiten, Texte zu schreiben und ein passendes Bild mit einer Kamera aufzunehmen.

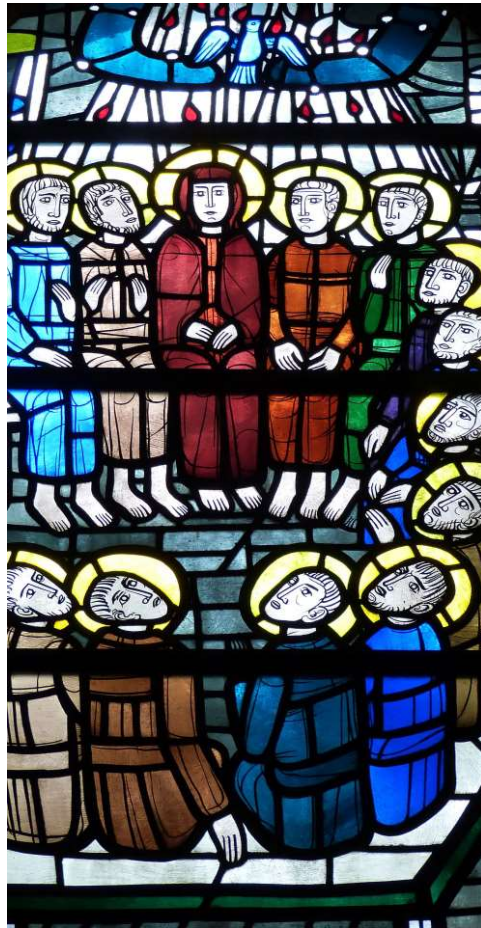


Termine: 1. Teil am Mi., 01.03.2023, zweiter Termin folgt
Uhrzeit: 08:30 - 11:00 Uhr
Ort: HOT, großer Raum, 1. Etage
Leitung: Madeleine Riedel
Kursgröße: max. 6 Teilnehmer

Pastorenrunde

Wir treffen uns jede Woche zu einem entspannten Beisammensein. Hier können wir miteinander über Gott und die Welt reden, singen und uns austauschen.

Termin: jeden Dienstag
Uhrzeit: 08:30- 09:30 Uhr
Ort: Ruheraum LMG
Leitung: Pastor Wessel
Kursgröße: 5 - 8 Teilnehmer



Märchen- und Entspannungsstunde

Wenn du Märchenaugen hast, ist die Welt voller Wunder ... Ich lade euch ein, mit unserem Zauberlied das Tor zu den Märchen und Träumen zu öffnen und zu lauschen. Klangschalen, Trommeln und andere Klanginstrumente verstärken die Eindrücke, Gefühle und Entspannung. Am Ende der Märchenstunde kann jeder, der es möchte, die wohltuende Wirkung der Klangschale spüren und erleben.

Termin: fortlaufend am Donnerstag, 1x im Monat
Uhrzeit: 13:45 - 14:30 Uhr, 14:30 - 15:15 Uhr
Ort: LMG, Fördergruppe
Leitung: Andrea Lakatsch
Kursgröße: 8 - 10 Teilnehmer und mehr



Gutes für die Seele

Einfach kochen

Wir kochen gemeinsam ‚einfache‘ Rezepte. Im Anschluss genießen wir unser zubereitetes Essen.

Zu Beginn gehen wir zusammen die Lebensmittel für das Rezept einkaufen. Danach bereiten wir unsere Mahlzeit zu und essen gemeinsam. Im Anschluss kümmern wir uns um den Abwasch und räumen auf.



Termin: 2x im Jahr, Termine folgen
Uhrzeit: ganztägig
Ort: E-ON Gebäude
Leitung: Gesche Grünau
Kursgröße: max. 5 Teilnehmer

Guten Appetit!

Kreatives Basteln

Lasst uns zusammen kreativ sein! Zu verschiedenen Jahreszeiten basteln wir gemeinsam tolle selbstgemachte Dekorationen aus verschiedenen Materialien.



Termin: 3x im Jahr, Termine folgen
Uhrzeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Ort: VMV
Leitung: Katja Brodersen-Gattner
Kursgröße: max. 5 Teilnehmer

Fußball

Beim Fußballtraining werden wir in den unterschiedlichen Einheiten alle wichtigen Spielsituationen wie z.B. Einwurf, Freistoß, Flanken, Elfmeterschießen einstudieren. Dadurch können sich alle Spieler in ihrer Ausdauer, Technik und Kraft verbessern. Auch die verschiedenen Abläufe eines Spiels werden wir so optimieren.



Termin: fortlaufend am Dienstag
Uhrzeit: 12:30 - 14:00 Uhr
Ort: Sporthalle am Park oder Sportplatz Schule Hohe Geest
Leitung: Lukas Kämpf
Kursgröße: 16 Teilnehmer

Darten

Gemeinsam möchten wir in geselliger Runde eure Fähigkeiten beim Darten entdecken oder weiter ausbauen. Bei dieser gelenkschonenden Sportart könnt ihr eure Konzentrationsfähigkeit, die Auge-Handkoordination sowie das Gleichgewicht trainieren.

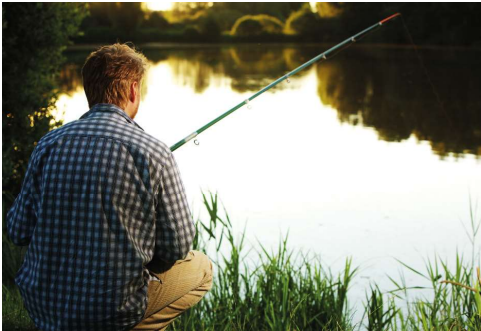


Termin: fortlaufend am Donnerstag
Uhrzeit: 14:30 - 15:30 Uhr
Ort: EON-Gebäude
Leitung: Babette Schlupp und Kai Lehnert
Kursgröße: max 6. Personen pro Gruppe

Angeln

Wir angeln miteinander in der Natur - dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Angelns, wie z.B. Fisch-, Gewässer- oder Gerätekunde. Beim Angeln am Gewässer können wir unsere Erfahrungen austauschen und Neues dazu lernen.

Und wenn noch etwas Zeit übrig bleibt, werden die gefangenen Fische gemeinsam zubereitet (,Grillen, Braten, Räuchern').



Termin: 2 - 3x im Jahr, Termine folgen
Uhrzeit: 08:00 - 15:30 Uhr
Ort: Hohenwestedt
Leitung: Marc Brammer und Kim Behrens
Kursgröße: max. 6 Teilnehmer

Leichte Bewegungsspiele im Sitzen

In einem Sitzkreis führen wir leichte Bewegungen und Spiele zur Musik durch. Wir möchten gemeinsam unsere Beweglichkeit, Konzentration und Koordination verbessern.



Termin: Montags und Donnerstags
Uhrzeit: 14:50 - 15:15 Uhr
Ort: Im Ruheraum, LMG
Leitung: Heike Kleinwort
Kursgröße: max 8 Teilnehmer

Walken für Anfänger

Walken ist der Mittelweg zwischen Spaziergehen und Joggen. Mit speziellen Stöcken gehen wir zügig durch Hohenwestedt. Dabei stärken wir unser Herz-Kreislauf-System, fördern die Fettverbrennung und verbessern unsere Ausdauer. Gleichzeitig hilft die Bewegung in freier Natur, Stress abzubauen und unser Immunsystem zu stärken.



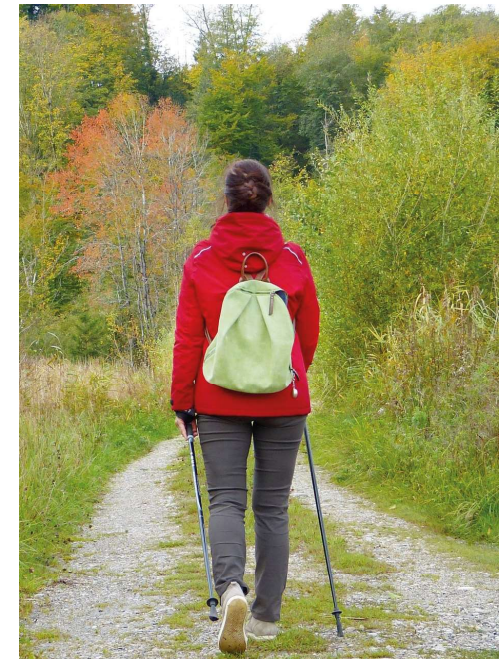
- Termin:** Dienstags
Uhrzeit: 13:30 Uhr - 15:30 Uhr
Ort: Treffpunkt am HOT-Gebäude
Leitung: Heike Kleinwort
Kursgröße: max 7 Teilnehmer
Bemerkung: Bei schlechten Wetter gibt es ein Sportangebot in der Hot, großer Raum, 1. Etage.

Nordic Walking für Fortgeschrittene

Bewaffnet mit guter Laune und Nordic Walking Stöcken erkunden wir die Umgebung und Natur von Hohenwestedt. Wir wandern in einer kleinen Gruppe bei fast jedem Wetter für ca. 1 Stunde. Mitmachen kann jeder der gut zu Fuß ist und Lust hat auch mal bei Schietwetter zu wandern.

Mitbringen müsst ihr dem Wetter angepasste bequeme Kleidung und feste Schuhe.

- Termin:** jeden Montag
Uhrzeit: 10 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang
Leitung: Achim Muxfeldt
Kursgröße: 5 - 10 Personen



Tanzen nach ‚Zumba-Art‘

Tanzen, Spaß an der Bewegung und Auspowern stehen hier im Vordergrund. Wir üben leichte Schrittfolgen nach der Musik und bauen Übungen für unsere Balance, Koordination und Flexibilität ein. Am Ende der sportlichen Tanzeinheit haben wir uns mit neuer positiver Energie aufgeladen und fühlen uns erfrischt.



Termin: Montags und Donnerstags
Uhrzeit: 13:30 - 14:30 Uhr
Ort: HOT- großer Raum, 1. Etage
Leitung: Heike Kleinwort
Kursgröße: max 7 Teilnehmer

Trommeln

Gibt es den Rhythmus, wo jeder mit muss?
... Lasst es uns probieren!
Wir lernen zusammen afrikanische Trommel-Stimmen. In der Gruppe einen Rhythmus entstehen zu lassen, ist einfacher als du denkst, tut richtig gut und macht vor allem irre viel Spaß.

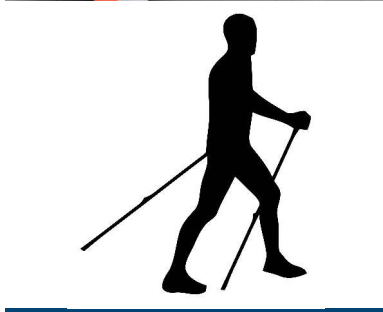
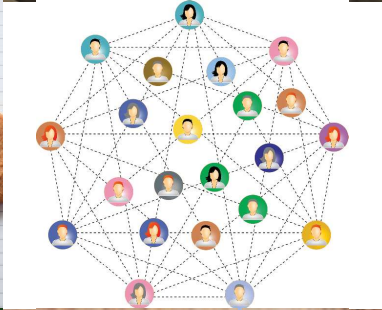


Termin: jeden Mittwoch
Uhrzeit: 14:30 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: HOT-Gebäude, großer Raum, 1. Etage
Leitung: Ute Schröder
Kursgröße: 10 Teilnehmer

Wie melde ich mich zu einem Kurs an?

1. Suche dir einen Kurs aus.
2. Hole dir einen Anmeldebogen von deinem Gruppenleiter ab.
3. Fülle das blaue Feld auf dem Anmeldebogen aus und gebe den Zettel bei deinem Gruppenleiter ab.
4. Dein Gruppenleiter und der soziale Dienst prüfen nun, ob du an dem Kurs teilnehmen kannst.
5. Vom sozialen Dienst erfährst du, ob du an dem Kurs teilnehmen kannst. Die Rückmeldung kann ein wenig Zeit in Anspruch nehmen.

Für die Kurse gibt es keinen Anmeldeschluss.



Impressum:
Hohenwestedter Werkstatt, Hohenwestedt
Text: jeweilige Leitung, Madeleine Riedel
Foto: pixabay, Hohenwestedter Werkstatt