

# Jetzt will ich's wissen **2019**

**Angebote der Erwachsenen-Bildung  
für Menschen mit und auch ohne Behinderung**



## Impressum

Jetzt will ich's wissen 2019

Angebote der Erwachsenen-Bildung für Menschen  
mit und auch ohne Behinderung

---

### Herausgeber

Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V.  
Lebenshilfe Landesverband Hessen e. V.

---

### Redaktion

Nina Sprenger, Melanie Kannel, Anna Jourdant,  
Stephan Fuchs, Dana Schneider

Veranstaltungstexte geprüft von der Prüf-Gruppe  
der Lahnwerkstätten vom Lebenshilfewerk  
Marburg-Biedenkopf

---

### Gestaltung

Cleverworx Marketing Solutions, Marburg

---

### Fotografie Copyright

Titel, Seite 7, 25, 33, 35: © Lebenshilfe, David Maurer

### Illustrationen Copyright

Titel: Europäisches Easy-to-Read-Logo: Inclusion Europe  
Seite 4, 8 bis 15, 17, 19, 21, 23, 27, 29, 31, 36: © Lebenshilfe für Menschen  
mit geistiger Behinderung Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers, Atelier  
Fleetinsel, 2013

## Anschriften

### Bildungsinstitut inForm

Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V.  
Raiffeisenstraße 18  
35043 Marburg  
Telefon 06421 491-177  
Telefax 06421 491- 677  
E-Mail Institut-inForm@lebenshilfe.de  
www.lebenshilfe.de  
www.inform-lebenshilfe.de

---

### Fort- und Weiterbildung

Lebenshilfe Landesverband Hessen e. V.  
Raiffeisenstraße 18  
35043 Marburg  
Telefon 06421 94840-230  
Telefax 06421 94840-211  
E-Mail info@lebenshilfe-hessen.de  
www.lebenshilfe-hessen.de



# Inhaltsverzeichnis



**Impressum und Anschrift**

Seite 2 bis 3

---

**Vorwort: Jetzt will ich's wissen 2019**

Seite 6 bis 7

---

**Teilnahme-Bedingungen und Infos**

Seite 8 bis 15

---

**Mit uns ist zu rechnen!**

Seite 16 bis 17

**Selbst-Vertreter stärken sich**

Veranstaltungsnummer: 190101

---

**Wir Werkstatt-Räte**

Seite 18 bis 19

Veranstaltungsnummer: 190102

---

**Peer-Unterstützung:**

Seite 20 bis 21

**Menschen unterstützen sich gegenseitig**

Veranstaltungsnummer: 190103

---

**Frauen-Beauftragte in Werkstätten**

Seite 22 bis 23

**und Wohn-Einrichtungen: Mut machen!**

Veranstaltungsnummer: 190104

---

<b>Wir vertreten unsere Mitbewohner</b>	Seite 24 bis 25
Veranstaltungsnummer: 190105	
.....	
<b>Mitwirkung: Wie geht das?</b>	Seite 26 bis 27
Veranstaltungsnummer: 190109	
.....	
<b>Die UN-Konvention für die Rechte von Menschen mit Behinderung und das Bundes-Teilhabe-Gesetz</b>	Seite 28 bis 29
Veranstaltungsnummer: 190106	
.....	
<b>Rund ums Fahrrad</b>	Seite 30 bis 31
Veranstaltungsnummer: 190107	
.....	
<b>Ich bin Einrichtungs-Beirat in meiner Wohnstätte</b>	Seite 32 bis 33
Veranstaltungsnummer: 190108	
.....	
<b>Einfach mal Pause machen und entspannen</b>	Seite 34 bis 35
Veranstaltungsnummer: 190110	
.....	
<b>Anmeldeformular</b>	Seite 36

# Jetzt will ich's wissen 2019

Angebote der Erwachsenen-Bildung  
für Menschen mit und auch ohne Behinderung

Manche fahren auf ein Seminar, weil sie neue Freunde kennen lernen wollen. Andere wollen gern mal aus dem Alltagstrott rauskommen. Und wieder andere wollen etwas ganz Bestimmtes ganz genau wissen.

Am Ende der Seminare sagen fast alle: Ich habe viel Neues gelernt! Viele sagen auch: Es war gut, sich mit anderen auszutauschen. Und keine Eltern oder Betreuer hörten zu. Sie haben sich für mehrere Tage ganz selbständig alleine durchgeschlagen und auch dabei viel gelernt.

Wir möchten Ihnen Mut machen, sich einmal zu einem Seminar anzumelden.

Klar: Da kommt manches Unbekannte auf Sie zu!

Aber das ist ja das Spannende: Neues erfahren und erleben.

Probieren Sie es aus!



## Teilnahme-Bedingungen und Infos

Guten Tag,  
wir freuen uns,  
dass Sie sich für unsere Seminare interessieren.  
Wenn Sie sich für ein Seminar anmelden wollen,  
dann beachten Sie bitte diese Regeln.  
Wenn Sie Fragen haben,  
dann rufen Sie uns bitte an.  
Telefon: 06421 491-177



### **So können Sie sich anmelden:**

Auf Seite 45 gibt es einen Vordruck  
für die Anmeldung.  
Sie können sich nur schriftlich anmelden.  
Das heißt:

- › Sie können die Anmeldung mit der Post schicken.
- › Sie können die Anmeldung als Fax schicken.
- › Oder Sie können sich im Internet anmelden.

Die Adressen finden Sie auf Seite 3.





## Tipp:

Sie wollen bei einem Seminar mitmachen?  
Dann melden Sie sich bald an.  
Denn wir bearbeiten die Anmeldungen  
in der Reihenfolge,  
wie sie bei uns ankommen.

Wenn noch ein Platz bei dem Seminar frei ist,  
dann bekommen Sie von uns einen Brief.  
In dem Brief ist eine Anmelde-Bestätigung  
und eine Rechnung.

Wenn Sie sich anmelden,  
dann sind Sie einverstanden  
mit diesen Teilnahme-Bedingungen.



## Wenn Sie nicht kommen können:

Sie haben sich für ein Seminar angemeldet. Aber können Sie doch nicht kommen? Dann müssen Sie sich abmelden. Wenn Sie sich abmelden wollen, dann melden Sie sich bitte so schnell wie möglich bei uns. Am besten rufen Sie uns sofort an. Telefon: 06421 491-177



Sie können sich nur schriftlich abmelden. Bitte schreiben Sie uns einen Brief, ein Fax oder eine E-Mail. Die Adressen finden Sie auf Seite 3.



Wenn Sie sich abmelden, dann müssen Sie vielleicht trotzdem Geld bezahlen. Sie müssen mindestens 50 Euro bezahlen. Vielleicht müssen Sie noch mehr Geld bezahlen. Das kommt darauf an, wann Sie sich abmelden. Es zählt der Tag, an dem die Abmeldung bei uns ankommt.



## Bezahlen:

Wenn noch ein Platz bei dem Seminar frei ist, dann bekommen Sie von uns einen Brief. In dem Brief ist eine Anmelde-Bestätigung und eine Rechnung. Auf der Rechnung steht eine Rechnungs-Nummer und eine Kunden-Nummer.



Bitte bezahlen Sie die Rechnung. Sie müssen bei der Bank-Überweisung beide Nummern dazu schreiben:

- › die Rechnungs-Nummer
- › und die Kunden-Nummer.

 A form for a bank transfer (Überweisung). The form has a header 'Überweisung' and a grid of fields for entering details. A '€ EUR' label is visible in the middle section.

## Diese Dinge sind beim Seminar-Preis mit dabei:

- › Seminar-Unterlagen.
- › Getränke:  
Zum Beispiel: Wasser, Tee und Kaffee.
- › Essen:  
Zum Beispiel: Mittag-Essen und Kuchen.  
Bei Seminaren, die einen ganzen Tag dauern,  
ist ein Mittag-Essen mit dabei.  
Bei Seminaren, die mehr als einen Tag dauern,  
ist meistens auch Frühstück und Abend-Essen mit dabei.
- › Bei jeder Veranstaltung steht dabei, ob und wie viele  
Übernachtungen im Preis dabei sind.



Manchmal kommen auch  
Assistenten oder Betreuer mit zu dem Seminar.  
Diese Menschen bezahlen nur Geld für Essen und Getränke.

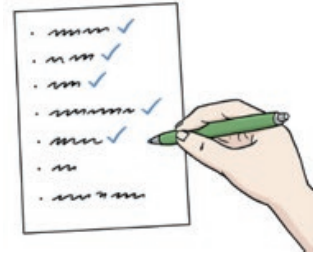


## Seminar-Unterlagen:

Vielleicht bekommen Sie bei dem Seminar Papiere mit Infos.

Diese Papiere sind nur für Sie persönlich.

- › Sie dürfen die Papiere nicht einfach kopieren.
- › Sie dürfen die Papiere nicht einfach an andere Menschen weiter geben. Wenn Sie das machen wollen, dann müssen Sie uns vorher fragen.



Vielleicht sprechen Sie bei dem Seminar über wichtige Dinge.

Manche Dinge sind vielleicht vertraulich.

Das heißt:

Über manche Dinge dürfen Sie nicht mit anderen Menschen sprechen.



Bitte fragen Sie die Seminar-Leitung:

Über welche Dinge darf ich

mit anderen Menschen sprechen?

Über welche Dinge darf ich nicht sprechen?

## Änderungen und Absagen:

Wir können ein Seminar absagen.

Zum Beispiel dann:

- › Vielleicht gibt es nicht genug Teilnehmer für das Seminar.
- › Vielleicht wird die Seminar-Leitung krank.
- › Vielleicht gibt es ein schlimmes Unwetter oder Glatteis.

Das nennt man höhere Gewalt.

Dann können wir das Seminar absagen.

Vielleicht haben Sie schon Geld für das Seminar bezahlt.

Dann bekommen Sie das Geld von uns zurück.

Vielleicht haben Sie auch schon Geld

für eine Fahrkarte bezahlt.

Dieses Geld bekommen Sie von uns NICHT zurück.



## **Achtung:**

Dies ist eine Info in einfacher Sprache  
über die Teilnahme-Bedingungen  
von den Seminaren für Menschen mit Behinderung.  
Nur die Original-Teilnahme-Bedingungen sind gültig.

Es gibt noch mehr Regeln.  
Die Regeln nennt man: Geschäfts-Bedingungen.

Die Geschäfts-Bedingungen finden Sie im Internet:  
[www.inform-lebenshilfe.de](http://www.inform-lebenshilfe.de)  
[www.lebenshilfe-hessen.de](http://www.lebenshilfe-hessen.de)



## Fach-Tagung

### **Mit uns ist zu rechnen! Selbst-Vertreter stärken sich**

Die Fach-Tagung. Für uns. Für Alle.

Der Rat behinderter Menschen von der Lebenshilfe sagt:  
Menschen mit einer geistigen Behinderung können gut  
für sich selber sprechen.

Nur wird es ihnen oft noch nicht zugetraut.

Die Fach-Tagung will Menschen mit Behinderung aus ganz  
Deutschland zusammen bringen.

Wir wollen voneinander lernen, uns austauschen und  
uns gegenseitig unterstützen.

#### **Dabei geht es um die Fragen:**

- › Wie können Selbst-Vertreter noch stärker werden?
- › Wie können sie gut zusammen arbeiten und  
sich gegenseitig beraten?

Auf der Fach-Tagung wird nicht nur geredet.

Man kann auch Musik machen, Theater spielen und Kunst machen.

Und man kann Orte in Leipzig besuchen,

an denen Selbst-Vertretung schon gut klappt.

Die Förderung der Fachtagung ist beantragt bei:

**Aktion**  
**MENSCH**

**BARMER**





Leitung [Rat behinderter Menschen von der Lebenshilfe](#)

---

Wo Leipzig

---

Termin 29. bis 31. August 2019

Tag 1: 13 Uhr bis 18 Uhr

Tag 2: 9 Uhr bis 17 Uhr

Tag 3: 9 Uhr bis 13 Uhr

---

Kosten 50 Euro mit Essen und 2 Übernachtungen

---

Anmeldung unter **190101** beim Bildungsinstitut inForm

## Seminar-Reihe

### **Wir Werkstatt-Räte**

Ein 2-teiliger Grund-Kurs

Die Werkstatt-Räte vertreten die Beschäftigten in ihrer Werkstatt. Dabei machen sie wichtige Erfahrungen: Es gibt Erfolge. Es gibt aber auch Schwierigkeiten.

#### **Wie geht erfolgreiche Werkstatt-Rats-Arbeit?**

Unser Grund-Kurs für Werkstatt-Räte ist eine gute Grundlage für die tägliche Arbeit vom Werkstatt-Rat.

Die Aufgaben, die Rechte und die Pflichten vom Werkstatt-Rat stehen in der Werkstätten-Mitwirkungs-Verordnung.

Die Abkürzung ist: WMVO.

Wir wollen die WMVO sehr gründlich besprechen.

Dafür nehmen wir uns ausreichend Zeit: 10 Tage.

So, wie es in der WMVO steht.

#### **Darum wird es gehen:**

- › Welche Aufgaben hat der Werkstatt-Rat?
- › Wie kann der Werkstatt-Rat die Beschäftigten gut vertreten?
- › Was gehört alles zu einer erfolgreichen Arbeit als Werkstatt-Rat?

Wir nehmen uns viel Zeit und arbeiten in kleinen Gruppen.

So kann man alles besser verstehen.

Wir benutzen leicht verständliche Materialien.

Wir machen Rollen-Spiele zum Alltag in der Werkstatt.

Und wir lernen Hilfen kennen

für die Arbeit vom Werkstatt-Rat kennen.



### Für wen:

Der Grund-Kurs ist für alle Werkstatt-Räte gedacht.  
Egal, ob sie zu den „alten Hasen“ gehören oder ob sie neu sind.

Leitung      [Angelika Bieneck](#)  
                  [Carsten Schlie](#)

Wo             Marburg

Termin        **Der Kurs hat 2 Teile:**  
Teil 1: 6. bis 10. Mai 2019  
Teil 2: 9. bis 13. September 2019

Zeiten        Tag 1:            13 Uhr bis 18 Uhr  
                  Tag 2 + 3 + 4: 9 Uhr bis 17:30 Uhr  
                  Tag 5:            9 Uhr bis 13:30 Uhr

Kosten        390 Euro je Teil mit Essen, ohne Übernachtung.  
                  Bitte buchen Sie Ihr Zimmer selbst.

Anmeldung unter **190102** beim Bildungsinstitut inForm

## Seminar-Reihe

### **Peer-Unterstützung: Menschen unterstützen sich gegenseitig. Ganz normal.**

Was ist Peer-Unterstützung? Und was kann man damit machen?

Menschen mit Behinderung unterstützen  
andere Menschen mit Behinderung.

Das nennt man auch Peer-Unterstützung.

So spricht man das: Peer-Unterstützung.

Maik Thiele arbeitet in der Limes-Werkstatt in Pohlheim.

Er ist Peer-Unterstützer. Er hat das in Kursen gelernt.

Er hat gelernt:

So kann ich andere Menschen unterstützen:

Im Alltag, bei den vielen kleinen Entscheidungen,  
die manchmal ganz schön schwierig sind.

Maik Thiele, Gertrud Nagel und Gerhard Heß leiten diesen Kurs:

Da kann man viel lernen und Peer-Unterstützer werden.

### **Es gibt ganz schön viel zu lernen:**

- › Was ist Peer-Unterstützung? Wozu ist das gut?
- › Bei welchen Sachen kann der Peer-Unterstützer gut helfen?
- › Wie geht Peer-Unterstützung?
  - ›› Wie arbeitet die Unterstützerin oder der Unterstützer?
- › Was soll ein Peer-Unterstützer wissen und können?

### **Der Kurs hat verschiedene Teile:**

- › Die Aufgabe als Peer-Unterstützer verstehen.
- › Etwas über Inklusion und das Leben in der Gemeinschaft lernen.
- › Verschiedene praktische Fähigkeiten lernen.
- › Üben, was ein Peer-Unterstützer macht.



### Für wen:

Menschen mit Behinderung, die Peer-Unterstützer werden wollen.

Leitung [Maik Thiele, Peer-Unterstützer](#)  
[Gerhard Heß](#)  
[Gertrud Nagel](#)

---

Wo [Marburg](#)

---

Termin **Der Kurs hat 4 Teile:**  
 Teil 1: 30. Januar bis 1. Februar 2019  
 Teil 2: 6. bis 8. März 2019  
 Teil 3: 1. bis 3. Juli 2019  
 Teil 4: 14. bis 16. August 2019

---

Zeiten Tag 1: 13 Uhr bis 17:30 Uhr  
 Tag 2: 9 Uhr bis 17 Uhr  
 Tag 3: 9 Uhr bis 13:30 Uhr

---

Kosten 120 Euro je Teil, mit Essen und je 2 Übernachtungen

---

Anmeldung unter **190103** beim Bildungsinstitut inForm

## Seminar-Reihe

### **Frauen-Beauftragte in Werkstätten und Wohn-Einrichtungen: Mut machen!**

#### **Frauen mit Behinderung haben es oft doppelt schwer:**

- › Weil sie Frauen sind.
- › Und weil sie eine Behinderung haben.

Frauen mit Behinderung werden oft ungerecht behandelt.

Und sie erleben oft Gewalt.

Frauen mit Behinderung dürfen oft nicht selbst über ihr Leben bestimmen.

#### **Was macht eine Frauen-Beauftragte?**

Eine Frauen-Beauftragte setzt sich für die Frauen ein.

Sie achtet auf die Rechte von Frauen.

Sie macht sich stark für die Frauen.

Deshalb sind Frauen-Beauftragte in Werkstätten und Wohn-Einrichtungen wichtig.

In dem Kurs wollen wir Frauen mit Lern-Schwierigkeiten stärken.

#### **Wir wollen zusammen über diese Dinge sprechen:**

- › Wie geht es Frauen mit Behinderungen?
  - ›› Welche Rechte haben sie?
  - ›› Wo werden sie ungerecht behandelt?
- › Welche Aufgaben haben Frauen-Beauftragte?
- › Was brauchen Frauen-Beauftragte, damit sie gut arbeiten können?
- › Was kann man machen, damit es in der Werkstatt oder im Wohnheim eine Frauen-Beauftragte gibt?

- › Vielleicht wollen Sie auch selber Frauen-Beauftragte werden:  
Wie können Sie das erreichen?

Wir arbeiten viel in kleinen Gruppen.  
Wir machen Rollen-Spiele und viele Übungen.  
In diesem Kurs werden Sie  
zur Frauen-Beauftragten ausgebildet.



Leitung      [Petra Schneider](#)  
[Kathrin Bein](#)

Wo            Marburg

Termin        **Der Kurs hat 6 Teile:**  
Teil 1: 4. bis 6. Februar 2019  
Teil 2: 25. bis 27. März 2019  
Teil 3: 27. bis 29. Mai 2019  
Teil 4: 1. bis 3. Juli 2019  
Teil 5: 19. bis 21. August 2019  
Teil 6: 7. bis 9. Oktober 2019

Zeiten        Tag 1: 13 Uhr bis 18 Uhr  
Tag 2: 9 Uhr bis 17 Uhr  
Tag 3: 9 Uhr bis 13:30 Uhr

Kosten        220 Euro je Teil, mit Essen, ohne Übernachtung.  
Bitte buchen Sie Ihr Zimmer selbst.

Anmeldung unter **190104** beim Bildungsinstitut inForm

## Seminar

### **Wir vertreten unsere Mitbewohner**

Unser 2-teiliger Lehrgang ist vor allem für neu gewählte Heim-Beiräte und für solche, die noch nicht lange im Heim-Beirat sind.

Wir werden wir die Aufgaben vom Heim-Beirat kennen lernen. Dabei überlegen wir, welche Erfahrungen wir selbst gemacht haben. Über diese Erfahrungen sprechen wir mit anderen. Das ist für sich schon sehr spannend.

Wir erarbeiten uns in kleinen Gruppen selbst, welche die wichtigsten Aufgaben des Heim-Beirates sind. So können alle mitmachen und zu Wort kommen. Wir werden uns genügend Zeit nehmen und viel in kleinen Gruppen arbeiten, damit wir alles gut verstehen können.

Deshalb hat dieser Lehrgang auch 2 Teile. Jeder Teil dauert 4 Tage.





Leitung [Heike Hollmann](#)  
[Anne Reifenstein](#)

---

Wo Marburg

---

Termin **Der Kurs hat 2 Teile:**  
Teil 1: 4. bis 7. November 2019  
Teil 2: 17. bis 20. Februar 2020

---

Zeiten Tag 1: 13 Uhr bis 18 Uhr  
Tag 2: 9 Uhr bis 17 Uhr  
Tag 3: 9 Uhr bis 13:30 Uhr

---

Kosten 280 Euro je Teil, mit Essen und je 3 Übernachtungen

---

Anmeldung unter **190105** beim Bildungsinstitut inForm

## Seminar

### **Mitwirkung: Wie geht das?**

Ein Seminar für Interessen-Vertreter und solche, die es werden wollen

Es gibt viele Fortbildungen für den Werkstatt-Rat und für den Bewohner-Beirat.

Aber Menschen mit Behinderung arbeiten auch in anderen Gruppen mit:

Im Vorstand, in einem Beirat, in einem Arbeits-Kreis oder bei anderen Treffen.

Viele von ihnen sagen:

Wir wollen lernen, wie man gut mitwirken kann.

In diesem Seminar können sie das lernen.

### **In diesem Seminar sprechen wir zum Beispiel über diese Fragen:**

- › Was heißt das eigentlich: Die Interessen von Menschen mit Behinderung vertreten?
- › Was hat Interessen-Vertretung mit Politik zu tun?
- › Was bedeuten die Wörter Politik und Demokratie?
- › Wie arbeitet ein Lebenshilfe-Verein?
- › Was ist die UN-Behinderten-Rechts-Konvention?
  - ›› Was steht darin?
  - ›› Und was bedeutet das für Menschen mit Behinderung?

### **Wir sprechen auch über ganz praktische Fragen:**

- › Wie kann ich eine Sitzung vorbereiten?
- › Wo und wie bekomme ich wichtige Infos?
- › Wo und wie bekomme ich Unterstützung für meine Arbeit?



### Für wen:

Das Seminar ist für alle Menschen, die mitwirken wollen.  
Mit und ohne Behinderung.

Leitung      [Joachim Busch](#)  
                  [Gerhard Heß](#)

---

Wo             Marburg

---

Termin        8. bis 10. April 2019  
                  Tag 1: 13 Uhr bis 18 Uhr  
                  Tag 2: 9 Uhr bis 17 Uhr  
                  Tag 3: 9 Uhr bis 13:30 Uhr

---

Kosten        120 Euro mit Essen und 2 Übernachtungen

---

Anmeldung unter **190109** beim Bildungsinstitut inForm

## Seminar

### **Die UN-Konvention für die Rechte von Menschen mit Behinderung und das Bundes-Teilhabe-Gesetz**

Was ist das? Und was hat das mit mir zu tun?

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten möchten mitreden.  
Das gilt für Werkstatt-Räte und für Bewohner-Beiräte.  
Und das gilt auch für alle anderen, die sich für die Rechte von Menschen mit Behinderung interessieren.

#### **Für Menschen mit Behinderung gibt es 2 besonders wichtige Sachen:**

- › Das neue Bundes-Teilhabe-Gesetz
- › und die UN-Konvention.

#### **Das Bundes-Teilhabe-Gesetz**

Teilhabe heißt: Alle Menschen können überall mitmachen.  
Das Gesetz ändert viele alte Regeln und Gesetze.  
Und das Gesetz soll die Unterstützung für Menschen mit Behinderung besser machen.

#### **Die UN-Konvention für die Rechte von Menschen mit Behinderung**

Das ist ein wichtiger Vertrag.

In dem Vertrag steht:

Menschen mit Behinderung haben die gleichen Rechte wie alle anderen.

Was können wir mit diesen Gesetzen und Verträgen anfangen?



Es lohnt sich, wenn wir uns das genauer anschauen.  
Für alle, die mitreden möchten.

Leitung      [Gerhard Heß](#)  
                 [Naomi Cloarec](#)

---

Wo            Marburg

---

Termin       24. bis 27. Juni 2019

Tag 1:            13 Uhr bis 17:30 Uhr

Tag 2 + 3:       9 Uhr bis 17 Uhr

Tag 4:            9 Uhr bis 13 Uhr

---

Kosten       120 Euro mit Essen und 3 Übernachtungen

---

Anmeldung unter **190106** beim Bildungsinstitut inForm

## Seminar

### Rund ums Fahrrad

Wir wollen mit allen Sinnen das Fahrrad-Fahren genießen. Dabei können wir auch viele Dinge besser kennen lernen.

#### **Wir lernen zum Beispiel:**

- › So sitze ich gut auf dem Fahrrad.
- › Richtig mit Schaltung und Bremse umgehen.
- › So kann ich am Fahrrad  
kleine Reparaturen selbst machen.

Bei schönem Wetter machen wir dann Ausflugs-Fahrten. Wir fahren auf Radwegen und öffentlichen Straßen. So bekommen wir mehr Sicherheit im Umgang mit dem Fahrrad.

#### **Für wen:**

Das Seminar ist für geübte Fahrrad-Fahrer. Bitte bringen Sie ein Fahrrad und einen Helm mit.



Leitung      Conny Richter-Wenzel  
                  Walter Eigenbrodt

---

Wo             Frankenau

---

Termin        16. bis 18. August 2019  
                  Tag 1: 11 Uhr bis 18 Uhr  
                  Tag 2: 9 Uhr bis 18 Uhr  
                  Tag 3: 9 Uhr bis 15 Uhr

---

Kosten        200 Euro mit Essen und 2 Übernachtungen

---

Anmeldung unter **190107** beim Lebenshilfe  
Landesverband Hessen e. V.

## Seminar

### **Ich bin Einrichtungs-Beirat in meiner Wohnstätte**

Sie sind zum Einrichtungs-Beirat gewählt worden.  
Dann haben Sie vielleicht viele neue Aufgaben.

#### **Das wollen wir in diesem Seminar machen:**

- › Wir lernen die Aufgaben vom Einrichtungs-Beirat kennen, in den einzelnen Wohnstätten der Teilnehmenden.
- › Wir sprechen über die Rechte und Aufgaben vom Einrichtungs-Beirat.
- › Wir sprechen über Erfahrungen und Probleme.

#### **Wir erarbeiten gemeinsam:**

- › Wo und wie können wir Unterstützung einfordern?
- › Und wer sind unsere Ansprech-Partner?
- › Wir üben, wie wir die Aufgaben als Einrichtungs-Beirat erfüllen können.





Leitung      Conny Richter-Wenzel  
                  Manuela Wittl

---

Wo             Frankenau

---

Termin        30. August bis 1. September 2019

                  Tag 1: 11 Uhr bis 18 Uhr

                  Tag 2: 9 Uhr bis 18 Uhr

                  Tag 3: 9 Uhr bis 15 Uhr

---

Kosten        200 Euro mit Essen und 2 Übernachtungen

---

Anmeldung unter **190108** beim Lebenshilfe  
Landesverband Hessen e. V.

## Seminar

### **Einfach mal Pause machen und entspannen**

Wie wir uns besser fühlen können mit Qigong und anderen Entspannungs-Übungen

#### **Manchmal ist das Leben ganz schön anstrengend:**

- › Wenn viel zu tun ist.
- › Oder wenn die Zeit nicht reicht.
- › Oder wenn es Streit gibt: Zum Beispiel in der Werkstatt, im Wohnheim oder in der Familie.

Den ganzen Tag ist dann irgendetwas los.

Im Körper können so Verspannungen entstehen.

Dann fühlen wir uns schlecht.

Manchmal bekommen wir sogar Schmerzen:

Im Kopf, in den Schultern oder im Rücken.

Dann sollten wir eine Pause machen.

Eine Pause, um wieder zur Ruhe zu kommen.

In der Pause können wir Qigong-Übungen machen oder andere Entspannungs-Übungen.

Durch die Übungen fühlen wir uns wieder besser.

In diesem Seminar können Sie lernen,

wie Sie gut entspannen und neue Kraft bekommen.

#### **Das lernen Sie:**

- › Warum ist Entspannung wichtig?
- › So geht Entspannung im Sitzen, Stehen und Liegen.
- › Mit Musik entspannen.
- › Entspannung mit Fantasie-Reisen und Fantasie-Geschichten.
- › Was heißt Qigong und wie geht das?
- › So geht Massage.



Wir werden gemeinsam viel üben und auch viel Spaß haben.  
Freuen Sie sich auf 2 entspannte Tage.

### **Zum Seminar mitbringen:**

Eine Decke, ein kleines Kissen,  
Socken und feste, flache Schuhe für draußen.

Leitung [Renate Heck](#)

---

Wo Marburg

---

Termin 24. bis 25. Oktober 2019

Tag 1: 10 Uhr bis 17:30 Uhr

Tag 2: 9 Uhr bis 15 Uhr

---

Kosten 175 Euro mit Essen und 1 Übernachtung

---

Anmeldung unter **190110** beim Lebenshilfe  
Landesverband Hessen e. V.

## So können Sie sich anmelden:

Auf Seite 37 gibt es einen Vordruck für die Anmeldung.

Sie können sich nur schriftlich anmelden.

Das heißt:

- › Sie können die Anmeldung mit der Post schicken.
- › Sie können die Anmeldung als Fax schicken.
- › Oder Sie können sich im Internet anmelden.

Die Adressen finden Sie auf Seite 3.

Oder auf der Rückseite des Anmelde-Vordrucks.



# Anmeldung

Bitte für jede Person ein eigenes Anmeldeformular in Druckschrift ausfüllen. Danke!

## Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name:

---

Datum der Veranstaltung:

---

Vorname:

---

Veranstaltungsnummer:

---

Veranstaltungstitel:

---

---

---

---

---

Ich benötige eine Möglichkeit zum Übernachten. Wenn möglich:

Einzelzimmer       Doppelzimmer

Ich bin Rollstuhlfahrer(in):

ja       nein

Für Rollstuhlfahrer, Blinde, Gehörlose und Menschen mit einem anderen Handicap: Bitte sagen Sie uns, wie wir Sie unterstützen können!

---

---



## Absender

(in Druckbuchstaben oder Stempel)

Name, Vorname:

---

---

Firma/Einrichtung:

---

---

Straße | Hausnummer:

---

---

PLZ | Ort:

---

Telefon / Telefax:

---

E-Mail-Adresse:

---

## Rechnungsanschrift

(falls abweichend)

Name, Vorname:

---

---

Straße | Hausnummer:

---

---

PLZ | Ort:

---

Stempel mit Telefon, Telefax und  
E-Mail angeben

### Bitte per Post, Fax oder E-Mail zurück an:

Bildungsinstitut inForm und  
Fort- und Weiterbildung Lebenshilfe Hessen  
Raiffeisenstraße 18  
35043 Marburg  
Telefax: 06421 491-677  
E-Mail: [Institut-inForm@lebenshilfe.de](mailto:Institut-inForm@lebenshilfe.de)

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an. Der Vertrag wird ausschließlich mit dem ausgeschriebenen Veranstalter geschlossen. Meine Daten werden zu Verwaltungszwecken gespeichert. Die vollständigen Geschäfts-Bedingungen, die Widerrufs-Belehrungen sowie die Datenschutz-Erklärungen finden Sie unter [www.inform-lebenshilfe.de](http://www.inform-lebenshilfe.de) und [www.lebenshilfe-hessen.de](http://www.lebenshilfe-hessen.de).

Datum | Unterschrift

---





## Zwei Fragen, bitte!

### Wie kann ich mich anmelden?

Im Heft finden Sie einen Vordruck für die Anmeldung. Den können Sie ausfüllen und mit der Post oder dem Fax an uns schicken.

Die Fax-Nummer ist: 06421 491-677.

Sie können sich auch über das Internet anmelden:  
[www.inform-lebenshilfe.de](http://www.inform-lebenshilfe.de)

### Wie ist das mit der Übernachtung?

Bei jeder Veranstaltung steht dabei, ob und wie viele Übernachtungen im Preis dabei sind. Wenn dort zum Beispiel steht: „mit 2 Übernachtungen“, dann brauchen Sie sich um nichts weiter zu kümmern.

### Fragebogen

Wenn Sie sich angemeldet haben, dann bekommen Sie von uns einen Fragebogen. Dort können Sie eintragen, welche Unterstützung Sie brauchen.

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, dann können Sie uns gerne anrufen. Wir werden einen Weg finden, wie Sie an Ihrem Wunsch-Seminar teilnehmen können. Telefon-Nummer: 06421 491-177.