

Jetzt will ich's wissen **2020**

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

Impressum

Jetzt will ich's wissen 2020

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

Herausgeber

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

Redaktion

Julian Erny, Melanie Kannel, Martina Kratzheller,
Christiane Liersch, Alexander Mühlberger, Nina Sprenger

Gestaltung

Cleverworx Marketing Solutions, Marburg

Fotografie Copyright

Titelseite, Seite 27, 33: © Lebenshilfe, David Maurer
Seite 7: © Jakob Kielgaß

Illustrationen Copyright

Seite 4, 8 bis 15, 17, 19, 21, 23, 25, 29, 30 + 31, 35 + 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



Inhalts-Verzeichnis



Impressum und Anschrift

Seite 2 bis 3

Vorwort: „Unterschätzt“

Seite 6 bis 7

Teilnahme-Bedingungen und Infos

Seite 8 bis 15

Frauen-Beauftragte in Werkstätten und Wohneinrichtungen

Seite 16 bis 17

Veranstaltungsnummer: 200201

Peer-Unterstützung: Menschen unterstützen sich gegenseitig

Seite 18 bis 19

Veranstaltungsnummer: 200202

Wir Werkstatt-Räte

Seite 20 bis 21

Veranstaltungsnummer: 200203

Ich bin Einrichtungs-Beirat in meiner Wohnstätte

Seite 22 bis 23

Veranstaltungsnummer: 200204

Selbstvertretung: So geht das!

Seite 24 bis 25

Veranstaltungsnummer: 200205

**Plötzlich 18 Jahre und erwachsen.
Und was ändert sich nun?** Seite 26 bis 27

Veranstaltungsnummer: 200306

Was sind das Bundes-Teilhabe-Gesetz und die UN-BRK Seite 28 bis 29

Veranstaltungsnummer: 200509

„Ich bin da!“ – Seite 30

Selbstbewusstes Auftreten üben

Veranstaltungsnummer: 200710

Rund ums Fahrrad Seite 31

Veranstaltungsnummer: 201401

Wohnen: So wie ich es will Seite 32 bis 33

Veranstaltungsnummer: 201208

Wie wir uns mit Qigong und anderen Seite 34 bis 35

Entspannungsübungen besser fühlen können

Veranstaltungsnummer: 201402

Anmeldung Seite 36 bis 38

„Unterschätzt“

»Ich wünsche es keinem. Was aber ist, wenn man durch einen Unfall selbst „behindert“ wird? Wie mit mir umgegangen wird, würde dir auch nicht gefallen! Behinderte Menschen können viel mehr, als gesunde Menschen denken. Unsere Leistung bringt nicht mal jeder Gesunde zustande. Ich finde, Werkstattbeschäftigte müssten alle mehr Lohn bekommen.

Als ich nach Mexiko geflogen bin, da hieß es: „Kommt der denn wieder zurück?“ Aber wenn ich mich angemeldet habe, dann komme ich auch wieder zurück! Alle Menschen sind behindert, einige haben ein Handicap, das man äußerlich nicht sieht, nehmen aber auch für irgendwas Tabletten oder haben eine Brille.

Mal siehst du es, mal siehst du es nicht. Man traut den Menschen mit Handicap viel zu wenig zu. Immer wird gesagt: „Es geht nicht.“ Es geht aber! Es hieß immer: „Wir haben für dich keine Arbeit.“ Nur weil ich keine zwei Hände habe, heißt das nicht, dass ich nichts kann. Geht mit euren Mitmenschen um, wie ihr wollt, dass man mit euch umgeht. «





Stefan Heitz

Stefan Heitz hat den Text „Unterschätzt“ geschrieben. Im Projekt „1000 Zeichen - Schreibwerkstatt Lebensgeschichten“ von der Lebenshilfe Dillenburg.

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 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.



Lebenshilfe
Landesverband
Hessen e.V.

Fort- und
Weiterbildung

inForm
BILDUNGSINSTITUT
DER BUNDESVEREINIGUNG
LEBENSILFHE E.V.

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.



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 Assistent*innen oder Betreuer*innen 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*innen 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.

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

Die Geschäfts-Bedingungen finden Sie im Internet:
www.inform-lebenshilfe.de



Seminar-Reihe

Frauen-Beauftragte in Werkstätten und Wohneinrichtungen: Mut machen!

Frauen mit Behinderungen haben es oft doppelt schwer:

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

Frauen mit Behinderungen werden oft ungerecht behandelt.

Sie erleben oft Gewalt.

Frauen mit Behinderungen dürfen häufig nicht selbst über ihr Leben bestimmen.

Frauen-Beauftragte in Werkstätten und Wohneinrichtungen setzen sich für die Frauen ein.

Sie achten auf die Rechte von Frauen.

Sie machen sich stark für die Frauen.

In dem Seminar 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 in Einrichtungen?
- › Was brauchen Frauen-Beauftragte, damit sie gut arbeiten können?
- › Wie können Sie selbst Frauenbeauftragte werden?

Wir arbeiten viel in kleinen Gruppen.

Wir machen Rollen-Spiele und viele Übungen.

In diesem Kurs werden Sie zur Frauen-Beauftragten ausgebildet.



Leitung Kathrin Bein
 Barbara Feichtinger
 Manuela Stock

Wo Marburg

Termin **Der Kurs hat 6 Teile**
 Start im Juli 2020

Kosten 220 Euro je Teil, mit Essen

Anmeldung unter **200201** beim Bildungsinstitut inForm

Seminar-Reihe

Peer-Unterstützung: Menschen mit Behinderung unterstützen sich gegenseitig

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.
Es gibt bereits viele Peer-Unterstützer*innen.
Sie haben das in Kursen gelernt:
So kann man andere Menschen unterstützen.
Im Alltag, bei den vielen kleinen Entscheidungen, die manchmal ganz schön schwierig sind.
Im Kurs kann man viel lernen und Peer-Unterstützer*in werden.

Zum Beispiel:

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

Der Kurs hat verschiedene Teile

- › Die Aufgabe als Peer-Unterstützer*in verstehen
- › Etwas über Inklusion und das Leben in der Gemeinschaft lernen
- › Üben, was ein*e Peer-Unterstützer*in macht



Leitung Maik Thiele
 Gerhard Heß
 Gertrud Nagel

Wo Marburg

Termin **Der Kurs hat 4 Teile:**
 Teil 1: 26. bis 28. Februar 2020
 Teil 2: 6. bis 8. April 2020
 Teil 3: 27. bis 29. Mai 2020
 Teil 4: 6. bis 8. Juli 2020

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

Kosten 120,00 Euro je Teil, mit Essen und je 2 Übernachtungen

Anmeldung unter **200202** beim Bildungsinstitut inForm

Seminar

Wir Werkstatt-Räte

Ein 2-teiliger Grund-Kurs für Werkstatt-Räte

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 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 besprechen die WMVO sehr gründlich.

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 für die Arbeit vom Werkstatt-Rat kennen.



Leitung Angelika Bieneck
 Carsten Schlie

Wo Marburg

Termin **Der Kurs hat 2 Teile:**
 Teil 1: 4. bis 8. Mai 2020
 Teil 2: 19. bis 23. Oktober 2020

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 390,00 Euro je Teil, mit Essen

Anmeldung unter **200203** beim Bildungsinstitut *inForm*

Seminar

Ich bin Einrichtungs-Beirat in meiner Wohnstätte

Sie setzen sich gerne für andere Menschen ein.
Darum haben Ihre Mitbewohner*innen Sie zum
Einrichtungs-Beirat gewählt.
Sie vertrauen Ihnen und mögen Sie.

Die Arbeit als Einrichtungs-Beirat ist spannend.
Es gibt viele neue und interessante Aufgaben für Sie.
Wir erklären Ihnen, welche das sind.

Das wollen wir in diesem Seminar machen:

- › Wir lernen die Aufgaben vom Einrichtungs-Beirat kennen
- › 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*innen?
- › Wir üben, wie wir die Aufgaben als Einrichtungs-Beirat erfüllen können



Leitung Conny Richter-Wenzel
 Manuela Wittl

Wo Bad Endbach-Hartenrod

Termin 4. bis 6. September 2020

Zeiten Tag 1: 11 Uhr bis 18 Uhr
 Tag 2: 9 Uhr bis 18 Uhr
 Tag 3: 9 Uhr bis 15 Uhr

Kosten 200,00 Euro mit Essen und 2 Übernachtungen

Anmeldung unter **200204** beim Lebenshilfe Landesverband
Hessen e. V.

Seminar

Selbstvertretung: So geht das!

Ein Kurs für Leute, die außerhalb von Werkstatt-Rat und Bewohner-Rat mit-wirken wollen

Menschen mit einer Beeinträchtigung wollen bei vielen Sachen mehr als nur dabei sein.

Sie wollen mit-reden und etwas bewirken.

Sie wollen sich selbst vertreten.

Mit-wirken heißt: Selbst etwas machen, mit anderen zusammen.

Manche sagen auch: Teil-haben.

Sich selbst vertreten heißt: Für sich selber sprechen.

Da gibt es viele Möglichkeiten: In einem Lebenshilfe-Verein, in der Kirche, bei den Pfadfindern, in einer Partei, im Sport-Verein und vieles mehr.

Viele sagen: Wir wollen lernen, wie man gut mit-wirken kann.

Und wie man sich für Menschen mit einer Behinderung einsetzen kann.

Der Kurs ist für Menschen, die mit-wirken und sich selbst vertreten wollen. Mit und ohne Behinderung.

THEMEN:

- › Wo und wie kann ich das einbringen, was ich möchte?
- › Wie kann ich mich mit anderen absprechen und gemeinsam Interessen vertreten?
- › Wie arbeitet zum Beispiel ein Lebenshilfe-Verein?
- › Was ist eigentlich Demokratie? Habe ich damit was zu tun?
- › Was sind die Rechte von Menschen mit Behinderung?



Leitung Joachim Busch
 Gerhard Heß

Wo Marburg

Termin 27. bis 29. April 2020

Zeiten Tag 1: 13 Uhr bis 17 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 **200205** beim Bildungsinstitut inForm

Seminar

Plötzlich 18 Jahre und erwachsen. Und was ändert sich nun?

Ein Seminar für Menschen mit Behinderung und für Angehörige

Der 18. Geburtstag ist für einen jungen Menschen und seine Familie ein ganz besonders wichtiges Ereignis.

Denn mit dem 18. Lebensjahr beginnt die Volljährigkeit.

Volljährig zu sein bedeutet, mehr Rechte zu haben, aber auch mehr Verantwortung.

Wer volljährig ist, kann künftig über die großen und kleinen Dinge im eigenen Leben selbst entscheiden.

An zwei Tagen werden wir besprechen und erarbeiten, was sich mit dem Erreichen der Volljährigkeit und der damit verbundenen Selbstständigkeit ändert.

Die jungen Erwachsenen und die Eltern bzw. Angehörigen werden zeitgleich in eigenen und regelmäßig in gemeinsamen Arbeitsgruppen arbeiten. Dann werden wir einfache Sprache verwenden.

Für wen:

Die jungen Erwachsenen und ihre Eltern werden in eigenen und in gemeinsamen Gruppen arbeiten.



Leitung Kai Pakleppa
Uwe Lutz-Scholten
Katrín Eichner

Wo Berlin

Termin 27. bis 28. November 2020

Zeiten Tag 1: 13 Uhr bis 19 Uhr
Tag 2: 9 Uhr bis 16 Uhr

Kosten 25,00 Euro mit Essen

Für Mitglieder der Lebenshilfe Berlin
15,00 Euro mit Essen

Anmeldung unter **200306** beim Bildungsinstitut inForm

Seminar

Was sind das Bundes-Teilhabe-Gesetz und die UN-BRK? Und was hat das mit mir zu tun?

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten möchten mitreden.

Dazu ist es wichtig, die wichtigsten Gesetze und die eigenen Rechte genau zu kennen.

Und ganz besonders die, die speziell für Menschen mit Behinderung gemacht sind.

Es gibt 2 besonders wichtige Gesetze für Menschen mit Behinderung:

Das Bundes-Teilhabe-Gesetz:

Alle Menschen können überall mitmachen.

Das Gesetz ändert viele alte Regeln.

Zum Beispiel muss man jetzt Leistungen selber beantragen.

Die Unterstützung für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten soll besser werden.

Wir sehen uns das im Kurs genau an.

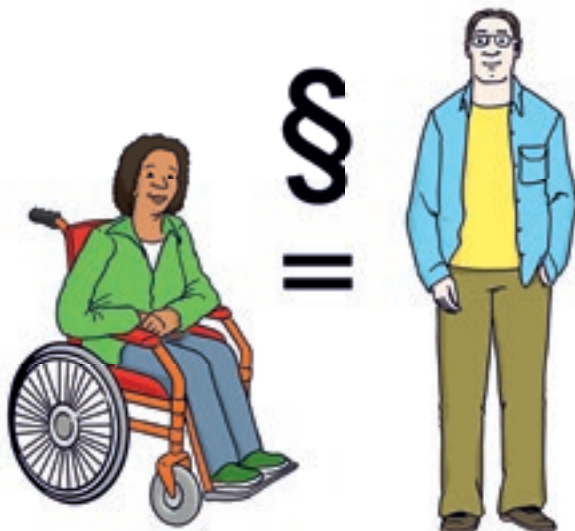
Die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung:

Dieser Vertrag wurde von der UNO beschlossen.

Er gilt auch in Deutschland.

Darin steht ganz ausführlich:

Menschen mit Behinderung haben die gleichen Rechte wie alle anderen.



Leitung Gerhard Heß
 Naomi Cloarec

Wo Marburg

Termin 29. Juni bis 2. Juli 2020

Zeiten 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 **200509** beim Bildungsinstitut inForm

Workshop

„Ich bin da!“ – Selbstbewusstes Auftreten üben

Nicht nur unser Mund spricht mit anderen.
Auch unser Körper kann mit anderen sprechen.

Gemeinsam wollen wir in diesem Seminar
die Geheimnisse der Körpersprache entdecken.
Denn der Körper spricht mehr als wir denken.
Wenn wir über unsere Körpersprache Bescheid wissen,
können wir auch andere Menschen besser einschätzen.
Und wir können selbstbewusster werden und auftreten.

Sie lernen in diesem Seminar viele Übungen.
Die Übungen helfen selbstbewusster zu werden.
Und von anderen mehr Respekt zu bekommen.
Wir werden viel ausprobieren. Und Spaß haben.



Leitung [Daniela Wilhelm](#)

Wo Marburg

Termin 7. September 2020

Zeit 10 Uhr bis 17 Uhr

Kosten 60 Euro mit Essen

Anmeldung unter **200710** beim Lebenshilfe
Landesverband Hessen e. V.

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.
- › So gehe ich richtig mit Schaltung und Bremse um.
- › So kann ich am Fahrrad kleine Reparaturen selbst machen.

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

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



Leitung Conny Richter-Wenzel
 Walter Eigenbrodt

Wo Bad Endbach-Hartenrod

Termin 26. bis 28. Juni 2020

Zeiten 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 **201401** beim Lebenshilfe
Landesverband Hessen e. V.

Seminar

Wohnen: So wie ich es will!

Zwei Tage lang sprechen wir darüber,
wie man wohnen kann.

Zum Beispiel:

In einer inklusiven Wohn-Gemeinschaft.

Dort wohnen Menschen mit Behinderungen.

Und Menschen ohne Behinderung.

Sie helfen sich im Alltag.

In einer eigenen Wohnung in einem Haus.

Dort hat man eine Wohnung für sich.

Und man hat nette Nachbar*innen und Unterstützung
durch andere.

Wir erzählen Ihnen von den Erfahrungen aus unserem Alltag
in einer inklusiven Wohn-Gemeinschaft.

Wie wollen Sie wohnen?

Wir geben Ihnen Rat, was Sie tun müssen.

Damit Sie auch so wohnen können, wie Sie wollen.

Gerne können Sie jemand mitnehmen.

Zum Beispiel Ihre Eltern.

Oder einen Assistenten oder eine Betreuerin.



Leitung [Tobias Polsfuß](#)

Wo Marburg

Termin 2. bis 3. November 2020

Zeiten Tag 1: 11 Uhr bis 17:30 Uhr
Tag 2: 9 Uhr bis 16 Uhr

Kosten 80 Euro mit Essen und 1 Übernachtung

Anmeldung unter **201208** beim Bildungsinstitut inForm

Seminar

Wie wir uns mit Qigong und anderen Entspannungsübungen besser fühlen können

Einfach mal Pause machen und entspannen!

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 oder andere Entspannungs-Übungen machen.

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:

- › Darum 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.

Leitung [Renate Heck](#)

Wo Marburg

Termin 15. bis 16. Oktober 2020

Zeiten 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 **201402** 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.

 **Lebenshilfe**
Landesverband
Hessen e.V.
Fort- und
Weiterbildung

inForm BILDUNGSINSTITUT
DER BUNDESVEREINIGUNG
LEBENSILFHE E. V.



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*innen, 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

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.

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

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.