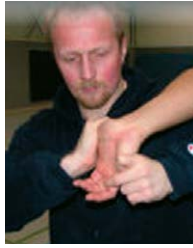


# Angebot für MA aller BST

## „Qigong“



Herr Zajac



**Angebots-  
beschreibung:**

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Aufrechterhaltung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper und Bewegungsübungen, um die Lebensenergie ( Chi) im Fluß zu halten.

**Zielgruppe:**

Interessierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die mehr Entspannung und Achtsamkeit suchen.

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Keine Angst vor Neuem

**Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer**

Nein

**Med. Attest**

Ja

**Veranstalter:**

Hephata Werkstätten

**Kursleiter:**

Jacek Zajac

**Ort:**

TuS Jahn, Reyerstr.58

**Zeit:**

Dienstag, 13.30 Uhr - 14.30 Uhr

**Zeitraum:**

12 Wochen

**Max. Teilnehmer:**

6 - 8 Personen

**Ansprechpartner:**

Soziale Dienste

## Angebot für MA aller BST

# „Autogenes Training 1“



<b>Angebots- beschreibung:</b>	Entspannung, Autogenes Training.
<b>Zielgruppe:</b>	Interessierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aller Betriebsstätten, auch für Rollstuhlfahrer.
<b>Teilnahme- voraussetzungen:</b>	Selbstfahrer
<b>Einverständnis gesetzl. Betreuer</b>	Keine
<b>Med. Attest</b>	Keine
<b>Veranstalter: Kursleiter:</b>	Hephata Werkstätten Frau Roggenbuck
<b>Ort:</b>	Turnraum der BST Ertstraße
<b>Zeit:</b>	Zeitraum wird noch bekannt gegeben.
<b>Zeitraum:</b>	8 Termine nach Vereinbarung
<b>Max. Teilnehmer:</b>	9 Personen
<b>Ansprechpartner:</b>	Sozialer Dienst

## Angebot für MA aller BST

# „Autogenes Training 2“



# Fortbildung

**Angebots-  
beschreibung:**

Entspannung, Autogenes Training.

**Zielgruppe:**

Interessierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aller Betriebsstätten, auch für Rollstuhlfahrer.

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Selbstfahrer

**Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer**

Keine

**Med. Attest**

Keine

**Veranstalter:**

Hephata Werkstätten

**Kursleiter:**

Frau Roggenbuck

**Ort:**

Turnraum der BST Ertstraße

**Zeit:**

Zeitraum wird noch bekannt gegeben.

**Zeitraum:**

8 Termine nach Vereinbarung

**Max. Teilnehmer:**

9 Personen

**Ansprechpartner:**

Sozialer Dienst

## Angebot für MA aller BST

# „Lesen und Schreiben“



**Angebots-  
beschreibung:**

Wiederholen und Vertiefen aller Buchstaben, einfacher Worte und Sätze.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die das Lesen und Schreiben trainieren und wiederholen möchten.

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Die TeilnehmerInnen sollten etwas lesen und schreiben können / Selbstfahrer.

**Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer**

Nein

**Med. Attest**

Nein

**Veranstalter:**

Hephata Werkstätten

**Kursleiter:**

Frau Görsch-Birkofer

**Ort:**

Garten-Shop, Dahler Kirchweg, Sitzungszimmer

**Zeit:**

Donnerstag, 15.15 Uhr - 16.30 Uhr

**Zeitraum:**

1 Jahr

**Max. Teilnehmer:**

8 Personen

**Ansprechpartner:**

Sozialer Dienst

## Angebot für MA aller BST

# „Verkehrstraining für Fahrradfahrer“



**Angebots-  
beschreibung:**

Die Polizei bietet für Radfahrer ein theoretisches und praktisches Training an. Dabei werden Grundlagen, wie z.B. das verkehrssichere Fahrrad, Absteigen und Anfahren vermittelt. Das Training dient nicht als Bescheinigung für eine Verkehrstauglichkeit!

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter/innen aller Betriebsstätten, die mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Fahrrad erlangen möchten.

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Das Mitbringen des eigenen Fahrrads ist ab der zweiten Stunden notwendig. Da auch außerhalb des Betriebsgeländes gefahren wird, müssen die Teilnehmer Selbstfahrer sein.

**Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer**

Nein

**Med. Attest**

Nein

**Veranstalter:  
Kursleiter:**

Polizei Mönchengladbach,  
Herr Ditges

**Ort:**

BST Ertstraße

**Zeit:**

Wird noch bekannt gegeben

**Zeitraum:**

Wird noch bekannt gegeben

**Max. Teilnehmer:**

8 - 10 Personen

**Ansprechpartner:**

Sozialer Dienst

Angebot für MA aller BST

# „Verkehrstraining für Fußgänger“



## Fortbildung

**Angebots-  
beschreibung:**

Die Polizei bietet für Fußgänger ein theoretisches und praktisches Training an. Dabei werden Grundlagen, wie z.B. das Halten am Bordstein, das richtige Schauen am Straßenrand, der Zebrastreifen oder die Ampel vermittelt. Das Training dient nicht als Bescheinigung für eine Verkehrstauglichkeit!

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aller Betriebsstätten, die mehr Sicherheit im Straßenverkehr erlangen möchten.

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Keine

**Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer**

Nein

**Med. Attest**

Nein

**Veranstalter:  
Kursleiter:**

Polizei Mönchengladbach  
Herr Ditges

**Ort:**

Betriebsstätte Tippweg, Haupteingang

**Zeit:**

Wird noch bekannt gegeben

**Zeitraum:**

Wird noch bekannt gegeben

**Max. Teilnehmer:**

8 Personen

**Ansprechpartner:**

Sozialer Dienst

## Angebot für MA aller BST

# „Wohnen mit Assistenz“



# Möglichkeiten

**Angebots-  
beschreibung:**

Kollegen der KoKoBe bieten Gespräche zum Thema:

„Wohnen mit Assistenz“ an, welche folgende Inhalte haben können:

- Situationsanalyse und Bedarfsabfrage zu Wohnen und Freizeit
- Ambulante und stationäre Wohnhilfen
- Finanzierung
- Erfahrungsaustausch
- Hilfeplanung
- Klärung persönlicher Perspektiven für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zukünftig planen in eine eigene Wohnung zu ziehen

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

keine

**Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer**

Ja

**Med. Attest**

Nein

**Veranstalter:**

**Kursleiter:**

Kollegen der KoKoBe

**Ort:**

Wird vereinbart

**Zeit:**

Wird vereinbart

**Zeitraum:**

Immer möglich

**Ansprechpartner:**

Sozialer Dienst

Angebot für MA aller BST

# „Schmeckt nicht- Gibt es nicht“



**Fortbildung**

**Angebots-  
beschreibung:**

Rund um gesund und lecker!  
Was esse ich? Was trinke ich? Was tut mir gut?  
Welche Möglichkeiten gibt es, die Angewohnheiten zuverändern?  
Wie kann ich mich besser fühlen? Gewicht verändern?

**Zielgruppe:**

Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die etwas an ihrer Ernährung verändern wollen, bzw. müssen

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die alleine oder mit Unterstützung einkaufen und kochen können.

**Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer** nein

**Med. Attest** nein

**Veranstalter:**

Hephata Werkstätten

**Kursleiter:**

Frau Konsek

**Ort:**

Erfststrasse Küche

**Zeit:**

Montags 14:30 Uhr - 16:00 Uhr

**Zeitraum:**

8 mal

**Max. Teilnehmer:**

6-8 Personen

**Ansprechpartner:**

Sozialer Dienst



Angebot für MA aller BST

# „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung 1“



Herr Jonsthövel



## **Angebots- beschreibung:**

Es ist ein gutes Gefühl und macht selbstbewusst, wenn man sich behaupten und wehren kann! In den Einheiten werden wir unsere Sicherheitszone kennen lernen und üben, mit (Körper-)Sprache, diese zu bewachen. Wer möchte und soweit ist, kann dann in den folgenden Stunden die Selbstverteidigungstechniken lernen, die gebraucht werden, falls es dennoch zu einem Körperkontakt kommt.

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die betreut oder selbstständig leben.

## **Teilnahme- voraussetzungen:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die an und mit sich wachsen wollen. Selbstfahrer

## **Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer** Nein

**Med. Attest** Nein

## **Veranstalter:**

Wing Tsun Schule

## **Kursleiter:**

Herr Jonsthövel

## **Ort:**

Bozener Str. 41, 41063 Mönchengladbach

## **Zeit:**

Dienstags 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

## **Zeitraum:**

Ab 16.01.2018 / 10 Einheiten

## **Max. Teilnehmer:**

10 - 12 Personen

## **Ansprechpartner:**

Sozialer Dienst

Angebot für MA aller BST

# „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung 2“



Herr Jonsthövel



Fortbildung

**Angebots-  
beschreibung:**

Es ist ein gutes Gefühl und macht selbstbewusst, wenn man sich behaupten und wehren kann! In den Einheiten werden wir unsere Sicherheitszone kennen lernen und üben, mit (Körper-)Sprache, diese zu bewachen. Wer möchte und soweit ist, kann dann in den folgenden Stunden die Selbstverteidigungstechniken lernen, die gebraucht werden, falls es dennoch zu einem Körperkontakt kommt.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die betreut oder selbstständig leben.

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die an und mit sich wachsen wollen. Selbstfahrer

**Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer** Nein

**Med. Attest** Nein

**Veranstalter:**

Wing Tsun Schule

**Kursleiter:**

Herr Jonsthövel

**Ort:**

Bozener Str. 41, 41063 Mönchengladbach

**Zeit:**

Freitags 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

**Zeitraum:**

Ab 19.01.2018 / 10 Einheiten

**Max. Teilnehmer:**

10 - 12 Peronen

**Ansprechpartner:**

Sozialer Dienst

# Angebot für MA aller BST



**Angebots-  
beschreibung:**

Ein Unfall passiert. Es braucht einige Minuten, bis ein Arzt da sein kann. In diesen ersten Minuten ist Erste Hilfe wichtig. Was gehört zur Ersten Hilfe? Was für Mitarbeitende in der Ersten Hilfe wichtig ist, kann in diesem Kurs gelernt werden. Der Kurs soll die Angst abbauen und die Sicherheit stärken.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

keine

**Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer**

Nein

**Med. Attest**

Nein

**Veranstalter:**

Hephata Werkstätten und Johanniter

**Kursleiter:**

Frau Schnittker

**Ort:**

Tippweg

**Zeit:**

2 x 2 Stunden

**Zeitraum:**

N.N

**Max. Teilnehmer:**

12 - 15 Personen

**Ansprechpartner:**

Sozialer Dienst