

Vielfältig Lernen

Arbeits-begleitende Angebote
der in.betrieb in leichter Sprache



in.betrieb
Gesellschaft
für Teilhabe
und Integration





© 12/2017 in.betrieb Mainz gGmbH · Gesellschaft für Teilhabe und Integration · Carl-Zeiss-Straße 2 · 55129 Mainz
 Gestaltung: www.schelenz-design.de
 Fotografie: www.jasmin-metten.de
 (S. 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 26, 27, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 42, 45, 46, 49, 51, 53, 54, 55.)
 istockphoto (JLVarga, S. 8; Kerrick, S. 7, 17, 18, 19, 23, 27; lucapd, S. 19; DegasMM, S. 18; Luso, S. 6), Fotolia (S. 1, 14, 26, 42, 54, 56); in.betrieb (15, 18, 43, 46.)

Vor-Wort

In der in.betrieb wird nicht nur gearbeitet. Es gibt auch arbeits-begleitende Angebote. Arbeits-begleitende Angebote sind Kurse. Die Kurse finden während der Arbeits-Zeit statt.

In diesem Heft sind alle Kurse erklärt. Jeder Kurs hat Zeichen. An den Zeichen kann man sehen, wer beim Kurs mit-machen kann:



Der Kurs ist für Fuss-Gänger.



Der Kurs ist für Leute die nicht so gut laufen können.



Der Kurs ist für Roll-Stuhl-Fahrer.

Sie können sich zu den Kursen anmelden. Wie das geht, sagt Ihnen Ihr Gruppen-Dienst. Oder Ihr Sozial-Dienst.

Sie können auch bei den Kursen mit-machen, wenn Sie nicht in der in.betrieb arbeiten. Dann melden Sie sich bitte bei:

Cynthia Gottschald-Kipping

Telefon: 0 61 31-58 02 243

E-Mail: cynthia.gottschald-kipping@inbetrieb-mainz.de

Oder

Markus Müller

Telefon: 0 61 31 - 58 02 190

E-Mail: markus.mueller@inbetrieb-mainz.de

Inhalt



Seite	Angebote
4	Gesundheit und Bewegung
16	Allgemein-Bildung und Wissen
20	Musik und Kreativität
24	Therapie



Gesundheit und Bewegung

Arbeits-begleitende Angebote
der in.betrieb

Seite	Angebote
4	Gesundheit und Bewegung
5	Schwimmen
5	Fuss-Ball
6	Tisch-Tennis
6	Jazz-Tanz
7	Walking
7	Klettern
8	Allgemeine Gymnastik
8	Gymnastik in der Mittags-Pause
9	Stuhl-Gymnastik
9	Entstauungs-Gymnastik
10	Geräte-Training
10	Thera-Vital-Bewegungs-Training
11	Rollstuhl-Gymnastik
11	Rollstuhl-Fuss-Ball
12	Rollstuhl-Tanz
12	Rollator-fit
13	Stacking
13	Yoga
14	Qigong
14	Entspannung
15	Entspannung mit Klang-Schalen
16	Allgemein-Bildung und Wissen
20	Musik und Kreativität
24	Therapie

Schwimmen

Gruppen-Angebot im Hallen-Bad



- Wir schwimmen oder bewegen uns im Wasser.
- Wir machen Ball-Spiele im Wasser.
- Wir üben für Wett-Kämpfe.

- **Leitung:** Bettina Dittmar,
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:** Budenheim Hallen-Bad
- **Wie oft:** wöchentlich

Fuss-Ball

Gruppen-Angebot



- Wir spielen in der Mannschaft und üben Kondition, Kraft und Geschicklichkeit.
- Wir spielen gegen andere Werk-Stätten in Meisterschafts-Spielen.

- **Leitung:** Bettina Dittmar,
Patrick Jung
- **Wo:** Mainz
- **Wie oft:** wöchentlich

Tisch-Tennis

Gruppen-Angebot



- Wir üben Tisch-Tennis spielen.
- Wir spielen auch Wett-Kämpfe gegen-einander.
- Zu den Wett-Kämpfen laden wir auch andere Werk-Stätten ein.
- **Leitung:** Bettina Dittmar,
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Jazz-Tanz

Gruppen-Angebot



- Wir tanzen in der Gruppe zu Musik.
- Wir lernen verschiedene Tanz-Bewegungen.
- Wir treten auch vor Publikum auf.
- **Leitung:** Andrea Siegemund
- **Wo:** Mainz
- **Wie oft:** wöchentlich

Walking

Gruppen-Angebot



- Walking ist schnelles Gehen.
- Walking ist nicht so anstrengend wie Laufen.
- Es ist gut für Menschen, die sich nicht so viel bewegen.
- **Leitung:** Bettina Dittmar
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Klettern

Gruppen-Angebot



- Wir klettern an der Wand in der Turn-Halle.
- Dort sind Griffe für Füße und Hände.
- **Leitung:** Bettina Dittmar
- **Wo:** Mainz
- **Wie oft:** wöchentlich

Allgemeine Gymnastik

Gruppen-Angebot



- Gymnastik sind Übungen für den Körper.
- Wir üben in der Gruppe.
- Wir bewegen uns auch zu Musik oder mit Bällen.
- **Leitung:** Bettina Dittmar, Andrea Siegemund, Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Gymnastik in der Mittagspause

Gruppen-Angebot



- Wir machen Bewegungs-Übungen in der Mittags-Pause.
- Das tut gut, weil wir bei der Arbeit viel sitzen.
- **Leitung:** Andrea Siegemund
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Stuhl-Gymnastik

Gruppen-Angebot



- Wir bewegen uns im Sitzen.
- Oder auch vor dem Stuhl.
- Man kann sich am Stuhl festhalten, wenn man unsicher ist.
- **Leitung:** Andrea Siegemund
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Entstauungs-Gymnastik

Gruppen-Angebot



- Wir bewegen die Beine und Füße im Liegen.
- Danach ist das Laufen oft leichter.
- **Leitung:** Andrea Siegemund
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Geräte-Training

Gruppen-Angebot



- Sie trainieren an verschiedenen Geräten.
- Es gibt Fahrrad-Trainer, Stepper und Cross-Trainer.
- Sie können die Geräte ausprobieren.
- Das Geräte-Training macht fit.

- **Leitung:** Bettina Dittmar,
Andrea Siegemund,
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** nach Absprache

Thera-Vital-Bewegungs-Training

Einzel- und Gruppen-Angebot



- Das Gerät bewegt ihre Arme und Beine.
- Die Bewegung ist wie Fahrrad-Fahren.
- Sie sitzen dabei in Ihrem Roll-Stuhl. Oder auf dem Stuhl.
- Sie können auch bei der Bewegung mithelfen.

- **Leitung:** Andrea Siegemund,
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** nach Absprache

Rollstuhl-Gymnastik

Gruppen-Angebot



- Wir bewegen uns im Roll-Stuhl.
- Wir machen Übungen für Ober-Körper und Arme.
- Das ist wichtig um selbst-ständig zu bleiben.
- **Leitung:** Silvia Junkes
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Rollstuhl-Fuss-Ball

Gruppen-Angebot



- Wir spielen im Roll-Stuhl.
- Es sind dieselben Regeln wie beim Fuß-Ball.
- Wir haben nur einen größeren Ball.
- **Leitung:** Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Rollstuhl-Tanz

Gruppen-Angebot



- Wir tanzen gemeinsam im Roll-Stuhl zur Musik.
- Wir treten auch vor Publikum auf.
- **Leitung:** Cynthia Gottschald-Kipping
- **Wo:** Mainz
- **Wie oft:** 14-tägig

Rollator-fit

Gruppen-Angebot



- Wir üben in der Gruppe mit dem Rollator.
- Wir benutzen den Rollator als Sportgerät.
- Wir bewegen uns zur Musik.
- Wir üben dabei auch den sicheren Umgang mit dem Rollator.
- **Leitung:** Silvia Junkes
- **Wo:** Mainz
- **Wie oft:** wöchentlich

Stacking

Gruppen-Angebot



- Stacking ist englisch und wird so gesprochen: Stecking.
- Stacking heißt: Stapeln.
- Wir stapeln mit beiden Händen Türme aus Bechern.
- Dabei muss man schnell sein.
- Damit üben wir die Geschicklichkeit.

- **Leitung:** Andrea Siegemund, Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Yoga

Gruppen-Angebot



- Wir machen langsame Bewegungen.
- Wir bewegen uns im Liegen, Sitzen und Stehen.
- Im Yoga wird mit dem Körper, dem Atem und dem Geist gearbeitet.
- Yoga ist entspannend.

- **Leitung:** Beate Mosner
- **Wo:** Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Qigong

Gruppen-Angebot



- **Qigong** spricht man so: Tshi Gong.
- Qigong kommt aus China.
- Beim Qigong machen wir langsame und sanfte Bewegungen.
- Wir lernen unseren Körper besser kennen.
- Qigong ist nicht anstrengend.
- Qigong ist entspannend.

- **Leitung:** Silvia Junkes
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Entspannung

Gruppen-Angebot



- Wir liegen in einem warmen Raum.
- Wir hören leise Musik.
- Wir entspannen uns dabei.
- Man kann sich von der Arbeit ausruhen.
- **Leitung:** Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich



Allgemein-Bildung und Wissen

Arbeits-begleitende Angebote
der in.betrieb

Seite	Angebote
4	Gesundheit und Bewegung
16	Allgemein-Bildung und Wissen
17	Lesen und Schreiben
17	Rechnen
18	PC-Kurs
18	Politische Bildung
20	Musik und Kreativität
24	Therapie

Lesen und Schreiben

Gruppen-Angebot

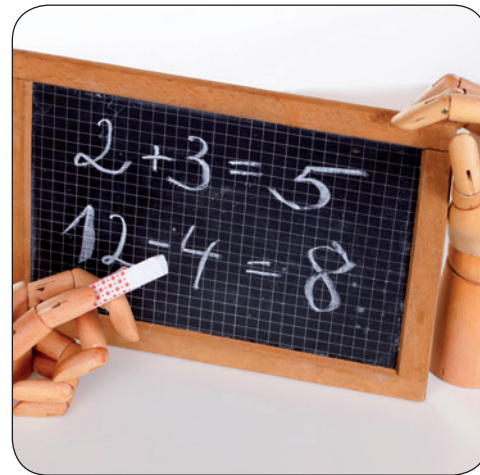


- Sie lernen Buch-Staben kennen.
- Sie lernen Wörter und Sätze zu lesen und zu schreiben.

- **Leitung:** Jürgen Felker-Waldmann
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Rechnen

Gruppen-Angebot



- Sie lernen Zahlen kennen.
- Sie lernen Plus und Minus-Rechnen.
- Das hilft beim Umgang mit Geld.

- **Leitung:** Jürgen Felker-Waldmann
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Computer-Kurs

Gruppen-Angebot



- Sie lernen den Computer kennen.
- Sie lernen den Umgang mit der Maus und der Tastatur.
- Sie schreiben einfache Texte.
- Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Internet.

- **Leitung:** Julia Hillebrecht, N.N.
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** entsprechend Ausschreibung

Politische Bildung

Gruppen-Angebot



- Im Kurs wird erklärt, wie Politik in Deutschland gemacht wird.
- Und welche Gesetze für uns wichtig sind.
- Wir sprechen auch darüber, was in der Zeitung oder in den Fernseh-Nachrichten berichtet wird.

- **Leitung:** Julia Hillebrecht
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** entsprechend Ausschreibung



Musik und Kreativität

Arbeits-begleitende Angebote
der in.betrieb

Seite	Angebote
4	Gesundheit und Bewegung
16	Allgemein-Bildung und Wissen
20	Musik und Kreativität
21	Malen und Gestalten
21	Kreatives Schreiben
22	Sing-Kreis
22	Band
23	Trommeln
24	Therapie

Malen und Gestalten

Gruppen-Angebot



- Wir malen mit verschiedenen Farben.
- Wir malen auf Papier und Lein-Wand.
- Wir basteln auch mit Stoff und Papier.
- Manche Bilder werden ausgestellt.

- **Leitung:** Annette Lahr
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** 14-tägig

Kreatives Schreiben

Gruppen-Angebot



- Wir denken uns Gedichte und Geschichten aus.
- Wir schreiben sie auf oder diktieren sie.

- **Leitung:** Silvia Junkes
- **Wo:** Mainz oder Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Sing-Kreis

Gruppen-Angebot



- Wir singen in der Gruppe.
- Wir singen Lieder, die wir schon kennen.
- Wir lernen auch neue Lieder.
- **Leitung:** Helen Müller
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Band

Gruppen-Angebot



- Sie spielen ein Musik-Instrument. Oder können singen?
- Unsere Band heißt: EAB1.
- Wir üben Lieder.
- Wir denken uns auch eigene Lieder aus.
- Wir treten auch vor Publikum auf.
- **Leitung:** Wolfgang Ludwig, Martin Schult
- **Wo:** Mainz
- **Wie oft:** wöchentlich

Trommeln

Gruppen-Angebot



- Wir trommeln in der Gruppe.
- Trommeln kann jeder lernen.

- **Leitung:** Gregor Wenta
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Ihr persönliches Programm

A series of horizontal dotted lines for writing a personal program.



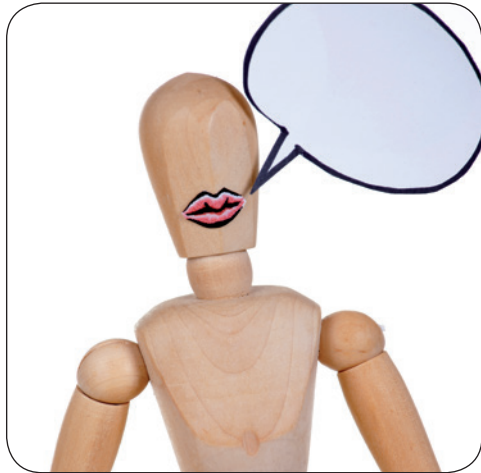
Therapie

Arbeits-begleitende Angebote
der in.betrieb

Seite	Angebote
4	Gesundheit und Bewegung
14	Allgemein-Bildung und Wissen
20	Musik und Kreativität
26	Therapie
27	Sprach-Therapie
27	Kranken-Gymnastik
28	Ergo-Therapie
28	Klettern

Sprach-Therapie

Einzel-Angebot



- Sprach-Therapie heißt auch Logo-Pädie.
- Sie brauchen dafür ein Rezept vom Arzt.
- In der Sprach-Therapie wird das Sprechen geübt.
- Oder wie Sie sich ohne Sprechen trotzdem mitteilen können.
- **Leitung:** Praxis LOGO!
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** nach Verordnung

Kranken-Gymnastik

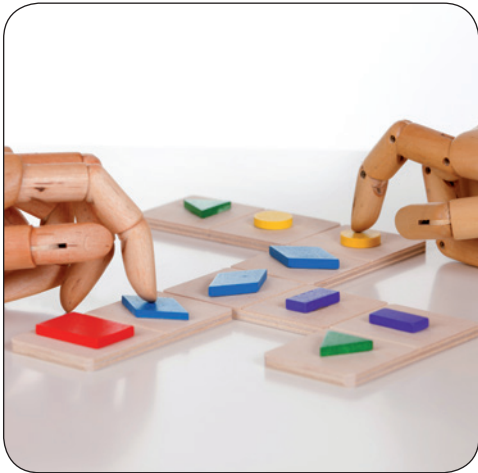
Einzel-Angebot



- Kranken-Gymnastik heißt auch Physio-Therapie.
- Sie brauchen dafür ein Rezept vom Arzt.
- Sie üben wichtige Bewegungen.
- Oder Sie werden bewegt.
- Wenn Sie einen neuen Roll-Stuhl brauchen, bekommen Sie Unter-Stützung.
- **Leitung:** Kathleen Dollmann,
Physiotherapiepraxis
Sandra Raab
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** nach Verordnung

Ergo-Therapie

Einzel-Angebot



- Sie üben Dinge, die Ihnen schwer fallen.
- Das können Bewegungen sein. Oder auch wie Sie sich Sachen besser merken können.
- Wenn Sie einen neuen Roll-Stuhl oder andere Hilfs-Mittel brauchen, bekommen Sie Unter-Stützung.
- **Leitung:** Silvia Junkes
- **Wo:** Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** nach Absprache

Psycho-Motorik

Einzel-Angebot



- Wir bewegen uns, wie es uns Spaß macht.
- Wir können neue Dinge ausprobieren.
- Dadurch merken wir, was wir können.
- Das macht selbst-bewusster.
- **Leitung:** Silvia Junkes
- **Wo:** Mainz
- **Wie oft:** wöchentlich

