

caritas

Durch Bildung mittendrin

WEITER•BILDUNGS•KATALOG

2. Halbjahr 2023



Arbeitsbegleitende Angebote
bei der Caritas Wertarbeit in Köln



für köln

Inhaltsverzeichnis



INFORMATION	4
WÖCHENTLICHE KURSE	10
KREATIV	14
KOGNITIVES LERNEN	22
SPORT & GESUNDHEIT	26
EDV & BERUF	29
QUALIFIZIERUNGEN	31
KOMPAKT-KURSE & PROJEKT-TAGE	31
OFFENE ANGEBOTE & AUSFLÜGE	45

Vorwort

Liebe Beschäftigte der Caritas Wertarbeit,

es gibt einen neuen Katalog für die Weiterbildung.

Im Katalog stehen leichte Texte.

Die Texte sind kurz.

Im Text stehen Infos über einen Kurs.

Lange Wörter werden mit einem · getrennt.

Schwierige Wörter werden **nicht** benutzt.

Oder erklärt.

Die Sätze sind kurz.

So können viele Menschen die Texte verstehen.

Von August bis Dezember 2023 gibt es neue Angebote.

Sie können wöchentliche Kurse besuchen.

Sie haben auch die Möglichkeit Kompakt-kurse zu buchen.

Die Angebote sind für alle Beschäftigten der Caritas Wertarbeit Köln.

Auch Teilnehmer*innen im Berufs-bildungs-bereich dürfen mitmachen.

Im Katalog steht:

Für wen ein Angebot geeignet ist.

Dann können Sie besser entscheiden.

Dann wissen Sie:

Dieses Angebot passt für mich.

Infos für wöchentliche Kurse

Die Kurse beginnen im August 2023.

Die Kurse enden im Dezember 2023.

Sie finden jede Woche einmal statt.

Infos für Kompakt-kurse

Jeden Monat werden unterschiedliche Kompakt-kurse angeboten.

Ein Kompakt-kurs dauert etwa 3 Stunden pro Tag.

Ein Kompakt-kurs findet an mehreren Tagen nacheinander statt.

Infos für offene Angebote und Ausflüge

Es gibt im 2. Halb-jahr weitere Angebote.

Die Angebote werden im Katalog vorgestellt.

Es gibt Interessent*innen-listen.

Wenn es genug Interessent*innen gibt,

wird das Angebot geplant.

Die Gruppen-leitung bekommt eine E-Mail.

Dann kann die Gruppen-leitung die Abmeldung machen.

Wie freuen uns auf Sie!

Wir sprechen alle an

Wenn in einem Text steht:

Die Teilnehmer haben sich gefreut.

Dann klingt das so:

Es geht nur um Männer.

Es klingt wie:

Da waren keine Teilnehmerinnen dabei.

Besser ist es so:

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben sich gefreut.

Das heißt:

Männer und Frauen haben sich gefreut.

Aber Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist sehr lang.

Deshalb schreiben wir es kürzer.

Wir schreiben:

Die Teilnehmer*innen haben sich gefreut.

Wir schreiben Teilnehmer*innen mit einem Stern.

Der Stern bedeutet:

Wir meinen alle, Männer und Frauen.

Und wir meinen auch Menschen,

die sich nicht als Mann oder Frau fühlen.

Wenn du den Stern in einem Wort siehst,

meinen wir ganz verschiedene Menschen.

Das sieht zum Beispiel so aus: Gruppenleiter*innen.

Der Stern sieht am Anfang komisch aus.

Aber wir finden den Stern wichtig.



Vorstellung Team Weiter·bildung



Mein Name ist **Susanne Gau**.

Ich biete Kurse aus den Bereichen kognitives Lernen, EDV und Kreatives Gestalten an.



Mein Name ist **Ricarda Gollmann**.

Wir arbeiten mit verschiedenen Farben und Techniken. So gestalten wir persönliche Kunstwerke.



Mein Name ist **Jana Weber**.

Ich plane alle Angebote. Und biete Kurse an.



Mein Name ist **Christiane Woltering**.

In der Weiterbildung biete ich verschiedene Kurse an.



Meine Name ist **Berthold Lensing**.

Meine Angebote können Gespräche sein. Gespräche in der Gruppe oder einzeln.



Mein Name ist **Mirjam Harras**.

Meine Kurse finden Sie im Bereich EDV und Beruf. Und im Bereich kognitives Lernen.



Mein Name ist **Anna Lellek**.

Ich leite das Team der Weiterbildung.

Kurse & Anmeldungen

Die Gruppen-größe richtet sich nach dem Angebot.

Kompakt-kurse finden in größeren Gruppen statt.

Es gibt immer 2 Kurs-leitungen.

Die Teilnehmer*innen dürfen aus verschiedenen Arbeits-gruppen sein.

Sie dürfen auch aus anderen Häusern kommen.

Im Katalog stehen bei jedem Kurs genaue Infos.

Die Angebote beginnen ab dem 07.08.2023.

Sie enden am 15.12.2023.

Manche Kurse sind nur für bestimmte Beschäftigte.

Das ist eine Ziel-gruppe.

Die Ziel-gruppe steht unter dem Angebot.

Selbst-fahrer*innen dürfen Kurse in allen Häusern besuchen.

WICHTIG!

Sie melden sich bei der Gruppen-leitung an.

Die Gruppen-leitung hat einen Katalog im Computer.

Dort kann man die Kurse direkt anklicken.

So gelangt man zur Anmelde-liste.

Hier wird Ihr Name eingetragen.

Vor Kurs-beginn bekommt die Gruppen-leitung eine E-Mail.

Darin steht wer am Kurs teilnimmt.

Und wo der Kurs stattfindet.

In diesem Halb-jahr gibt es weiterhin die wöchentlichen Angebote.

Diese Angebote gehören in die Bereiche:

- **Kreativ**
- **Kognitives Lernen**
- **Sport und Gesundheit**
- **EDV und Beruf**
- **Qualifizierungen**

NEU!

Zusätzlich gibt es in diesem Jahr neue Kompakt-kurse.

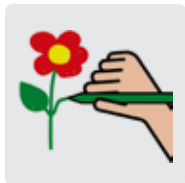
Kompakt-kurse gibt es in den Bereichen:

- **Lebens-praxis**
- **Gewalt-prävention**
- **Berufliche Bildung**

NEU!

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen!

Offenes Atelier



Man weiß nie, wo ein Pinsel hinträgt.
Das offene Atelier unterstützt die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten.
Es lässt sie sichtbar werden.
Anspannung und Entspannung sind oft nicht im Ausgleich.
Die kreative Arbeit schafft eine Balance.
Künstlerisches Arbeiten fördert die Fantasie.
Es schafft dadurch neue Blickwinkel
Und Möglichkeiten.
Kunst tut der Seele gut.
Kunst fördert die Gesundheit des Menschen.

Empfehlungen zur Kursbelegung:

Für alle, die Freude an Auseinandersetzung mit sich selbst haben und Selbstfahrer*innen sind.

Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppenleitung

Gut Frohnhof

Termine: auf Anfrage
Kursleitung: Ricarda Gollmann
Zielgruppe: Beschäftigte mit psychischer Beeinträchtigung

Kunst tut gut

„Jeder Mensch ist ein Künstler“ – Joseph Beuys



Jeder kann kreativ arbeiten.
Wir müssen an uns glauben.
Manchmal braucht es nur einen Anstoß.

Die kreative Förderung im Rahmen der Weiterbildung beinhaltet:

- Spaß und Freude
- Anregung der Fantasie
- Ausgleich von Arbeit und Alltag
- Neues kennenlernen
- Selbstvertrauen stärken
- Erlernen von Techniken
- Kennenlernen von Materialien
- Unbekanntes sichtbar machen
- Freies Gestalten

Empfehlungen zur Kursbelegung:

Für alle, die Freude an kreativer Arbeit haben.

Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppenleitung

CariPrint

Termine: dienstags, 09:00 – 13:00 Uhr
Kursleitung: Ricarda Gollmann
Zielgruppe: Beschäftigte der CariPrint

Kreatives Gestalten



Wir arbeiten mit verschiedenen Farben und Techniken.
So gestalten wir persönliche Kunstwerke.

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Teilnehmende, die Freude am Umgang und Gestalten mit Farben haben.

Clara-Fey-Haus

Termine: montags, 04.09 - 25.09.2023

Uhrzeit: 09:00 – 11:00 Uhr

Kurs-leitung: Susanne Gau

Termine: donnerstags, 17.08 - 28.09.2023

Uhrzeit: 13:00 – 15:30 Uhr

Kurs-leitung: Susanne Gau

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Kreatives Schreiben



Eigene Ideen festhalten.

Der Fantasie freien Lauf lassen

Eigene Gedichte und Geschichten schreiben.

Das ist für viele Personen eine Bereicherung.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die mit dem Schreiben anfangen möchten.

Oder auch schon eigene Texte schreiben.

Es gibt verschiedene Übungen und Schreib-techniken, die probiert werden können.

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Beschäftigte, die ohne Unterstützung lesen können.

CariPrint

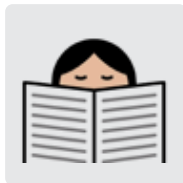
Termin: donnerstags, 17.08. – 14.12.2023

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Kurs-leitung: Mirjam Harras

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Lesen und Schreiben - Grundkurs



Wir lernen Buchstaben, Wörter und kleine Sätze.
Es werden wichtige Wörter aus dem All-tag
und aus dem Arbeits-leben gelernt.

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Teilnehmende, die Grund-lagen zum Lesen und Schreiben erwerben
oder vertiefen wollen.

Clara-Fey-Haus

Termin: mittwochs, 16.08. – 27.09.2023

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

Kurs-leitung: Susanne Gau

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Lesen und Schreiben - Aufbaukurs



Der Kurs richtet sich nach den persönlichen Wünschen der Teilnehmenden.
Zum Beispiel:

- Lesen und Verstehen
- Schreiben von Texten und Geschichten
- Grammatik

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Grund-kenntnisse der Schrift-sprache und selbstständige Arbeits-weise.

Clara-Fey-Haus

Termin: mittwochs, 16.08. – 27.09.2023

Uhrzeit: 10:00 – 10:45 Uhr

Kurs-leitung: Susanne Gau

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**



Beschäftigte mit Migrations-hintergrund können ihr Deutsch verbessern.
Zum Beispiel:

- Wort-schatz-erweiterung
- Training des sprachlichen Ausdrucks
- Training des Hör-verstehens

Ziel ist die erfolgreiche Verständigung im Alltag.

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Die Teilnehmenden mit Migrations-hintergrund sollten einfache deutsche Sätze verstehen und anwenden können.

Clara-Fey-Haus

Termin: mittwochs, 16.08. – 27.09.2023

Uhrzeit: 11:00 – 11:45 Uhr

Kurs-leitung: Susanne Gau

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**



$$1+2=3$$

Bei der Arbeit ist Rechnen oft wichtig.

Auch im All-tag kann Rechnen helfen.

Manchmal müssen wir Dinge zählen.

Und zusammenrechnen.

Oder abziehen.

Das kann zum Beispiel beim Einkaufen wichtig sein.

Das üben wir im Zahlen-raum bis 20.

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Die Teilnehmenden sollten über ein grobes Zahlen-verständnis im Zahlen-raum bis 20 verfügen.

Clara-Fey-Haus

Termin: donnerstags, 17.08. – 28.09.2023

Uhrzeit: 10:00 – 10:45 Uhr

Kurs-leitung: Susanne Gau

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Rechnen - Aufbau-kurs



Sie üben das Rechnen mit Zahlen, Zeiten und Gewichten.
Sie üben das Rechnen mit allen Grund-rechen-arten.
Sie trainieren den Umgang mit Geld.
Zum Beispiel das Verkaufen, Einkaufen, Kassieren und Bezahlen.

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Beschäftigte, die mindestens eine Grund-rechenart beherrschen.
Und ihre Kennt-nisse erweitern und festigen möchten.

CariLog

Termin: donnerstags, 17.08. – 14.12.2023
Uhrzeit: 10:30 – 11:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

CariPrint

Termin: donnerstags, 17.08. – 12.10.2023
Uhrzeit: 08:30 – 09:15 Uhr
Kurs-leitung: Mirjam Harras

Termin: donnerstags, 26.10. – 14.12.2023
Uhrzeit: 08:30 – 09:15 Uhr
Kurs-leitung: Mirjam Harras

Clara-Fey-Haus

Termin: dienstags, 15.08. – 26.09.2023
Uhrzeit: 15:00 – 15:45 Uhr
Kurs-leitung: Susanne Gau

Termin: donnerstags, 17.08. – 28.09.2023
Uhrzeit: 11:00 – 11:45 Uhr
Kurs-leitung: Susanne Gau

Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung

Konzentrations-training



Das Gehirn ist wie ein Muskel in unserem Körper.
Wenn man es zu wenig trainiert, wird es schwächer.
Man kann sich dann schlechter konzentrieren.
Man vergisst wichtige Dinge im Alltag.
In diesem Kurs werden verschiedene Übungen durchgeführt.
Die Konzentration wird besser.
Die Merk-fähigkeit wird gesteigert.

Empfehlung zu Kurs-belegung:

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre grauen Zellen wieder in Schwung bringen möchten.
Und ihre kognitiven Fähigkeiten erweitern möchten.

CariLog

Termin: donnerstags, 19.10. – 14.12.2023
Uhrzeit: 11:30 – 12:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

CariPrint

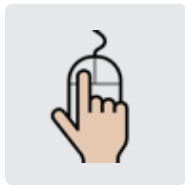
Termin: donnerstags, 19.10. – 14.12.2023
Uhrzeit: 14:30 – 15:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

CariGreen

Termin: freitags, 18.08. – 15.12.2023
Uhrzeit: 09:30 – 10:15 Uhr
Kurs-leitung: Susanne Gau

Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung

Lernen am PC mit Lern-programmen und Lern-portalen



Sie trainieren selbständig am PC.
Es gibt verschiedene Möglichkeiten.

Zum Beispiel:

- ANTON
- Budenberg
- Cogpack
- Tipptrainer
- weitere Lern-programmen für den Erwerb von Qualifikationen,
z.B. Schul-abschluss, Führer-schein, Einbürgerungs-test zu unterstützen

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Teilnehmende mit Lese- und Schreib-kompetenz, die selbstständig arbeiten können.

Gut Frohnhof

Termin: donnerstags, 17.08. – 14.12.2023
Uhrzeit: 09:00 – 09:45 Uhr
Kurs-leitung: Jana Weber

Termin: donnerstags, 17.08. – 14.12.2023
Uhrzeit: 10:00 – 10:45 Uhr
Kurs-leitung: Jana Weber

Termin: donnerstags, 17.08. – 14.12.2023
Uhrzeit: 11:00 – 11:45 Uhr
Kurs-leitung: Jana Weber

Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung

Clara-Fey-Haus

Termin: mittwochs, 16.08. – 27.09.2023
Uhrzeit: 13:00 – 14:00 Uhr
Kurs-leitung: Susanne Gau

Termin: mittwochs, 16.08. – 27.09.2023
Uhrzeit: 14:15 – 15:15 Uhr
Kurs-leitung: Susanne Gau

CariLog

Termin: donnerstags, 17.08. – 12.10.2023
Uhrzeit: 08:30 – 09:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

Termin: donnerstags, 19.10. – 14.12.2023
Uhrzeit: 08:30 – 09:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

Termin: donnerstags, 17.08. – 12.10.2023
Uhrzeit: 09:30 – 10:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

Termin: donnerstags, 19.10. – 14.12.2023
Uhrzeit: 09:30 – 10:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

CariPrint

Termin: donnerstags, 17.08. – 12.10.2023
Uhrzeit: 13:30 – 14:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

Termin: donnerstags, 19.10. – 14.12.2023
Uhrzeit: 13:30 – 14:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

CariGreen

Termin: freitags, 18.08. – 15.12.2023 (14-tägig)
Uhrzeit: 08:30 – 09:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

Gesund und Fit



Die Gesundheit ist sehr wichtig.
Wir fragen uns:
Was stärkt unseren Körper?
Was ist wichtig für unsere Gesundheit?

Dazu gehört zum Beispiel:

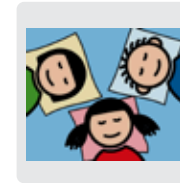
- Gesunde Ernährung
- Bewegung
- Genug Schlaf
- Entspannung
- Sauberkeit

Clara-Fey-Haus

Termin: donnerstags, 17.08. – 28.09.2023
Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr
Kurs-leitung: Susanne Gau

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Ent-spannung



Im Leben gibt es viele Herausforderungen.
Es bleibt wenig Zeit zur Entspannung.
Wir kümmern uns nicht um uns.
Aber Entspannung ist wichtig.
Wir können Kraft schöpfen.
Das Leben wird besser gemeistert.
Bis zur Mittags-pause haben wir schon viel geleistet.
Mit Erholung in der Pause wird das Arbeiten am Nachmittag leichter.
Dieses Entspannungs-angebot dient dazu.

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Die Teilnehmenden sollten Interesse daran haben, Möglichkeiten der Entspannung kennenzulernen.

CariLog

Termin: donnerstags, 17.08. – 12.10.2023
Uhrzeit: 11:30 – 12:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

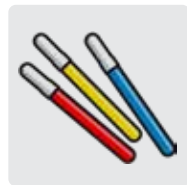
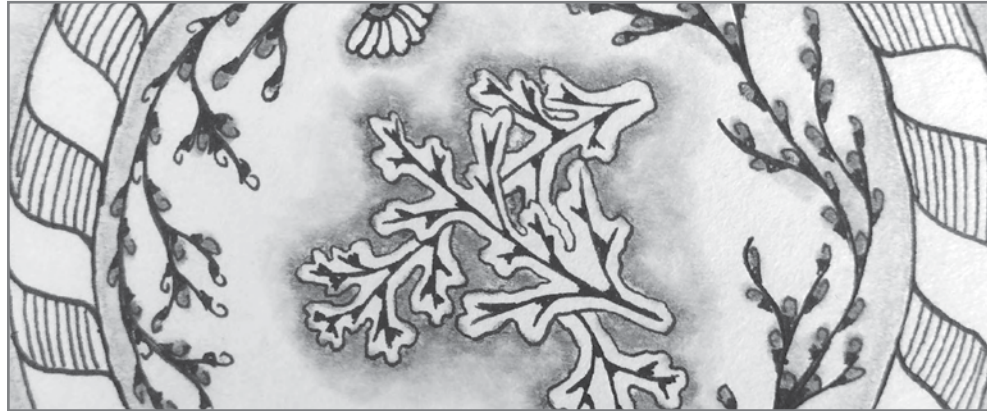
CariPrint

Termin: donnerstags, 17.08. – 12.10.2023
Uhrzeit: 13:30 – 14:15 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering

Gut Frohnhof

Termin: donnerstags, 17.08. – 14.12.2023
Uhrzeit: 12:30 – 13:00
Kurs-leitung: Jana Weber

Termin: donnerstags, 17.08. – 14.12.2023
Uhrzeit: 13:15 – 13:45
Kurs-leitung: Jana Weber



Ich lade euch ein, mit mir zusammen zu zeichnen!
 Es ist eine meditative Art des Zeichnens.
 Wie läuft das?
 Ihr braucht Stift, Papier und Lust, euch auf das einzulassen, was kommt!
 Ihr braucht keine Vor-erfahrungen im Zeichnen.
 Ihr braucht keine Ideen oder Ent-würfe.
 Viele sagen: Ich kann nicht zeichnen.
 Sie versuchen es gar nicht erst!

Durch gewisse Vor-gaben, ein strukturiertes Vor-gehen und definierter Muster kann etwas entstehen! Die Zeichnenden sind überrascht und zufrieden.
 Es ist auch gut Fehler zu machen.
 Fehler führen häufig zu den interessantesten Ergebnissen.
 Die Idee ist gerade dann nicht aufzuhören, sondern:
 Weiterzumachen!
 Den „Fehler“ zu nutzen!
 Ihn als ersten Schritt einer Entwicklung zu sehen.
 Vielleicht Neues zu gestalten.

In diesem Sinne:
 „Alles ist möglich, Strich für Strich!“

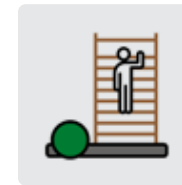
**Bei Interesse:
 Anmeldung bei der
 Gruppen-leitung**

Zielgruppe:
 Beschäftigte der Bürodienste

Am Coloneum

Termin: dienstags, 15.08. – 12.12.2023
Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr
Kurs-leitung: Oliver Kesselring

Termin: donnerstags, 17.08. – 14.12.2023
Uhrzeit: 14:20 – 15:50 Uhr
Kurs-leitung: Oliver Kesselring



Der Caritasverband der Stadt Köln e.V. – CariFit ist anerkannter Leistungs-erbringer für Rehabilitations-sport im BRSNW.

Unser Angebot für Sie – Wählen Sie aus:

Sie haben eine Verordnung für ambulanten Rehabilitations-sport? Dann bieten wir Ihnen gerne die Möglichkeit der Teilnahme an einer unserer Reha-Sport-Gruppen in den Bereichen an:

- Gymnastik
- Bewegungs- und Sport-spiele
- Walking / Nordic Walking

Zusätzliche Leistungen und Angebote in CariFit sind:

- Fitness-Training in Gruppen oder Einzel-training
- Mobilisations- und Funktions-training
- Entspannungs-training

Ein Probetraining ist nach Absprache an allen Standorten möglich.

Unser Ansatz:

Jeder findet bei uns ein Angebot zur Teilnahme.
 Jeder kann seinen individuellen Stärken und Schwächen nutzen.

Ihr CariFit- Ansprechpartner:

Christian Dalka
 Tel. 0221-59701-33, E-Mail: christian.dalka@caritas-koeln.de

**Bei Interesse:
 Anmeldung bei der
 Gruppen-leitung**

PC -Kurs



In diesem Angebot arbeiten wir mit dem Computer.
Wir schreiben am Computer.
Wir gestalten Texte und Tabellen mit dem Programm „Microsoft Word“.
Wir erstellen Tabellen mit dem Programm „Microsoft Excel“.
Und suchen Informationen im Internet.

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Sie können lesen und schreiben.
Sie können die Tastatur bedienen.
Sie können die Maus bedienen.

Clara-Fey-Haus

Termine: montags, 14.08. – 25.09.2023

Uhrzeit: 13:30 – 15:00 Uhr

Kurs-leitung: Susanne Gau

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Training der Alltags-kompetenzen



Im Alltag und Beruf brauchen wir verschiedene Fähigkeiten.
Zum Beispiel:

- Umgang mit Geld
- Erkennen der Uhrzeit
- Lesen und Schreiben wichtiger Wörter und Sätze
- Nutzen von Medien
- Formulieren eigener Wünsche.

Das trainieren wir in diesem Angebot.

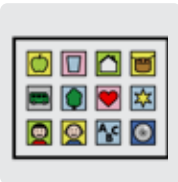
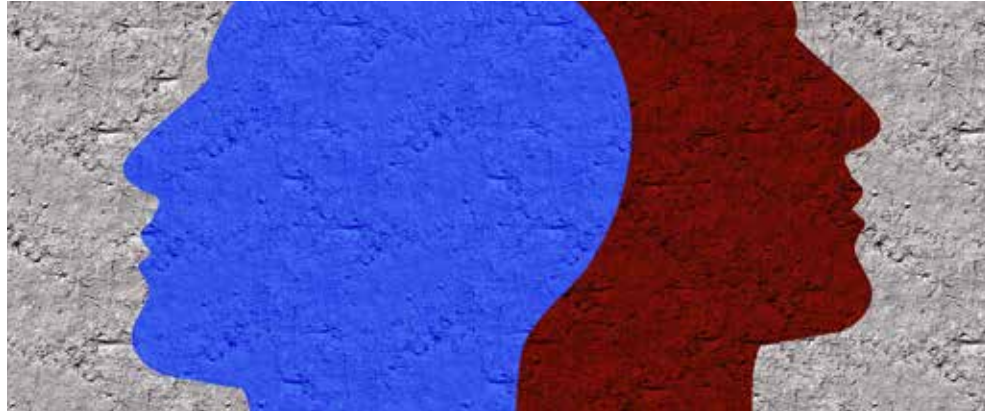
Clara-Fey-Haus

Termine: dienstags, 15.08. – 26.09.2023

Uhrzeit: 14:00 – 15:00 Uhr

Kurs-leitung: Susanne Gau

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**



Wir alle leben und arbeiten in einer Gemeinschaft. Das ist nicht immer einfach.

Wir üben mit anderen zu reden.
Wir versuchen bei Streit freundlich zu bleiben.
Wir lernen die eigene Meinung zu behalten.
Und wir versuchen unsere Meinung zu erklären.

Auch in der Gruppe kann es Streit geben.
Wir wollen helfen.
Wir überlegen Lösungen für ein Problem.
Alle sollen dann zufrieden sein.

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Sie können gut sprechen.
Sie überlegen sich gerne Lösungen für Probleme.
Der Kurs kann für Menschen mit kognitiver Be-einträchtigung angeboten werden.
Er kann auch für Menschen mit psychischer Be-einträchtigung angeboten werden.

Clara-Fey-Haus

Termine: dienstags, 15.08. – 26.09.2023
Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr
Kurs-leitung: Susanne Gau



Wer sich für die Stelle zur Produktions-assistenz interessiert, besucht eine Schulung. Die Schulung findet während der Arbeitszeit statt. Sie dauert 6 Monate.

- Kontrolle der Arbeits-aufträge in der Bereit-stellungs-zone
- Versorgung der Tisch-gruppen mit Arbeits-aufträgen
- Erklären von Arbeits-aufträgen
- End-kontrolle und Abmeldung von Arbeits-aufträgen
- Erweiterung der Soft-skills

Am Ende erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat. Die Teilnehmer*innen dürfen dann als Produktions-assistent*in arbeiten. Oder die erlernten Fähig-keiten auf einem BiAP anwenden. Die Schulung richtet sich an Beschäftigte der CariLog und der CariPrint.

CariPrint

Termine: montags 14.08.2023 – 29.01.2024
Uhrzeit: 13:00 – 14:30 Uhr
Kurs-leitung: Esin Kilinc, Nikolas Tavliakos, Christiane Woltering

CariLog

Termine: mittwochs, 16.08.2023 – 31.01.2024
Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr
Kurs-leitung: Stefanie Manthey, Christiane Woltering

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Kita Entwicklung im Klein-kind- und Kinder-garten-alter



Sie arbeiten auf einem BiAP in der Haus-wirtschaft einer Kita. Sie haben Kontakt zu den Kindern der Kita. Wie begegne ich den Kindern? Welche Grund-haltung in Bezug auf Nähe und Distanz ist wichtig? Wie ist meine Rolle in der Kita? Über diese Fragen möchten wir mit Ihnen sprechen.

**Bei Interesse:
Anmeldung beim
Inte-grations-coach**

Ort: AMO – Matthias-Brüggen-Straße
Termine: 18.10.2023 und 24.10.2023 (aufeinander aufbauend)
Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Kurs-leitung:
Zielgruppe: Beschäftigte auf einem BiAP in einer Kita (Hauswirtschaft)

KOMPAKT-KURSE & PROJEKT-TAGE





Ein Sommer-kurs für Beschäftigte.
Wir beschäftigen uns mit dem Thema Frieden und Religionen.
Alle Beschäftigten sind herzlich eingeladen!
Wir machen neue Erfahrungen.
Und lernen voneinander.
Wir freuen uns auf Sie!

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Ort: Rochus-gemeinde, BiOs
Termine: 07., 14., 21. und 28.08.2023
Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Kurs-leitung: Tim Schlotmann, Susanne Gau, Jana Weber

**4 Tage
im August**



Umgang mit sozialen Medien

Medien sind aus dem All-tag nicht mehr wegzudenken.
Viele Dinge können per Internet oder Handy-App erledigt werden.
Über soziale Netz-werke kann einfach Kontakt zu Freunden gehalten werden.
Es können auch neue Kontakte geknüpft werden.
An vielen Stellen müssen wir persönliche Daten eingeben.

Welche Gefahren gibt es bei der Medien-nutzung?
Wie kann man sich davor schützen?

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

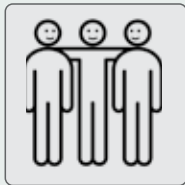
Für Menschen mit psychischer Be-einträchtigung, die in sozialen Netz-werken aktiv sind.

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

CariLog
Termine: 22. – 23.08.2023
Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Kurs-leitung: Mirjam Harras und Jana Weber

**2 Tage
im August**

Soziales Kompetenz-training



Soziale Kompetenz ist eine wesentliche Eigen-schaft. Wir brauchen Sie zum Bei-spiel im Umgang mit:

- Kolleg*innen
- Vorgesetzten
- und Kund*innen.

Die Teilnehmenden lernen:

- im Team zu arbeiten
- sich mit Kolleg*innen und Vor-gesetzten auszutauschen
- andere Meinungen zu verstehen
- und andere Vor-stellungen zu verstehen

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

CariPrint

Termine: 04.09. – 06.09.2023

Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr

Kurs-leitung: Christiane Woltering und Jana Weber

**3 Tage
im September**

Schutz vor Gewalt



Wir möchten mit ihnen gemeinsam über das Thema Gewalt-prävention sprechen.

- Was ist Gewalt?
- Wo begegnet mir Gewalt?
- Wie kann ich mich schützen?

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Beschäftigte mit einer kognitiven Beeinträchtigung

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Clara-Fey-Haus

Termin: 06.09.2023

Uhrzeit: 09:30 – 11:30 Uhr

Kurs-leitung: Gesche Kyabu

**1 Tag
im September**

„Kunst für die Seele – Museum erleben“



Wir besuchen unterschiedliche Museen in Köln.
Wir bekommen dort eine Führung.

„Das Kooperationsprojekt „Kunst für die Seele – Museum erleben“ lädt Menschen mit psychischen Erkrankungen dazu ein, gemeinsam unter Anleitung Kunst in den Kölner Museen zu entdecken. Durch den Austausch über Bilder und Objekte sollen neue Zugänge, Empfindungen und Gespräche angestoßen werden, um das sinnliche Erleben zu stärken und Ressourcen zu wecken.“

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppenleitung**

Ort: wird noch bekannt gegeben
Termin: 13.09.2023
Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr
Kursleitung: Jana Weber

**1 Tag
im September**

Infotermin durch den Inte-grations-fachdienst (IFD)



Sie arbeiten auf einem BiAP.
Wir möchten Sie über die Rahmenbedingungen für den Übergang auf den ersten Arbeitsmarkt informieren.
Dabei unterstützt uns der Inte-grations-fachdienst (IFD).

**Bei Interesse:
Anmeldung beim
Inte-grations-coach**

Ort: AMO – Matthias-Brüggen-Straße
Termin: 20.09.2023
Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr
Kursleitung: Inte-grations-coach
Zielgruppe Beschäftigte auf einem BiAP

**1 Tag
im September**



Alle Menschen haben das Recht, selbst über ihr Leben zu bestimmen. Auch Menschen mit Behinderung. Oder mit einer chronischen Krankheit. So heißt eine Krankheit, die sehr lange dauert. Oft brauchen diese Menschen aber Hilfe.

Zum Beispiel:

- eine Assistenz
- ein Hilfs-Mittel
- eine Reha-Maßnahme.

Alle Menschen mit Behinderung haben ein Recht auf diese Hilfe. Die Hilfe gibt es in Deutschland als Sach-leistung oder als Persönliches Budget.

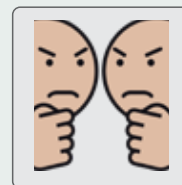
Das Team des Kompetenzzentrum Selbst-bestimmt Leben (KSL) informiert über die Möglichkeiten des Persönlichen Budgets. Ihre Fragen werden beantwortet.

Gut Frohnhof

Termin: Dienstag, 25.09.2023
Uhrzeit: 13:00 – 15:00 Uhr
Kurs-leitung: Ellen Marquardt und Ira Vogt
Kurs-begleitung: Jana Weber

1 Tag
im September

Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung



Im Internet gehen nicht alle Nutzer*innen freundlich und respektvoll miteinander um.

Es gibt Be-leidigungen und Drohungen im Internet.

Das nennt man Cyber-mobbing.

Cyber-mobbing findet in sozialen Netz-werken statt.

Dazu gehören zum Bei-spiel Facebook, Instagram und TikTok.

Einigen Täter*innen fällt es online leichter eine andere Person zu beleidigen als im realen Leben.

Im Kurs lernen wir:

Was ist Cybermobbing?

Was kann ich gegen Cybermobbing tun?

Wo bekomme ich Hilfe?

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Für Menschen mit psychischer Be-einträchtigung, die bereits am Medien-kompetenz-training zu sozialen Netz-werken teil-genommen haben.

Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung

2 Tage
im Oktober

CariPrint

Termine: 17. – 18.10.2023
Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Kurs-leitung: Mirjam Harras und Christiane Woltering

Schutz vor Gewalt



Wir möchten mit Ihnen gemeinsam über das Thema Gewaltprävention sprechen.

- Was ist Gewalt?
- Wo begegnet mir Gewalt?
- Wie kann ich mich schützen?

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Beschäftigte mit einer psychischen Beeinträchtigung

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Gut Frohnhof

Termin: 25.10.2023
Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Kurs-leitung: Gesche Kyabu

**1 Tag
im Oktober**

Selbstfahrer-Workshop: „Sicher unterwegs in Köln“



Mit der Polizei und einem Trainer der KVB üben wir sicher in Köln unterwegs zu sein. Dazu gehört die Nutzung von Bussen und Bahnen. Und sicheres Bewegen im Straßen-verkehr. Wir lernen auch das richtige Verhalten in Not-fällen und Gefahren-situationen.

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Teilnehmende, die öffentliche Verkehrs-mittel auf dem Weg zur Arbeit oder in der Freizeit selbstständig nutzen.

**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

CariPrint

Termine: 05.10., 12.10., 19.10. und 24.10.2023
 02.11., 08.11. und 14.11.2023
Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben
Kurs-leitung: Mirjam Harras und Christiane Woltering

**7 Tage
im Oktober
und November**

Schutz vor Gewalt



Wir möchten mit ihnen gemeinsam über das Thema Gewaltprävention sprechen.

- Was ist Gewalt?
- Wo begegnet mir Gewalt?
- Wie kann ich mich schützen?

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Beschäftigte mit einer psychischen Beeinträchtigung

**Bei Interesse:
Anmeldung bei den
Integrations-coaches**

Ort: AMO – Matthias-Brüggen-Straße
Termin: 15.11.2023
Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Kurs-leitung: Integrations-coaches
Zielgruppe: Beschäftigte auf einem BiAP

**1 Tag
im November**

**1 Tag
im November**

Am Coloneum

Termin: 22.11.2023
Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Kurs-leitung: Gesche Kyabu

Stress-bewältigungs-training



Was macht uns Stress?

Warum ist das so?

Viele sprechen darüber.

Jeder geht anders damit um.

In diesem Kurs üben wir den Umgang mit Stress.

Wir sprechen über Selbstsicherheit.

Und unser Auftreten.

Die Themen-schwerpunkte werden gemeinsam abgesprochen.

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Teilnehmende mit einer psychischen Erkrankung, die Lese- und Schreib-kompetenzen sowie eine selbstständige Arbeits-weise mitbringen.

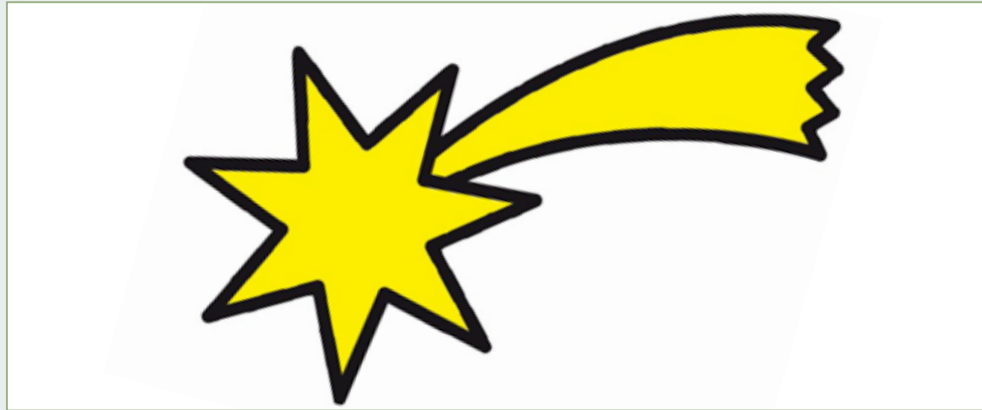
**Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung**

Gut Frohnhof

Termine: 21.11., 22.11., 28.11. und 29.11.2023
Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Kurs-leitung: Christiane Woltering und Jana Weber

**4 Tage
im November**

Besinnliche Weihnachtszeit



Gemeinsam lassen wir das Jahr ausklingen.
Bei Weihnachtsgebäck und warmen Getränken können wir
gemeinsam einen Film schauen, Basteln oder Musik hören.

CariLog

Termine: 05.12.2023

Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr

Kurs-leitung: Christiane Woltering und Jana Weber

1 Tag im
Dezember

Clara-Fey-Haus

Termin: 06.12.2023

Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr

Kurs-leitung: Christiane Woltering und Jana Weber

1 Tag im
Dezember

CariPrint

Termine: 12.12.2023

Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr

Kurs-leitung: Christiane Woltering und Jana Weber

1 Tag im
Dezember

Gut Frohnhof

Termine: 13.12.2023

Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr

Kurs-leitung: Christiane Woltering und Jana Weber

1 Tag im
Dezember

Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung

Schutz vor Gewalt



Wir möchten mit ihnen gemeinsam über das Thema Gewaltprävention
sprechen.

- Was ist Gewalt?
- Wo begegnet mir Gewalt?
- Wie kann ich mich schützen?

Empfehlungen zur Kurs-belegung:

Beschäftigte mit einer kognitiven Beeinträchtigung

Bei Interesse:
Anmeldung bei der
Gruppen-leitung

CariPrint

Termin: 13.12.2023

Uhrzeit: 09:30 – 11:30 Uhr

Kurs-leitung: Gesche Kyabu

1 Tag
im Dezember

OFFENE ANGEBOTE & Ausflüge



Hier finden Sie weitere Kurs-angebote für alle Beschäftigten. Diese Kurse werden terminiert, sobald sich genügend Interessent:innen gefunden haben. Es ist auch möglich diese Kurse für einen Arbeitsbereich zu buchen.



Coaching und Beratung



Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen. Zum Beispiel:

- Lösungsorientierte Kurzzeitberatung
- Beratung an Ihren Themen, z.B. Probleme bei der Arbeit oder in der Freizeit
- Krisenbewältigung durch Mediation
- Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen (MBSR)
- gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Empfehlungen zur Kursbelegung:

Gute sprachliche Ausdrucksfähigkeit.

Bei Interesse:
Kontaktaufnahme
mit Berthold Lensing

Gut Frohnhof, Büro Berthold Lensing

- Termin:** nach Absprache
Uhrzeit: nach Absprache
Kursleitung: Berthold Lensing
Zielgruppe: Menschen mit psychischer Beeinträchtigung

Umgang mit Sterben, Abschied, Tod und Trauer – „Trauern ist die Lösung, nicht das Problem“



Es geht um den Austausch über die Themen Sterben, Tod und Trauer. Wie wir mit diesen Themen umgehen. Und wie andere damit umgehen.

- Wir setzen uns mit verschiedenen Leitfragen auseinander
- Wir holen uns Infos aus Büchern und Filmen
- Wir nehmen uns Raum zum Austausch.

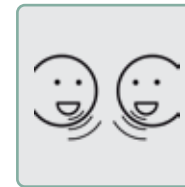
„Dem Tod ins Gesicht zu schauen, unter Anleitung, bändigt nicht nur die Angst, sondern macht das Leben ergreifender, kostbarer, vitaler. Eine solche Herangehensweise an den Tod führt zur Anleitung für das Leben.“ (Yalom)

Bei Interesse:
Kontakt-aufnahme
mit Berthold Lensing

Gut Frohnhof, Büro Berthold Lensing

- Termin:** nach Absprache
Uhrzeit: nach Absprache
Kurs-leitung: Berthold Lensing
Zielgruppe: Menschen mit psychischer Be-einträchtigung

Gewalt-freie Kommunikation



Die Gewalt-freie Kommunikation (kurz GFK) ist ein von Marshall B. Rosenberg entwickeltes Handlungs-konzept.

Das Ziel ist menschliche Beziehungen weiter zu entwickeln. Die Kommunikation soll zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führen. GFK kann bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konflikt-lösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein.

Im Vorder-grund steht die Entwicklung einer wertschätzenden Beziehung. Grund-voraussetzung hierfür ist Frei-willigkeit.

Bei Interesse:
Kontakt-aufnahme
mit Berthold Lensing

Gut Frohnhof, Büro Berthold Lensing

- Termin:** nach Absprache
Uhrzeit: nach Absprache
Kurs-leitung: Berthold Lensing
Zielgruppe: Menschen mit psychischer Be-einträchtigung

Das SPZ-Innenstadt – Eine Info-veranstaltung



Wir besuchen das Sozial-psychiatrische Zentrum Innen-stadt.
Abgekürzt sagt man SPZ.
Das SPZ berät psychisch kranke Menschen.
Das SPZ betreut psychisch kranke Menschen.
Und versorgt sie.
Es gibt dort viele Hilfs-angebote.
Die Hilfs-angebote können sehr unterschiedlich sein.
Wir werden alles über die Hilfs-angebote erfahren.
Und das SPZ besichtigen.
Wir fahren mit Bus und Bahn.

**Bei Interesse:
Kontakt-aufnahme
mit Jana Weber**

Ort: SPZ – Innenstadt
Treffpunkt: Gut Frohnhof
Zielgruppe: Beschäftigte mit einer psychischen Beeinträchtigung, Selbst-fahrer

Interaktion Mensch und Tier



Wanderung mit Eseln im Bergischen Land.
In Begleitung der Tiere wird die Land-schaft auf eigene Art und Weise erlebt.
Es werden Dinge wahr-genommen an denen Sie sonst achtlos vorbei
gelaufen wären.
Sie erfahren, dass Esel keinesfalls „störrisch“ sind.
Sie sind wunderbare, intelligente Tiere und Kameraden.

**Bei Interesse:
Kontakt-aufnahme
mit Jana Weber**

Ort: Overath
Termin: 2 Termine im 2. Halbjahr 2023
Kursleitung: Alexandra Crampe
Kursbegleitung: Jana Weber

Waldpädagogik



Wir erleben den Wald mit allen Sinnen und zu jeder Jahreszeit. Der Wald hilft uns dabei, viel über die Natur und über uns selbst zu lernen:

- Pflanzen und Tiere im Wald und ihre Lebensweise
- Funktion des Waldes
- Respekt vor der Natur und vor anderen Menschen
- Sorgfältiger Umgang mit der Natur
- Verantwortung für unser Handeln heute und für die Menschen, die nach uns auf der Erde leben werden

Empfehlung zur Kursbelegung:

Teilnehmende, die sich gerne zu Fuß im Wald bewegen (auch abseits der Wege).

Teilnehmende, die neue Erfahrungen machen möchten und kein Problem damit haben, wenn sie auch einmal ein bisschen dreckig werden.

**Bei Interesse:
Kontaktaufnahme
mit Sabine Ehlers**

Kursleitung: Sabine Ehlers

Zielgruppe: Teilnehmende aus der CariGreen und den Bürodiensten

Erste Hilfe



Unfälle können überall passieren – auf der Arbeit, im Haushalt, im Straßenverkehr. In diesem Kursangebot wird das Verhalten im Notfall geübt.

Wie verhalte ich mich bei einem Unfall, wie verhalte ich mich gegenüber Personen mit Verletzungen richtig, wo erhalte ich Hilfe? Durchgeführt werden die Kurse von den Maltesern.

**Bei Interesse:
Kontaktaufnahme
mit Jana Weber**

Ort: Malteser Schulungszentrum Köln (auch barrierefrei möglich)
Termin: nach Bedarf
Kursleitung: Malteser
Kursbegleitung: Jana Weber



Susanne Gau

susanne.gau@caritas-koeln.de

Ricarda Gollmann

ricarda.gollmann@caritas-koeln.de

Jana Weber

jana.weber@caritas-koeln.de

Christiane Woltering

christiane.woltering@caritas-koeln.de

Berthold Lensing

berthold.lensing@caritas-koeln.de

Christian Dalka

christian.dalka@caritas-koeln.de

Mirjam Harras

mirjam.harras@caritas-koeln.de

Abteilungsleitung

Anna Lellek

anna.lellek@caritas-koeln.de

Leistungsbereichsleitung Bildung und Rehabilitation

Ingeborg Schmidt-Tuschhoff

ingeborg.schmidt-tuschhoff@caritas-koeln.de

Gut Frohnhof

Frohnhofstraße 41

50827 Köln

Clara-Fey-Haus

Manteuffelstr. 3

51103 Köln

CariPrint

Heinrich-Rohlmann-Straße 13

50829 Köln

CariLog

Richard-Byrd-Straße 27

50829 Köln

Bürodienste

Am Coloneum 6

50827 Köln

CariGreen

Horbellerstr. 19

80858 Köln

caritas

HERAUSGEBER:

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Caritas Wertarbeit
Arbeitsbegleitende Angebote
Heinrich-Rohlmann-Str. 13
50829 Köln

LAYOUT, SATZ & DRUCK:

CariPrint
Heinrich-Rohlmann-Straße 13
50829 Köln
Tel: 0221 379549 20
E-Mail: daniel.sutorius@caritas-koeln.de
www.caritas-wertarbeit.de
www.caritas-koeln.de

Fotos: www.pixabay.com / www.pexels.com
Gedruckt auf 100% Recycling-Papier