

caritas

Durch Bildung mittendrin

WEITER•BILDUNGS•KATALOG

1. Halb•jahr 2026



Arbeits•begleitende An•gebote
bei der Caritas Wert•arbeit



für Köln

Inhalt

INFOS	4
Infos zum Katalog	
Anmeldung zu Angeboten	
Das Team Weiterbildung	
QUALIFIZIERUNGEN UND BERUF	9
ZERTIFIZIERTE QUALIFIZIERUNGEN	
INTERNE QUALIFIZIERUNGEN	
BETRIEBLICHE SCHULUNGEN	
BERUFSBEZOGENE ANGEBOTE	
MITBESTIMMUNG IN DER WERKSTATT	
KURSE	28
KOGNITIVES LERNEN	
LEBENS-PRAXIS	
KREATIV & MUSIK	
SPORT & ENTSPANNUNG	
WORKSHOPS UND PROJEKTE	55
PRÄVENTION	
LEBENS-PRAXIS	
MUSIK & KREATIV	
QUALIFIZIERUNG & ARBEIT	
SONSTIGES	72
Feed-back + Kontakt	
Kalender Workshops und Projekte	

Vorwort

Liebe Be-schäftigte der Caritas Wert-arbeit,

es gibt einen neuen Katalog für die Weiter-bildung.

Von Februar bis Juli gibt es viele neue An-gebote.

Im Katalog finden Sie alle Infos.

Einfache Sprache

Im Katalog stehen leichte Texte.

Lange Wörter werden mit einem · getrennt.

Schwierige Wörter werden nicht benutzt. Oder erklärt.

Die Sätze sind kurz.

So können viele Menschen die Texte verstehen.

Wir sprechen alle an

Wenn in einem Text steht:

„Es waren viele Helfer dabei.“

Klingt das so:

Da waren keine Frauen dabei.

Richtig wäre es so:

„Es waren viele Helferinnen und Helfer dabei.“

Das ist sehr lang. Wir schreiben es kürzer:

„Es waren viele Helfer*innen dabei.“

Der Stern bedeutet:

Wir meinen alle. Männer und Frauen.

Und auch Menschen, die sich nicht als Mann oder Frau fühlen.

Wenn du den Stern in einem Wort siehst,

meinen wir ganz ver-schiedene Menschen.

Ver-schiedene An-gebote

Es gibt unter-schiedliche An-gebote.

Hier werden sie kurz erklärt.

KURSE

Die **Kurse** dauern mehrere Monate.

Ein Kurs findet regel-mäßig statt.

Er dauert meist 45 Minuten.

Die Gruppen sind eher klein.

QUALI-FIZIERUNGEN UND ARBEIT

Diese An-gebote haben mit der Arbeit zu tun.

Man kann sich weiter entwickeln.

Und neue Auf-gaben übernehmen.

Einige An-gebote sind nur für einen Arbeits-bereich.

WORK-SHOPS UND PRO-JEKTE

Ein **Work-shop** findet an einem oder mehreren Tagen statt.

Ein Work-shop dauert den ganzen Vor-mittag.

Es gibt Work-shops zu vielen ver-schiedenen Themen.

Man kann auch Work-shops an anderen Stand-orten besuchen.

Ein **Pro-jekt** dauert mehrere Stunden.

Manch-mal machen wir auch einen Aus-flug.

Jeden Monat gibt es ver-schiedene Work-shops und Pro-jekte.

Bei Work-shops und Pro-jekten sind die Gruppen größer.

Infos zum An·gebot

Im Katalog steht:



Was passiert in dem An·gebot?



Wann ist das An·gebot?



Für wen ist das An·gebot?

Manche An·gebote sind nur für einen Stand·ort.

Andere An·gebote sind für alle.



Was muss man können?

Bei manchen An·geboten muss man weit laufen können.

Oder schwierige Texte verstehen.

1. Alle Infos lesen

2. Passt das Angebot für mich?

3. Entscheidung treffen

4. Gruppenleitung meldet an

Barriere·frei·heit

Im Katalog gibt es auch Infos zur Barriere·frei·heit.

Dafür nutzen wir Symbole:



Der Raum/ Ort ist nicht barriere-frei zu erreichen.

Es gibt keinen Aufzug. Oder keine Rampe.



Mit Gebäuden·dolmetscher*in.

Die Sym·bole stehen bei den An·geboten.

Frei·willig·keit

Bei der Weiter·bildung kann man viel lernen.

Man kann neue Dinge ausprobieren.

Oder sich verbessern. Das kann viel Spaß machen.

Dabei ist wichtig:

Alle An·gebote im Katalog sind frei·willig.

Man entscheidet selbst, was man lernt.

Weiter·bildung für alle Be·schäftigten

Die Weiter·bildung ist für alle Be·schäftigten.

Für Be·schäftigte im Arbeits·bereich.

Auch für Teil·nehmende im Berufs·bildungs·bereich.

Und auch für Be·schäftigte auf einem Betriebs·integrierten Arbeits·platz (BiAP)

ABER: Manche An·gebote sind nur für einen Stand·ort.

Oder für bestimmte Personen.

Das steht bei den Infos.

An·gebote an anderen Stand·orten

Man kann auch An·gebote an einem anderen Stand·ort besuchen.

Die Gruppen·leitung hilft die Fahrt zu organisieren.

Selbst·fahrende Be·schäftigte können An·gebote an allen Stand·orten besuchen.

An·meldung

Sie melden sich bei der Gruppen·leitung an.

Die Gruppen·leitung hat einen Katalog im Computer.

Da kann man die Kurse direkt anklicken.

So kommt man zur An·meldung.

Die Gruppen·leitung trägt ihren Namen ein.

Vor Beginn bekommt die Gruppen·leitung eine Mail.

In der Mail steht wer am An·gebot teilnimmt. Und alle wichtigen Infos.

**Nadja Budzinski**

Ich biete heil·pädagogische Förderung hauptsächlich für den AmbB an.

**Ricarda Gollmann**

Ich biete Kunst·kurse und Kunst·therapie für alle Be·schäftigten an.

**Mirjam Harras**

Ich biete Kurse und Workshops zu ver·schiedenen Themen an.

**Berthold Lensing**

Ich biete Work·shops und Be·ratungen an. Die Be·ratung ist einzeln oder in der Gruppe.

**Anthony Schmidt**

Ich biete Kurse und Workshops zu Medien und Digital·isierung an.

**Christiane Woltering**

Ich biete Kurse und Workshops zu ver·schiedenen Themen an.

**Anne Petrone**

Ich biete Kurse und Workshops zu ver·schiedenen Themen an.

**Anna Lellek**

Ich leite das Team der Weiter·bildung.

ZERTI·FIZIERTE QUALI·FIZIERUNGEN

Ent·wick·lung im Klein·kind- und Kinder·garten·alter (Ver·tiefung) 10

INTERNE QUALI·FIZIERUNGEN

Pro·duktions·assistenz 11

Auf·trags·begleitung (CariLog) 12

BETRIEB·LICHE SCHULUNGEN

Unter·weisungen Logistik (Ladungs·sicherung, E-Ameise, Stapler) 13

BERUFS·BEZOGENE AN·GEBOTE

Fit in Office: Outlook 14

Fit in Office: Word 15

Fit in Office: Excel 16

Info·ver·anstaltung Integrations·fach·dienst (IFD) (BiAP) 17

Um·gang mit Stress (BiAP) 18

Um·gang mit Stress 19

Kollegialer Austausch (BiAP) 20

Prä·ven·tions·schulung: Gewalt·schutz (BiAP) 21

Gewalt·freie Kommunikation 22

Kommunikation- und Konflikt·traini·ng 23

CariStep 24

MIT·BESTIMMUNG IN DER WERK·STATT

Vor·stellung: Werk·statt·rat 25

Vor·stellung: Frauen·beauf·tragte 26

Frauen·café 27



Themen der Vertiefungsschulung:

- Spiel des Kindes
- Rolle bei der Ein gewöhnung
- Beobachtung von Spiel situationen
- Be sprechung und Aus tausch mit Kolleg*innen



Be schäftigte auf einem Be trieb s integrierten Arbeits platz (BiAP) in einer KiTa



In der Qualifizierung lernt man:



- Kon trolle der Arbeits auf träge in der Bereit stellungs zone
- Versorgung der Tisch gruppen mit Arbeits auf trägen
- Er klären von Arbeits auf trägen
- End kontrolle und Ab meldung von Arbeits auf trägen
- Training der Soft skills

Die Qualifizierung findet während der Arbeitszeit statt.



Be schäftigte der CariLog und CariPrint



Sie kennen Buch staben und Zahlen.

AMO
(Mathias-Brüggen-Straße)

17.03 / 31.03 /
03.11 / 17.11
9:00 – 12:00 Uhr
Andrea Kniestel-Joisten

Kontakt auf nahme
mit
Integrations coach

CariLog

Laufender Kurs
mit
Stefanie Manthey
Christiane Woltering

CariPrint

Laufender Kurs
mit
Aleksandra Genov,
Christian Wosmiller

Auf-trags-begleitung (CariLog)



In der Quali-fizierung lernt man:

- Kontrolle der Arbeits-auf-träge in der Bereit-stellungszone
- End-kontrolle von Arbeits-auf-trägen
- Ab-meldung von Auf-trägen
- Training der Soft-skills

Die Quali-fizierung findet während der Arbeits-zeit statt.



Be-schäftigte der CariLog



Sie kennen Buch-staben und Zahlen.

CariLog

Laufender Kurs
mit
Stefanie Manthey
Christiane Woltering

**Kontakt-auf-nahme mit
Stefanie Manthey**

Unter-weisungen Logistik – Ladungs-sicherung, E-Ameise, Stapler



Bei manchen Arbeiten können schnell Un-fälle passieren.

Es ist wichtig die Regeln gut zu kennen. Für mache Auf-gaben muss man einen Kurs machen.

Jemand möchte lernen Stapler zu fahren. Man braucht den „Fahrausweis für Flur-förder-fahrzeuge“.

Das wird auch Stapler-schein genannt. Man macht einen Kurs. Und hat eine Prüfung. Man bekommt Unter-stützung bei der Vor-bereitung.

Für andere Auf-gaben gibt es eine Unter-weisung. Damit man wichtige Regeln nicht vergisst.

Eine Unter-weisung gibt es für:

- Ladungs-sicherung
- Be-dienung Hoch-hub-wagen (E-Ameise)
- Be-dienung Stapler

Die Unter-weisung ist einmal im Jahr.

Für alle Be-schäftigten, die diese Auf-gabe haben.

Die Unter-weisung ist Pflicht. Sie hilft Fehler und Un-fälle zu vermeiden.



Termine werden nach Bedarf extern angefragt.



Geeignete Be-schäftigte im Bereich im Waren-ein-/aus-gang oder Dis-position

**Kontakt-auf-nahme mit
Ansprech-personen**

CariLog:

CariPrint:

Otto Weitz

Clara-Fey-Haus

Markus Bürger

Nikola Grgić

Fit in Office: Outlook



Im Kurs üben wir mit dem Programm Outlook.

Wir lernen:

- Wie man E-Mails schreibt.
- Wie man Termine einträgt.
- Wie man Aufgaben erstellt.

Wir treffen uns online.



Beschäftigte die mit Office-Programmen arbeiten oder Interesse daran haben.



Sie können an einer Online-Teams-Sitzung aufmerksam teilnehmen.



ONLINE

2 Tage

Termine nach Bedarf
9:00 -12:30 Uhr
mit Anthony Schmidt

Fit in Office: Word



Im Kurs üben wir mit dem Programm Word.

Wir lernen:

- Wie man Texte schreibt.
- Wie man Texte schön gestaltet.
- Wie man Dokumente speichert.

Wir treffen uns online.



Beschäftigte die mit Office-Programmen arbeiten oder Interesse daran haben.



Sie können an einer Online-Teams-Sitzung aufmerksam teilnehmen.



ONLINE

2 Tage

Termine nach Bedarf
9:00 -12:30 Uhr
mit Anthony Schmidt



Im Kurs üben wir mit dem Programm Excel.



Wir lernen:

Wie man Tabellen macht.
Wie man Zahlen einträgt.
Wie man rechnet.

Wir treffen uns online.



Be-schäftigte die mit Office-Pro-grammen arbeiten oder Interesse daran haben.



Sie können an einer Online-Teams-Sitzung aufmerksam teilnehmen.



2
Tage

ONLINE

Termine nach Bedarf
9:00 -12:30 Uhr
mit Anthony Schmidt



Sie arbeiten auf einem Betriebs-integrierten Arbeits-platz (BiAP).
Sie wünschen sich eine Arbeit auf dem allgemeinen Arbeits-markt.
Und haben Fragen zum Über-gang.
Oder brauchen Unter-stützung bei der Suche.
Der Integrations-fach-dienst (IFD) berät Sie dabei.
Hier können Sie sich informieren.



Be-schäftigte auf einem Betriebs-integrierten Arbeits-platz (BiAP)

AMO
(Mathias-Brüggen-Straße)

21.04 / 12.11.

9:00 – 12:00 Uhr
Jutta Bingeler,
Eva Wilfert (IFD)

Kontakt-auf-nahme mit
Integrations-coach



Viele Menschen haben oft Stress.
Stress auf der Arbeit. Oder im Privaten.
Man kann herausfinden, woher der Stress kommt.
Vielleicht weiß man nicht, was hilft.
Dieser Kurs ist für alle, die das lernen möchten.
Entspannung ist gut gegen Stress.
Hier lernt man, wie man sich entspannt.

Kontakt-auf-nahme mit
Integrations-coach



Be·schäftigte auf einem Be·triebs-integrierten Arbeits·platz (BiAP)



Sie können sprechen und In·halte verstehen.
Sie können reflektieren.

2
Tage

Gut Frohnhof
04.03 / 11.03.
9:00 – 12:00 Uhr
Berthold Lensing

GB

2
Tage

Gut Frohnhof
17.06 / 24.06.
9:00 – 12:00 Uhr
Berthold Lensing

PB



Viele Menschen haben oft Stress.
Stress auf der Arbeit. Oder im Privaten.
Man kann herausfinden, woher der Stress kommt.
Vielleicht weiß man nicht, was hilft.
Dieser Kurs ist für alle, die das lernen möchten.
Entspannung ist gut gegen Stress.
Hier lernt man, wie man sich entspannt.



Be·schäftigte aller Standorte



Sie können sprechen und In·halte verstehen.
Sie können reflektieren.

2
Tage

Gut Frohnhof
24.02 / 17.03
9:00 – 12:00 Uhr
Berthold Lensing

Anmeldung über
Berthold Lensing

Kollegialer Austausch (BiAP)



Ich arbeite auf einem BiAP.
Was ist bei meiner Arbeit gut?
Wo habe ich Unterstützungsbedarf?
Wo gibt es Herausforderungen in meiner Arbeit?
Austausch mit den Kolleg*Innen.



Präventions-schulung: Gewalt-schutz (BiAP)



Wir möchten gemeinsam über das Thema Gewalt-prävention sprechen.

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



Be-schäftigte auf einem Be-triebs-integrierten Arbeits-platz (BiAP)

AMO
(Mathias-Brüggen-Straße)

Termine folgen.

Jutta Bingeler

Kontaktaufnahme
über den
Integrations coach



Be-schäftigte auf einem Be-triebs-integrierten Arbeits-platz (BiAP)

AMO
(Mathias-Brüggen-Straße)

03.02 / 05.11
9:00 – 12:00 Uhr
Jutta Bingeler,
Gesche Kyabu

2
Tage

Kontakt-auf-nahme
über den
Integrations-coach

Gewalt-freie Kommunikation



?

Gewalt-freie Kommunikation (GFK) ist eine Idee von Rosenberg. Es ist eine bestimmte Art miteinander zu kommunizieren. Es geht darum die Beziehung zu verbessern. Und kann mehr Vertrauen und Freude am Leben schaffen. Gewalt-freie Kommunikation kann im Alltag helfen. Zum Beispiel beim Lösen von Konflikten. Auf der Arbeit. Oder im Privaten. Im Workshop lernt man wie Gewalt-freie Kommunikation geht. Man kann viel ausprobieren. Es wird gemeinsam geübt.



Be-schäftigte aller Standorte mit psychischer Be-hinderung (nach Ab-sprache auch geeignete Be-schäftigte mit kognitiver Be-hinderung)



Sie möchten Gewalt-freie Kommunikation lernen. Sie können sich gut ausdrücken.

Gut Frohnhofer

25.02 / 18.03
09:30 – 12:30 Uhr
Berthold Lensing

Anmeldung über
Berthold Lensing

Kommunikations- und Konflikt-training



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.



Be-schäftigte aller Standorte



Sie können gut sprechen. Sie überlegen sich gerne Lösungen für Probleme.

Nach Bedarf

15.06 / 16.06 /
22.06 / 23.06
9:00 - 12:30 Uhr
Anthony Schmidt

Anmeldung bei der
Gruppen-leitung



Schritt für Schritt gemeinsam Richtung Arbeitsmarkt.
Schrittweises Training zur Entwicklung einer beruflichen Perspektive.
Gemeinsam in einer Gruppe mit weiteren Interessenten.



Be-schäftigte die sich Richtung BiAG, BiAP, allgemeiner Arbeitsmarkt entwickeln wollen.



Sie haben eine Geistige Behinderung.
Sie haben interesse an BiAG, BiAP, allgemeiner Arbeitsmarkt.



AMO
(Mathias-Brüggen-Straße)

19.02. – 21.05.
09:00 – 12:00 Uhr

**Jutta Bingeler,
Maxi Mühlens**

**10
Termine**

**Kontaktaufnahme
über den
Integrationscoach**



In jeder Werk-statt für Menschen mit Be-hinderung gibt es einen Werk-statt-rat.
Das steht in der Mit-wirkungs-ver-ordnung.
In der Ver-ordnung stehen die Auf-gaben vom Werk-statt-rat.
Aber auch die Rechte und Pflichten.
Der Werk-statt-rat wird alle 4 Jahre neu gewählt.
Jede*r Be-schäftigte kann bei der Wahl mitmachen.
Der Werk-statt-rat kommt an alle Stand-orte.
Die Mit-glieder stellen sich vor.
Und berichten von ihrer Arbeit.

Kontakt: werkstattrat@caritas-koeln.de

An-sprech-person Werk-statt-rat: Jessica Marten



Termine auf An-frage



Be-schäftigte aller Stand-orte

**Kontakt-auf-nahme mit
dem Werk-statt-rat**

Vor·stellung: Frauen·beauf·tragte



Frauen·beauf·tragte machen sich stark für die Frauen!

Frauen erleben oft Benach·teiligung.

Das bedeutet zum Bei·spiel:

Frauen werden schlechter behandelt als Männer.

Frauen verdienen weniger Geld als Männer.

Frauen erleben mehr Gewalt als Männer.

Gewalt gegen Frauen passiert an vielen Orten.

Auch Manch·mal in einer WfbM.

Das soll sich ändern!

Jede Werk·statt muss eine Frauen·beauf·tragte haben.

Und mindestens eine Stell·vertreterin.

Frauen·beauf·tragte sind Frauen mit Be·hinderungen.

Sie arbeiten als Be·schäftigte in einer WfbM.

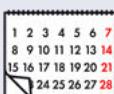
Und setzen sich für die Rechte von Frauen in der Werk·statt ein.

Die Frauen·beauf·tragte und ihre Stell·vertreterin kommen an alle Stand·orte.

Sie stellen sich vor. Und berichten von ihrer Arbeit.

Kontakt: frauenbeauftragte-cwk@caritas-koeln.de

An·sprech·person Frauen·beauf·tragte: Jessica Marten



Termine auf An·frage.



Be·schäftigte aller Stand·orte

**Kontakt·auf·nahme
mit der
Frauen·beauf·tragten**

Frauen·café



Wir treffen uns.

Es kommen nur Frauen.

Wir unterhalten uns.

Es gibt Kuchen.

Es gibt warme Ge·tränke.

Wir überlegen:

Was möchten wir gemeinsam machen?

Kontakt: frauenbeauftragte-cwk@caritas-koeln.de

An·sprech·person Frauen·café: Jessica Marten



Termine auf An·frage.



Weibliche Be·schäftigte der Caritas Wert·arbeit

**Kontakt·auf·nahme
mit der
Frauen·beauf·tragten**

KURSE



KURSE

KOGNITIVES LERNEN

Lernen mit Apps	30
Mengen und Zahlen	32
Mathe	33
Buchstabent und Schreiben	34
Deutsch als Fremdsprache	35
Deutsch	36
Denksport (Rätsel für alle)	37
Spielerisch Lernen	38

LEBENS-PRAXIS

Unterstützte Kommunikation	39
Einzelförderung	40

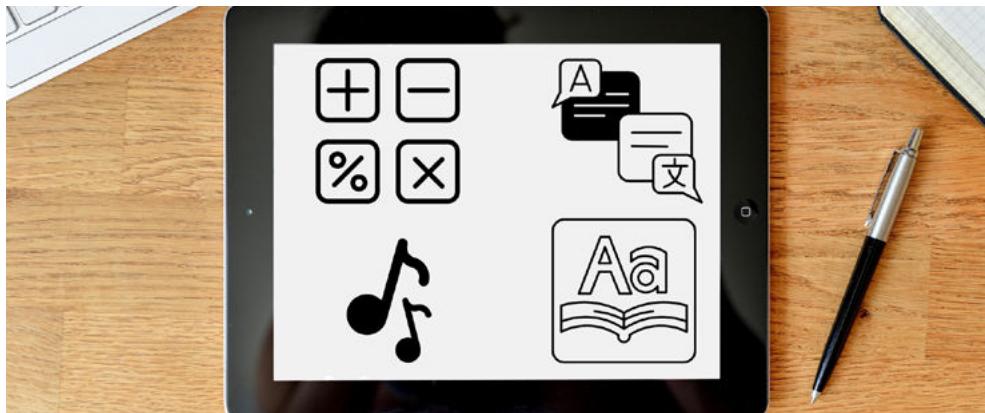
KREATIV & MUSIK

Offenes Atelier	41
Kunst tut gut	42
Kreativkurs	44
Kunst und Entspannung	45
Musik, Rhythmus und Bewegung	46
Entspanntes Zeichnen nach Zentangle	47
Tanz und Bewegung	48
Trommel Kurs	49
CariChor	50

SPORT & ENT-SPANNUNG

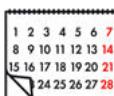
Fantasiereisen	51
CariFit - Sport und Gesundheitsförderung	52
Gestaltete Mittagspause	54

Lernen mit Apps



Es gibt viele Lern-apps.
Man kann Zahlen oder Buch-staben üben.
Oder schwierige Mathe-aufgaben lösen.
Man kann auch Konzen-tration oder das Gedäch-tnis trainieren.
Für jeden ist etwas dabei.

Sie können selbst entscheiden, was Sie lernen.
Wir nutzen am Tablet oder Computer ver-schiedene Lern-apps.
Zum Bei-spiel ANTON, Buden-berg und Cog-pack.



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte, die Spaß am digitalen Lernen haben.



Sie können Laptop oder Tablet bedienen.
Sie haben Freude am Lernen.

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Gut Frohnhof
FR 9:45 - 10:30 Uhr
mit
Anne Petrone

Clara-Fey-Haus
MI 12:30 – 13:15 Uhr
mit
Udo Joisten

CariPrint
DI 12:45 – 13:30 Uhr
mit
Christiane Woltering

CariPrint
DO 8:30 – 9:15 Uhr
mit
Christiane Woltering

CariLog
MI 9:45 – 10:30 Uhr
mit
Anne Petrone

CariLog
MI 10:45 – 11:30 Uhr
mit
Anne Petrone

Horbeller Str. (14-tägig)
FR 8:30 – 9:15 Uhr
mit
Christiane Woltering

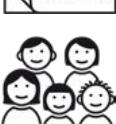
Mengen und Zahlen



Wir beschäftigen uns mit Mengen und Zahlen.
Wir ordnen zu, wir zählen ab.
Wir machen Übungen auf dem I-Pad.



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte im Arbeits-bereich mit besonderer Be-treuung (AmbB)



Sie haben Interesse an Zahlen.
Sie mögen Tisch-aufgaben.
Sie können sich kurz konzentrieren.

Gut Frohnhof	
MO	10:45 – 11:30 Uhr mit Nadja Budzinski

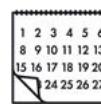
Clara-Fey-Haus	
DO	9:45 – 10:30 Uhr mit Nadja Budzinski

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Mathe



Zahlen und Rechnen sind im Leben oft wichtig.
Auf der Arbeit und im Privaten.
Im Kurs können Sie Ihre Fähig-keiten verbessern.
Sie können üben und wiederholen.
Oder neue Sachen lernen.
Manch-mal gibt es Tricks, wie es einfacher geht.
Man bekommt eigene passende Auf-gaben.



Ende Februar bis Mitte Juli



Alle Be-schäftigten



Sie kennen die Zahlen bis 20.
Sie können Plus und Minus rechnen.

erst ab 18.03.

Clara-Fey-Haus	
MI	10:30 – 11:30 Uhr mit Udo Joisten

Horbeller Str. (14-tägig)	
FR	10:30 – 11:15 Uhr mit Christiane Woltering

CariPrint	
DO	9:30 – 10:15 Uhr mit Christiane Woltering

An-meldung bei der
Gruppen-leitung



Wir lernen die Buchstaben kennen.
Wir üben unseren Namen oder ein Kürzel zu schreiben.
Wir üben mit dem Tablet.



Anmeldung bei der Gruppenleitung

Ende Februar bis Mitte Juli



Beschäftigte, die noch keine Wörter lesen oder schreiben können
(Gut Frohnhofer vorrangig Beschäftigte aus dem AmbB)



Sie haben Interesse an Buchstaben.
Sie mögen Tischaufgaben.



Gut Frohnhofer

MO 8:45 – 9:30 Uhr
mit
Nadja Budzinski

Clara-Fey-Haus

DO 12:45 – 13:30 Uhr
mit
Nadja Budzinski

CariPrint

DO 11:30 – 12:15 Uhr
mit
Christiane Woltering



Wir spielen Spiele.
Wir hören Lieder.
Dabei lernen wir deutsche Wörter.



Ende Februar bis Mitte Juli



Beschäftigte deren Muttersprache nicht Deutsch ist



Sie möchten besser Deutsch lernen.



Anmeldung bei der Gruppenleitung

Clara-Fey-Haus

DI 10:45 – 11:30 Uhr
mit
Nadja Budzinski

Deutsch



Lesen und Schreiben sind im Alltag oft wichtig.
Man liest Nachrichten, Schilder oder Fahrpläne.
Oder muss ein Formular ausfüllen.
Im Kurs kann man seine Fähigkeiten verbessern.
Man kann Buchstaben und einfache Wörter lernen.
Oder komplizierte Texte lesen.
Man kann auch Grammatik üben.
Für jeden ist etwas dabei.
Man entscheidet selbst, was man übt.



18.03.2026 bis Mitte Juli



Beschäftigte mit einer kognitiven Behinderung



Sie kennen Buchstaben.
Sie kennen einfache Wörter.

Clara-Fey-Haus

MI 9:30 – 10:30 Uhr
mit
Udo Joisten

Anmeldung bei der
Gruppenleitung

Denk-sport (Rätsel für alle)



Es gibt viele verschiedene Rätsel.
Rätsel mit Zahlen oder Buchstaben. Oder mit Bildern.
Man sucht immer die Lösung.
Man kann allein knobeln. Oder in der Gruppe.
Mit Rätseln kann man viel trainieren.
Die Konzentration. Das Gedächtnis. Aber auch das Lösen von Problemen.
Im Kurs lernt man verschiedene Rätsel kennen. Einfache oder sehr komplizierte.
Man entscheidet selbst, was man probiert.



Ende Februar bis Mitte Juli



Beschäftigte aller Standorte



Sie haben Spaß am Knobeln.
Sie möchten neue Rätsel ausprobieren.

Anmeldung bei der
Gruppenleitung

CariPrint

DO 10:30 – 11:15 Uhr
mit
Christiane Woltering

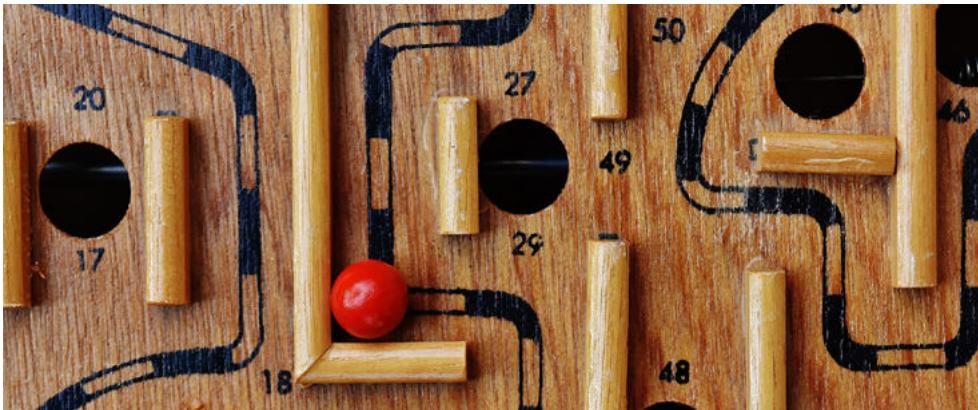
CariLog

DI 13:00 – 13:45 Uhr
mit
Anne Petrone

Horbeller Str. (14-tägig)

FR 9:30 – 10:15 Uhr
mit
Christiane Woltering

Spiel·erisch Lernen



Mit Spielen kann man viel Lernen. Man trainiert die Konzen·tration. Oder das Ge·däch·tis. Manch·mal muss man schnell sein. Oder kreativ. Es gibt Spiele mit Zahlen oder Buch·stab·en. Im Kurs spielt man ver·schiedene Spiele. Man kann eigene Ideen einbringen.



Ende Februar bis Mitte Juli

An·meldung bei der Gruppen·leitung



Be·schäftigte, die Spaß am Spielen in der Gruppe haben.



Sie können Spiel·regeln verste·hen und einhal·ten.

Horbeller Str. (14-tägig)

FR 11:30 – 12:15 Uhr
mit
Christiane Woltering



CariLog

DI 14:00 – 14:45 Uhr
mit
Anne Petrone



erst ab 18.03.

Clara-Fey-Haus

MI 13:30 – 14:15 Uhr
mit
Udo Joisten



Gut Frohnhof

FR 10:45 – 11:30 Uhr
mit
Anne Petrone

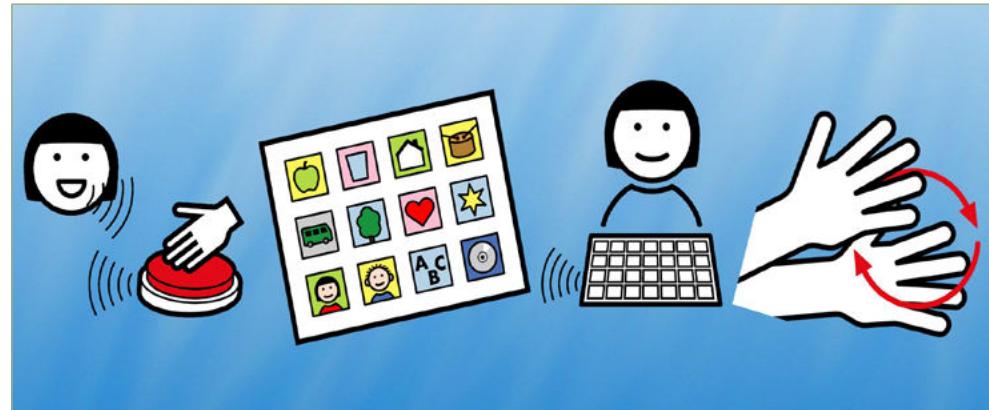


CariPrint

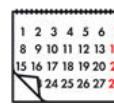
DI 13:45 – 14:30 Uhr
mit
Christiane Woltering



Unter·stützte Kommunikation



Wir spielen Brett·spiele mit Hilfe von Unterstü·tzter Kommunikation.



Ende Februar bis Mitte Juli



Be·schäftigte im Arbeits·bereich mit besonderer Be·treuung (AmbB)



Sie möchten gern kommunizieren.
Sie können nicht oder nur wenig sprechen.

Gut Frohnhof

MI 12:30 – 13:15 Uhr
mit
Nadja Budzinski



Clara-Fey-Haus

DO 10:45 – 11:30 Uhr
mit
Nadja Budzinski



An·meldung bei der Gruppen·leitung

Einzel-förderung



Nach Ab-sprache mit dem/der Be-schäftigten und der Gruppen-leitung werden individuelle Förder-schwer-punkte festgelegt und trainiert (Arbeits-abläufe, Kommunikation, etc.).



An-meldung bei der
Gruppen-leitung



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte im Arbeits-bereich mit besonderer Be-treuung (AmbB)

Gut Frohnhof

MO 13:30 – 14:00 Uhr
mit
Nadja Budzinski

Gut Frohnhof

MI 13:30 – 14:00 Uhr
mit
Nadja Budzinski

Clara-Fey-Haus

DI 12:30 – 13:15 Uhr
mit
Nadja Budzinski

Offenes Atelier



Man weiß nie, wo einen der Pinsel hinträgt.
Das offene Atelier unterstützt die Möglich-keiten sich aus-zu-drücken.
An-spannung und Ent-spannung sind oft nicht aus-ge-glichen.
Die kreative Arbeit schafft eine Balance.
Künstlerische Arbeit fördert die Fantasie.
Sie schafft neue Blick-winkel
Und Möglich-keiten.
Kunst tut der Seele gut.
Und fördert die Gesund-heit.



ganzjährig

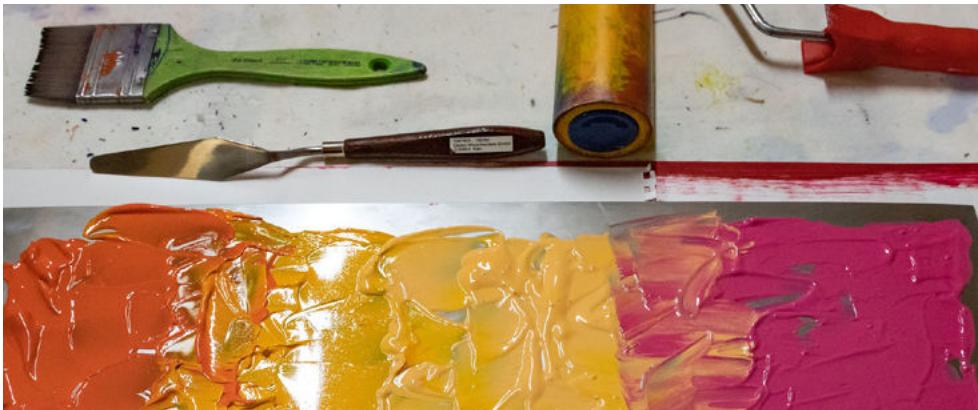


Be-schäftigte mit psychischer Be-hinderung

Gut Frohnhof

Alle Plätze besetzt
mit
Ricarda Gollmann

Kunst tut gut



Alle können kreativ sein.
Man darf an sich glauben.
Manch-mal braucht es nur einen An-stoß.
„Jeder Mensch ist ein Künstler“ - Joseph Beuys

Im Kurs gibt es:

- Spaß und Freude
- An-regung der Fantasie
- Aus-gleich zu Arbeit und All-tag
- Neues kennenlernen
- Selbst-vertrauen stärken
- Er-lernen von Techniken
- Kennen-lernen von Materialien
- Un-bekanntes sichtbar machen
- Freies Ge-stalten



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte aller Standorte

Anmeldung bei der
Gruppen-leitung

CariPrint

MO 9:00 – 10:00 Uhr
mit
Ricarda Gollmann

CariLog

DI 9:00 – 10:00 Uhr
mit
Ricarda Gollmann

CariPrint

MO 10:00 – 11:00 Uhr
mit
Ricarda Gollmann

CariLog

DI 10:00 – 11:00 Uhr
mit
Ricarda Gollmann

CariPrint

MO 11:00 – 12:00 Uhr
mit
Ricarda Gollmann

CariLog

DI 11:00 – 12:00 Uhr
mit
Ricarda Gollmann

CariPrint

MO 12:00 – 13:00 Uhr
mit
Ricarda Gollmann

CariLog

DI 12:00 – 13:00 Uhr
mit
Ricarda Gollmann

Kreativ·kurs



Wir lernen verschiedene Farben und Materialien kennen.
Wir bringen unsere eigenen Ideen auf das Blatt.



Ende Februar bis Mitte Juli



Sie sind gern kreativ.
Sie mögen Tisch·arbeiten.

Gut Frohnhof (AmbB)

MI 9:45 – 10:30 Uhr
mit
Nadja Budzinski

Gut Frohnhof

MI 10:45 – 11:30 Uhr
mit
Nadja Budzinski

Clara-Fey-Haus (AmbB)

DI 8:45 – 9:30 Uhr
mit
Nadja Budzinski

Clara-Fey-Haus

DI 09:45 – 10:30 Uhr
mit
Nadja Budzinski

An·meldung bei der
Gruppen·leitung

Kunst und Entspannung



Bei ruhiger Musik schaffen wir einen Raum, in dem man sich entspannen und ausprobieren kann.

Wir probieren verschiedene Materialien und Techniken aus.

Unsere Ziele:

- Entspannung
- Ausgleich zur Arbeit
- Neues Kennenlernen
- Selbstwirksamkeit erleben



Ende Februar bis Mitte Juli



Be·schäftigte aller Stand·orte



Sie können einen Stift oder Pinsel selber halten.
Sie haben interesse daran beim malen zu entspannen.

CariLog

MI 11:45 – 12:30 Uhr
mit
Anne Petrone

Gut Frohnhof

FR 11:45 – 12:30 Uhr
mit
Anne Petrone

An·meldung bei der
Gruppen·leitung

Musik, Rhythmus und Be-wegung



Wie lernen verschiedene Musik-richtungen kennen.
Wir erzeugen selbst Klänge.
Wir bewegen uns zur Musik.



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte im Arbeits-bereich mit besonderer Be-treuung (AmbB)



Sie haben Freude an Musik und Be-wegung.
Sie können Laut-stärke und größere Gruppen tolerieren.

Gut Frohnhof	
MI	8:45 - 9:30 Uhr mit Nadja Budzinski

Clara-Fey-Haus	
DO	8:45 - 9:30 Uhr mit Nadja Budzinski

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Ent-spanntes Zeichnen nach Zen-tangle



Zen-tangle ist eine meditative Art des Zeichnens.
Man braucht nicht viel. Nur Stift und Papier.
Und Lust, sich darauf einzulassen, was kommt!
Man braucht keine Erfahrungen im Zeichnen. Und keine Ideen.
Viele sagen: „Ich kann nicht zeichnen.“ Sie versuchen es nicht.
Bei Zen-tangle gibt es ein strukturiertes Vor-gehen.
Und definierte Muster. Das kann man lernen.
Fehler sind gut. Sie führen zu spannenden Ergeb-nissen.



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte mit psychischer Be-hinderung der Stand-orte
Gut Frohnhof und Am Coloneum.



Büro-dienste
(Am Coloneum)

DI	10:00 - 11:30 Uhr mit Oliver Kesselring
----	---

Gut Frohnhof	
MO	10:00 - 11:30 Uhr mit Oliver Kesselring

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Tanz und Be·wegung



Wir bewegen uns rhythmisch zur Musik.
Wir lernen einfache Bewegungsabläufe.
Wir machen Rhythmusübungen.



Ende Februar bis Mitte Juli



Be·schäftigte im Arbeits·bereich mit besonderer Be·treuung (AmbB)



Freude an Bewegung und Musik

Gut Frohnhof

MO 12:30-13:15 Uhr
mit
Nadja Budzinski

An·meldung bei der
Gruppen·leitung

Trommel Kurs



Wir machen uns mit der Trommel vertraut:

- Wie hört sich die Trommel an?
- Kann ich die Trommel spüren?
- Wie kann ich darauf schlagen, klopfen, wischen, tippen?



Wir probieren verschiedenes aus.

Laut trommeln. Leise trommeln. Schnell trommeln. Langsam trommeln.
Und gleichzeitig trommeln.



Ganzjährig



Be·schäftigte der CariLog



Spaß am Musizieren; Sie haben kein Problem mit Lautstärke

CariLog

MI 14:30 - 15:15 Uhr
mit
Martin Dahm

An·meldung bei
Martin Dahm

CariChor



Spaß am Singen? Freude an Musik?
Im CariChor wird gemeinsam gesungen.
Man kann auch eigene Musik-wünsche vorschlagen.



Einmal in der Woche ist Probe.
Es gibt auch Auf-tritte.
Zum Bei-spiel zu Karneval, beim Sommer-fest oder der Weih-nachts-feier.



ganz-jährig



Be-schäftigte der CariLog



Sie haben Spaß am Singen.

CariLog

FR 10:30 – 11:30 Uhr
mit
Nicole Reinsch,
Tatjana Kamphausen

Kontakt-auf-nahme
mit der Chorleitung

Fantasie-reisen



Eine Fantasie-reise ist wie ein Traum.
Sie machen die Augen zu.
Sie hören einer Person zu.
Sie erzählt Ihnen eine schöne Ge-schichte.
Fantasie-reisen helfen:

- gegen Stress
- bei Angst
- um neue Kraft zu bekommen



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie können ruhige Situationen aushalten.



CariPrint

DI 14:45 – 15:15 Uhr
mit
Christiane Woltering

Horbeller Str. (14-tägig)

FR 12:30 – 13:00 Uhr
mit
Christiane Woltering

An-meldung bei der
Gruppen-leitung



Sport und Be-wegung sind wichtig für die Gesund·heit.
Das CariFit-Team hat viele An·gebote. Für jeden ist etwas dabei.
Es gibt Reha·sport·gruppen:

- Gym·nastik
- Be·wegungs- und Sport·spiele
- Aus·dauer·training/ Walking

Und es gibt weitere Trainings·an·gebote:

- Mobili·sations·training
- Fit·ness·training
- Ent·spannungs·training

Man kann zuerst ein Probe·training machen.

ganzjährig

Be-schäftigte mit Ver·ordnung für ambulanten Reha·sport.
Be-schäftigte aller Stand·orte.



In unserem An·gebots·katalog 2026
sind alle CariFit-An·gebote genau beschrieben.

HIER können Sie den
An·gebots·katalog
herunterladen

CariPrint

Montag - Donnerstag
mit
Dominik Dannenberg

Clara-Fey-Haus

Montag - Donnerstag
mit
Andrea Willeke

Gut Frohnhof

Montag - Freitag
mit
Christian Dalka

Gym·nastik (Reha·sport)

Im Training wechseln verschiedene Übungen.
Man trainiert Beweg·lichkeit und Kraft.
Und macht Übungen zu Dehnung und Ent·spannung.
Man nutzt verschiedene Trainings·geräte.
Gym·nastik fördert die Gesund·heit.
Und ist ein guter Aus·gleich zur Arbeit.

Be·wegungs- und Sport·spiele (Reha·sport)

Mit Spielen kann man viele Dinge trainieren.
Zum Bei-spiel Geschicklichkeit. Oder Konzen·tration.
Manchmal muss man im Team arbeiten.
Und sich absprechen. Man muss oft Regeln einhalten.
Es werden viele verschiedene Spiele gespielt.
Es gibt auch Gruppen mit Fuß·ball und Tisch·tennis.

Aus·dauer·training/ Nordic Walking (Reha·sport)

Wandern kann auch ein gutes Training sein.
Man lernt den richtigen Um·gang mit Nordic Walking Stöcken.
Wir wandern mit der Gruppe in der freien Natur.

Mobili·sation und Fit·ness (Einzel oder Gruppe)

Man trainiert an verschiedenen Ge·räten.
Es gibt Trainings um die Be·weglich·keit zu verbessern.
Oder um beweglich zu bleiben. Das heißt Mobili·sation.
Man kann auch Aus·dauer und Kraft trainieren.
Wir kontrollieren gemeinsam, wie sich Ihre Fit·ness verbessert.
Am besten trainiert man mehrmals in der Woche.

Ent·spannungs·training

Es gibt viele Arten sich zu entspannen.
Mit besonderen Übungen kann man sich beruhigen.
Wenn man viel Stress hat. Wir probieren viel aus.
Wir finden heraus, was für Sie am besten funktioniert.

Gestaltete Mittags-pause



Sie möchten in der Pause Ruhe haben?

Sie finden die Mittags-pause stressig?

Sie möchten mal aus dem Roll-stuhl raus und auf Matten entspannen?



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte im Arbeits-bereich mit besonderer Be-treuung (AmbB)



Clara-Fey-Haus

DO 12:00 – 12:30 Uhr
mit
Nadja Budzinski

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

WORK-SHOPS UND PRO-JEKTE



FEBRUAR

SBT (Stress-Bewältigungs-Training) 57

MÄRZ

Woran ich Glaube : Melatenfriedhof – ein besonderer Ort in und für Köln 58

Sicher in Sozialen Netzwerken (mit Gebärdendolmetscher) 59

Gewalt an Frauen verhindern 60

APRIL

Um-gang mit Sterben, Ab-schied, Tod und Trauer 61

Selbst-bestimmt! Frauen-rechte inklusiv 62

Cyber-mobbing und Hass im Netz 63

Sexuelle Bildung 64

Partner*innen-Suche, erste Dates und Beginn einer Beziehung 65

MAI

Gesund-heits-kompetenz 66

Partnerschaft, Streit und Vertragen 67

JUNI

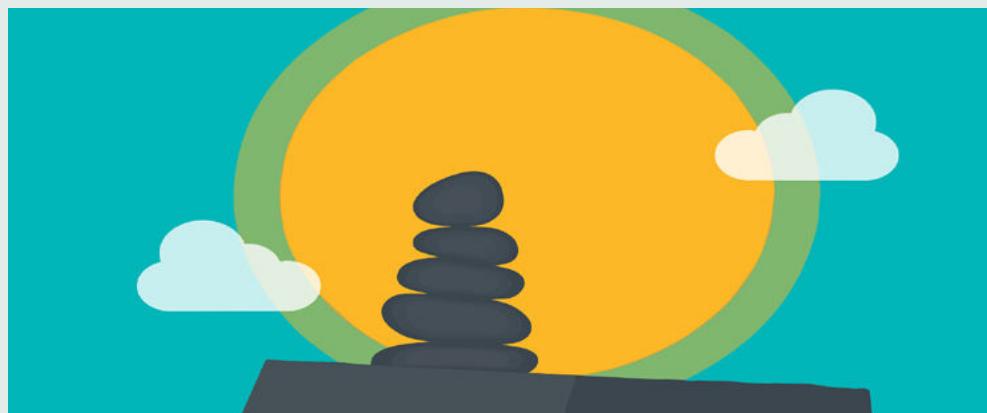
Woran ich glaube: Das Baptisterium unter dem Kölner Dom 68

Nicht terminiert

Gaming 69

Wald-pädagogik 70

Coaching und Beratung 71



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 Selbst-sicherheit.
Und unser Auftreten.
Die Themen-schwerpunkte werden gemeinsam abgesprochen.



Be-schäftigte mit psychischer Be-hinderung



Sie können Lesen und Schreiben. Sie können selbständig arbeiten.

CariPrint
02.02 / 03.02 /
04.02 / 05.02
10:00 – 14:00 Uhr
mit
Christiane Woltering

4
Tage

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Woran ich Glaube: Melaten·friedhof – ein besonderer Ort in und für Köln



Wir machen einen Ausflug.
Wir fahren zum Melaten Friedhof in Köln.
Der Melaten Friedhof ist ein sehr alter Friedhof.
Dort gibt es viele schöne Wege.
Es gibt große alte Bäume.
Es ist ruhig.
Wir schauen uns besondere Gräber an.
Auf dem Friedhof liegen auch viele bekannte Persönlichkeiten.
Wir lernen etwas über die Geschichte des Friedhofs.
Wir gehen gemeinsam spazieren.



Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie können längere Wege laufen.
Sie können selbständig anreisen.



An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Sicher in Sozialen Netzwerken (mit Ge-bärden-dolmetscher)



Viele Menschen nutzen soziale Netz-werke.
Wie Instagram, Facebook oder TikTok.
Man kann einfach Kontakt zu Freund*innen halten.
Oder neue Menschen kennen lernen.
Man kann Bilder oder andere Infos mit anderen teilen.
An vielen Stellen muss man persönliche Daten angeben.
Man muss aufpassen, was mit den Daten passiert.
Welche Ge-fahren gibt es?
Wie kann man sich schützen?



(vorrangig) gehörlose Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie nutzen aktiv soziale Netz-werke wie Instagram, TikTok oder Facebook.



An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Gewalt an Frauen verhindern



Frauen werden häufiger Opfer von Gewalt.
Manchmal bekommt man mit:
Eine Frau wird beleidigt.
Oder bedroht. Oder geschlagen.
Vielleicht weiß man nicht:
Was kann ich tun?
Im Work-shop lernt man:
Was kann man tun? Wie kann ich helfen?
Jeder kann mitmachen:
Männer und Frauen. Man kann auch Fragen stellen.



Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie möchten mehr über Gewalt-schutz für Frauen lernen.

Clara-Fey-Haus

30.03 – 01.04

9:00 – 11:00 Uhr

Lobby für Mädchen

2
Tage

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Um-gang mit Sterben, Ab-schied, Tod und Trauer – Trauern ist die Lösung, nicht das Problem



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

- Wir setzen uns mit ver-schiedenen Leit-fragen auseinander
- Wir holen uns Infos aus Büchern und Filmen
- Wir nehmen uns Raum zum Aus-tausch.
„Dem Tod ins Ge-sicht zu schauen, unter An-leitung, bändigt nicht nur die Angst, sondern macht das Leben ergreifender, kostbarer, vitaler. Eine solche Heran-gehens-weise an den Tod führt zur An-leitung für das Leben.“ (Yalom)



Be-schäftigte aller Stand-orte mit psychischer Be-hinderung



Sie können Gespräche verstehen.
Sie können sich und In-halte reflektieren.
Sie können sprechen.

Gut Frohnhof

01.04
09:30 – 12:30 Uhr,
Berthold Lensing



An-meldung über
Berthold Lensing



In der Gruppe werden wir über verschiedene Themen sprechen:

- Selbst-bestimmung
- Liebe
- Körper-wissen
- Frauen-rechte
- Medien

Jeder kann zu den Themen etwas sagen.

Man darf viele Fragen stellen.

Der Spaß miteinander steht im Vorder-grund.



Weibliche Be-schäftigte aller Stand-orte bis 27 Jahre



Sie möchten mehr über Frauen-rechte und Selbst-bestimmung lernen.

Clara-Fey-Haus

14.04 / 16.04 /
20.04 / 28.04

9:00 - 10:30 Uhr

Lobby für Mädchen

4 Tage

An-meldung bei der
Gruppen-leitung



Im Netz sind nicht alle freundlich und respektvoll zueinander.

Es gibt manch-mal Be-leidigungen und Drohungen.

Oder es werden private Bilder weiter-geschickt.

Manch-mal wird es zu Cyber-mobbing.

Cyber-mobbing gibt es in sozialen Netz-werken.

Zum Bei-spiel bei Instagram oder TikTok. Oder im Chat.

Im Kurs lernt man:

- Was ist Cyber-mobbing?
- Wie kann man sich schützen?
- Welche Rechte hat man?
- Wo bekommt man Hilfe?



Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie sind aktiv im Internet (Soziale Netz-werke, Chats)



2 Tage

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Sexuelle Bildung



Wir treffen uns bei der ProFamilia.
Dort wird über das Thema Sex gesprochen.
Wie verhütet man?
Wie teile ich mit:
Was möchte ich? Was möchte ich nicht?
Dabei werden deine Fragen zum Thema Sex beantwortet.
Die Themen in dem Workshop bestimmst du mit.



Be-schäftigte aller Stand-orte



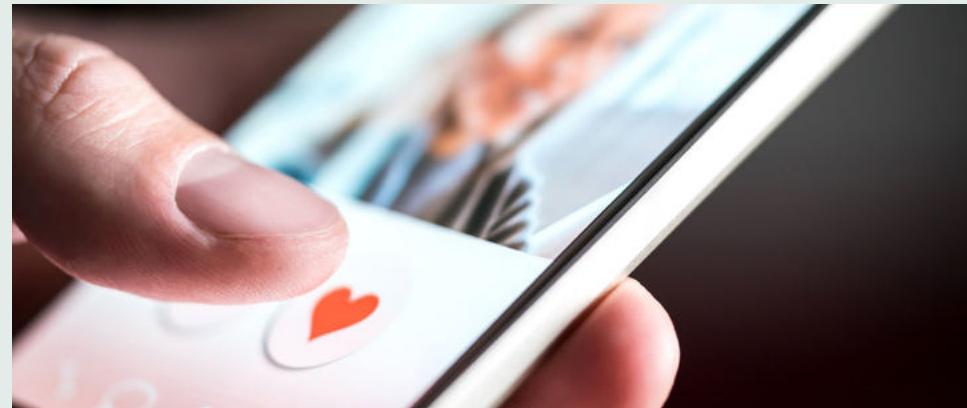
Sie können zur ProFamilia kommen.
Sie können sich in einer Gruppe mitteilen.

Extern

28.04
9:00 – 12:30 Uhr
ProFamilia

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Partner*innen-Suche, erste Dates und Beginn einer Beziehung



Du möchtest dich verlieben?
Aber du weißt nicht:

- Wie lernt man jemanden kennen?
- Wie beginnt man eine Be-ziehung?
- Wie spreche ich offen über meine Bedürfnisse und Wünsche?

Alle können mitmachen.
Im Workshop tauschen wir uns aus.
Man kann auch Fragen stellen.



Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie möchten gerne eine Patner oder Patnerin finden.
Sie können sich in einer Gruppe mitteilen.

AMO (Mathias-Brüggen-Straße)

29.04
9:00 – 12:30 Uhr
ProFamilia

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Gesundheits-kompetenz



Der Kurs richtet sich an alle, die mehr auf die Gesundheit achten wollen.
Es geht in dem Kurs um:

- Gesunde Ernährung
- Ausreichend Bewegung
- Entspannung
- Körperpflege und Hygiene



Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie möchten etwas über ein gesundes Leben lernen

Clara-Fey-Haus

04.05 / 05.05
9:00 – 12:30 Uhr
Christiane Woltering

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Partnerschaft, Streit und Vertragen



Sie leben in einer Beziehung oder haben Interesse an einer?

Wir reden über:

- Was kann alles in einer Beziehung passieren?
- Wie sage ich, was ich will und was ich nicht will?
- Wie finde ich heraus, was mir und meinem Partner Spaß macht?
- Was ist privat und sollte auch privat bleiben?
- Was kann mit Nacktfotos passieren?
- Wo hole ich mir Hilfe, wenn etwas geschieht, was ich nicht will?
- Wie rede und streite ich in einer Beziehung?



Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie haben eine Beziehung oder möchten eine haben.
Sie können sich in einer Gruppe mitteilen.

CariPrint

27.05
9:00 – 12:30 Uhr
ProFamilia

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Woran ich glaube: Das Baptisterium unter dem Kölner Dom



Wir machen einen Ausflug.
Wir besuchen das Baptisterium am Kölner Dom.
Ein Baptisterium ist ein sehr alter Tauf Ort.
Der Ort ist über 1.000 Jahre alt.
Wir schauen uns die alten Mauern und Steine an.
Wir lernen, wie die Menschen früher getauft haben.
Wir erfahren etwas über die Geschichte vom Kölner Dom.



Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie können längere Wege laufen und Treppen steigen.
Sie können selbständig anreisen.

Extern

11.06
10:00 – 12:00 Uhr
**Harald Schlüter,
Tim Schlotmann**



An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Gaming-Work·shop



Gaming macht Spaß.
Ob am Laptop, Computer, Handy oder Konsole.
Alleine oder mit Freunden.
Doch wieso spielt man gerne?
Was kann man dabei lernen?
Was sind die Ge-fahren?
Wie kann man sich schützen?
Wir reden nicht nur.
Wir spielen auch gemeinsam.



Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie spielen gern Video-/ Computer-spiele.
Sie können lesen und schreiben.
Sie können Gruppen-angeboten folgen.

Nach Bedarf

9:00 - 14:00 Uhr
**Anthony Schmidt,
Erik Nitzsche**

**2
Tage**

An-meldung bei der
Gruppen-leitung



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.



beschäftigte auf einem Betriebs-integrierten Arbeitsplatz BiAP



Sie bewegen sich gern im Wald (auch abseits der Wege)

Sie möchten neue Erfahrungen machen.

Sie haben kein Problem ein bisschen dreckig zu werden.

Extern

Termin folgt
09:00 – 12:00 Uhr
Sabine Ehlers



Kontakt-auf-nahme
mit Integrations-coach



Sie sind in einer schwierigen Situation?

Hier erarbeiten wir passende Lösungs-möglich-keiten.

Es gibt verschiedene Angebote, wie:

- Lösungs-orientierte Kurzzeit-beratung
- Be-ratung an Ihren Themen (z.B. Probleme bei der Arbeit oder in der Freizeit)
- Krisen-bewältigung durch Mediation
- Stress-bewältigungs- und Entspannungs-techniken
- Achtsam-keits-übungen (MBSR)
- Gewalt-freie Kommu-nikation (nach M. Rosenberg)



beschäftigte mit psychischer Be-hinderung



Sie können sich sprachlich gut ausdrücken.

Gut Frohnho

Nach Verein-barung
Berthold Lensing



Kontakt-auf-nahme
mit Berthold Lensing

Standorte & Kontakt

Team Weiter·bildung
weiterbildung@caritas-koeln.de

Coaching und Be·ratung
Berthold Lensing
berthold.lensing@caritas-koeln.de

Team CariFit Reha·sport
Christian Dalka
christian.dalka@caritas-koeln.de

Abteilungs·leitung
Anna Lellek
anna.lellek@caritas-koeln.de

Leistungs·bereichs·leitung
Bildung und Reha·bilitation
Ingeborg Schmidt-Tuschhoff
ingeborg.schmidt-tuschhoff
@caritas-koeln.de

Gut Frohnhofer
Frohnhoferstraße 41
50827 Köln

Clara-Fey-Haus
Manteuffelstr. 3
51103 Köln

CariPrint
Heinrich-Rohrmann-Straße 13
50829 Köln

CariLog
Richard-Byrd-Straße 27
50829 Köln

Büro·dienste
Am Coloneum 6
50827 Köln

Horbeller Straße
Horbeller Str. 19
50858 Köln

Arbeits·markt·orientierung
Mathias-Brüggen-Straße 124
50829 Köln

Feed·back und Vor·schläge



Feed·back Weiter·bildung

Wir freuen uns über Lob und Kritik
zu unseren An·geboten.
Oder über neue Ideen und Vor·schläge



Notizen

Notizen

caritas

HERAUSGEBER:

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

LAYOUT, SATZ & DRUCK:

CariPrint
Heinrich-Rohrmann-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