

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	
An-meldung zu An-geboten	
Das Team Weiter-bildung	
QUALI-FIZIERUNGEN UND BERUF	9
ZERTI-FIZIERTE QUALI-FIZIERUNGEN	
INTERNE QUALI-FIZIERUNGEN	
BETRIEB-LICHE SCHULUNGEN	
BERUFS-BEZOGENE ANGEBOTE	
MIT-BESTIMMUNG IN DER WERK-STATT	
KURSE	28
KOGNITIVES LERNEN	
LEBENS-PRAXIS	
KREATIV & MUSIK	
SPORT & ENT-SPANNUNG	
WORK-SHOPS UND PRO-JEKTE	55
PRÄ-VENTION	
LEBENS-PRAXIS	
MUSIK & KREATIV	
QUALI-FIZIERUNG & ARBEIT	
SONSTIGES	72
Feed-back + Kontakt	
Kalender Work-shops und Pro-jekte	

Vor·wort

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 verschiedene 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 Gebärdens-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.

Das Team Weiter·bildung



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.



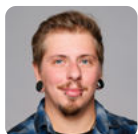
Mirjam Harras

Ich biete Kurse und Work·shops zu verschiedenen 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 Work·shops zu Medien und Digital·isierung an.



Christiane Woltering

Ich biete Kurse und Work·shops zu verschiedenen Themen an.



Anne Petrone

Ich biete Kurse und Work·shops zu verschiedenen Themen an.



Anna Lellek

Ich leite das Team der Weiter·bildung.

QUALI·FIZIERUNGEN UND BERUF

ZERTI·FIZIERTE QUALI·FIZIERUNGEN 10

Ent·wick·lung im Klein·kind· und Kinder·garten·alter (Vertiefung) 10

INTERNE QUALI·FIZIERUNGEN 11

Pro·duktions·assistenz 11

Auftrags·begleitung (CariLog) 12

BETRIEB·LICHE SCHULUNGEN 13

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

BERUFS·BEZOGENE AN·GEBOTE 14

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·ventions·schulung: Gewalt·schutz (BiAP) 21

Gewalt·freie Kommunikation 22

Kommunikation· und Konflikt·training 23

CariStep 24

MIT·BESTIMMUNG IN DER WERK·STATT 25

Vorstellung: Werk·statt·rat 25

Vorstellung: Frauen·beauftragte 26

Frauen·café 27

Entwicklung im Klein-kind- und Kinder-garten-alter (Ver-tiefung)



Themen der Vertiefungs-schulung:

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



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

AMO
(Mathias-Brüggen-Straße)

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

**Kontakt-auf-nahme
mit
Integrations-coach**

Pro-duktions-assistenz



In der Quali-fizierung lernt man:

- Kon-trolle der Arbeits-auf-träge in der Bereit-stellungs-zone
- Ver-sorgung 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 Quali-fizierung findet während der Arbeitszeit statt.



Be-schäftigte der CariLog und CariPrint



Sie kennen Buch-staben und Zahlen.

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-stellungs-zone
- End-kontrolle von Arbeits-auf-trägen
- Ab-meldung von Auf-trägen
- Training der Soft-skills

Die Quali-fizierung findet während der Arbeitszeit 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 manche Auf-gaben muss man einen Kurs machen.

Jemand möchte lernen Stapler zu fahren. Man braucht den „Fahr-ausweis 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:

Otto Weitz

CariPrint:

Markus Bürger

Clara-Fey-Haus

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.



Be-schäftigte die mit Office-Pro-grammen 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.



Be-schäftigte die mit Office-Pro-grammen 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: Excel



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. 

ONLINE

**2
Tage**

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

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



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**

Um-gang mit Stress (BIAP)



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.
Ent-spannung 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.

Gut Frohnhof

04.03 / 11.03.

**9:00 – 12:00 Uhr
Berthold Lensing**

**2
Tage**

GB

Gut Frohnhof

17.06 / 24.06.

**9:00 – 12:00 Uhr
Berthold Lensing**

**2
Tage**

PB

Um-gang mit Stress



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.
Ent-spannung 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.

Gut Frohnhof

24.02 / 17.03

**9:00 – 12:00 Uhr
Berthold Lensing**

**2
Tage**

**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.



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

AMO
(Mathias-Brüggen-Straße)

Termine folgen.

Jutta Bingeler

**Kontaktaufnahme
über den
Integrations-coach**

Prä-ventions-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)

**2
Tage**

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

**Kontakt-auf-nahme
über den
Integrations-coach**

Gewalt-freie Kommunikation



Gewalt-freie Kommunikation (GFK) ist eine Idee von Rosen-berg.
Es ist eine bestimmte Art miteinander zu kommunizieren.
Es geht darum die Beziehung zu verbessern.
Und kann mehr Ver-trauen und Freude am Leben schaffen.
Gewalt-freie Kommunikation kann im All-tag helfen.
Zum Bei-spiel beim Lösen von Kon-flikten.
Auf der Arbeit. Oder im Privaten.
Im Work-shop lernt man wie Gewalt-freie Kommunikation geht.
Man kann viel ausprobieren. Es wird gemeinsam geübt.



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



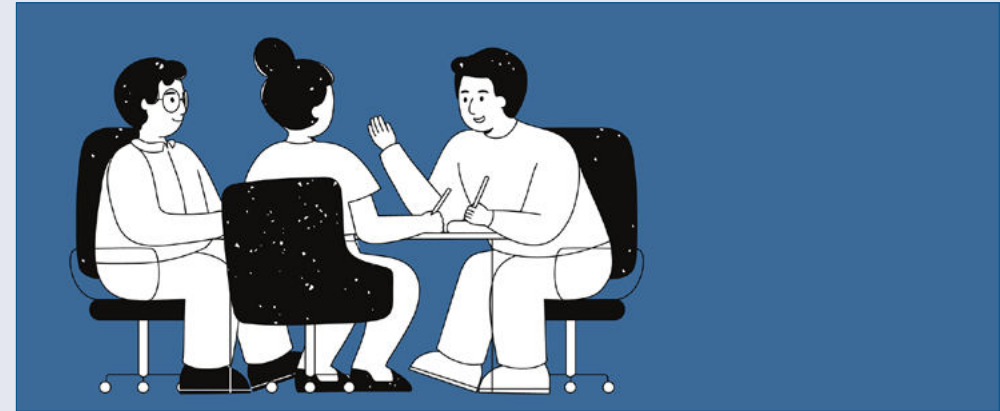
Sie möchten Gewalt-freie Kommunikation lernen.
Sie können sich gut ausdrücken.

Gut Frohnhof

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 Gemein-schaft.
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 Stand-orte



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

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

CariStep



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)

10
Termine

19.02. – 21.05.
09:00 – 12:00 Uhr
Jutta Bingeler,
Maxi Mühlens

Kontaktaufnahme
über den
Integrationscoach

Vor-stellung: Werk-statt-rat



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: werkstatttrat@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

Vorstellung: Frauen-beauftragte



Frauen-beauftragte machen sich stark für die Frauen!
 Frauen erleben oft Benachteiligung.
 Das bedeutet zum Beispiel:
 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 Manchmal in einer WfbM.
 Das soll sich ändern!
 Jede Werkstatt muss eine Frauen-beauftragte haben.
 Und mindestens eine Stellvertreterin.
 Frauen-beauftragte sind Frauen mit Behinderungen.
 Sie arbeiten als Beschäftigte in einer WfbM.
 Und setzen sich für die Rechte von Frauen in der Werkstatt ein.
 Die Frauen-beauftragte und ihre Stellvertreterin kommen an alle Standorte.
 Sie stellen sich vor. Und berichten von ihrer Arbeit.

Kontakt: frauenbeauftragte-cwk@caritas-koeln.de
Ansprechperson Frauen-beauftragte: Jessica Marten



Termine auf Anfrage.



Beschäftigte aller Standorte

**Kontakt-aufnahme
 mit der
 Frauen-beauftragten**

Frauen-café



Wir treffen uns.
 Es kommen nur Frauen.
 Wir unterhalten uns.
 Es gibt Kuchen.
 Es gibt warme Getränke.
 Wir überlegen:
 Was möchten wir gemeinsam machen?

Kontakt: frauenbeauftragte-cwk@caritas-koeln.de
Ansprechperson Frauen-café: Jessica Marten



Termine auf Anfrage.



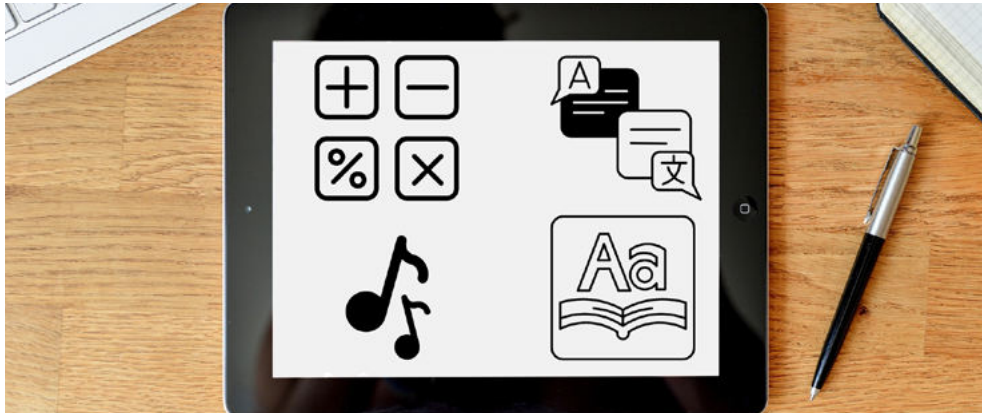
Weibliche Beschäftigte der Caritas Wertarbeit

**Kontakt-aufnahme
 mit der
 Frauen-beauftragten**



KOGNITIVES LERNEN	30
Lernen mit Apps	30
Mengen und Zahlen	32
Mathe	33
Buch-staben und Schreiben	34
Deutsch als Fremd-sprache	35
Deutsch	36
Denk-sport (Rätsel für alle)	37
Spiel-erisch Lernen	38
LEBENS-PRAXIS	39
Unter-stützte Kommu-nikation	39
Einzel-förderung	40
KREATIV & MUSIK	41
Offenes Atelier	41
Kunst tut gut	42
Kreativ-kurs	44
Kunst und Entspannung	45
Musik, Rhythmus und Be-wegung	46
Ent-spanntes Zeichnen nach Zen-tangle	47
Tanz und Bewegung	48
Trommel Kurs	49
CariChor	50
SPORT & ENT-SPANNUNG	51
Fantasie-reisen	51
CariFit - Sport und Gesund-heits-förderung	52
Gestaltete Mittags-pause	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-tis trainieren.
Für jeden ist etwas dabei.

Sie können selbst entscheiden, was Sie lernen.
Wir nutzen am Tablet oder Computer verschiedene 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

erst ab 18.03.

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 Inter-esse 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

Buch-staben und Schreiben



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



Ende Februar bis Mitte Juli

An-meldung bei der
Gruppen-leitung



Be-schäftigte, die noch keine Wörter lesen oder schreiben können
(Gut Frohnhof: vorrangig Be-schäftigte aus dem AmbB)



Sie haben Interesse an Buch-staben.
Sie mögen Tisch-aufgaben.

Gut Frohnhof

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

Deutsch als Fremd-sprache



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



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte deren Muttersprache nicht Deutsch ist



Sie möchten besser Deutsch lernen.

Clara-Fey-Haus

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

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Deutsch



Lesen und Schreiben sind im All-tag oft wichtig.
Man liest Nach-richten, Schilder oder Fahr-pläne.
Oder muss ein Formular ausfüllen.
Im Kurs kann man seine Fähig-keiten verbessern.
Man kann Buch-staben und einfache Wörter lernen.
Oder kom-plezierte Texte lesen.
Man kann auch Grammatik üben.
Für jeden ist etwas dabei.
Man entscheidet selbst, was man übt.



18.03.2026 bis Mitte Juli



Be-schäftigte mit einer kognitiven Be-hinderung



Sie kennen Buch-staben.
Sie kennen einfache Wörter.

Clara-Fey-Haus

MI 9:30 – 10:30 Uhr
mit
Udo Joisten

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

Denk-sport (Rätsel für alle)



Es gibt viele verschiedene Rätsel.
Rätsel mit Zahlen oder Buch-staben. Oder mit Bildern.
Man sucht immer die Lösung.
Man kann allein knobeln. Oder in der Gruppe.
Mit Rätseln kann man viel trainieren.
Die Konzen-tration. Das Ge-dächt-nis. Aber auch das Lösen von Problemen.
Im Kurs lernt man ver-schiedene Rätsel kennen. Einfache oder sehr kom-plezierte.
Man entscheidet selbst, was man probiert.



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte aller Stand-orte



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

An-meldung bei der
Gruppen-leitung

CariPrint

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

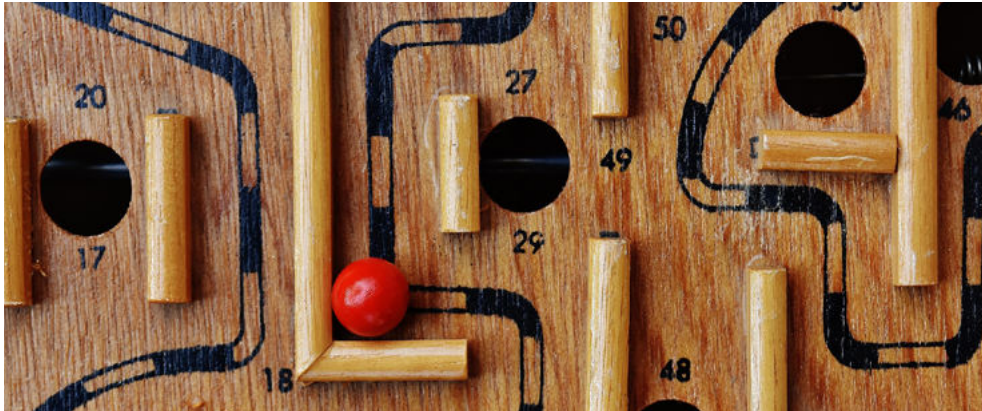
CariLog

DI 13:00 – 13:45 Uhr
mit
Anne Petrone

Horbell 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-t-nis. Manch-mal muss man schnell sein. Oder kreativ. Es gibt Spiele mit Zahlen oder Buch-staben. 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 verstehen und einhalten.

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

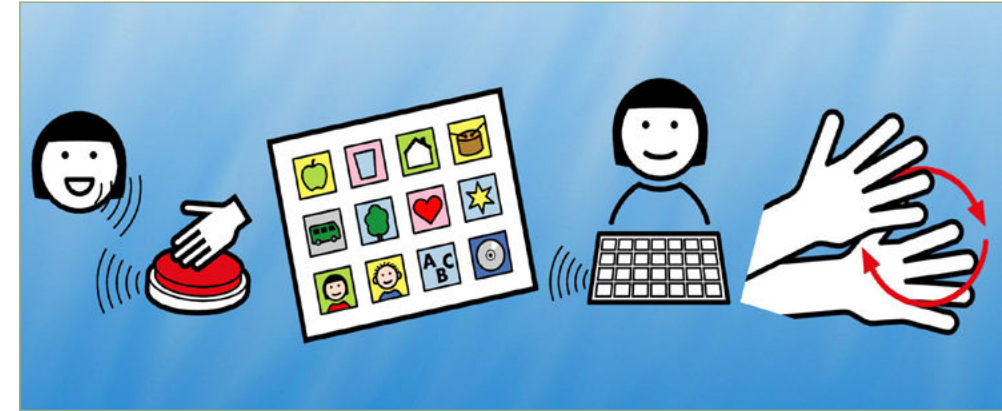
Gut Frohnhof

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 Unter-stützter Kommunikation.

Wir erzählen Ge-schichten.
Wir unterhalten uns über verschiedene Themen.



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.).



Ende Februar bis Mitte Juli



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

An-meldung bei der Gruppen-leitung

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

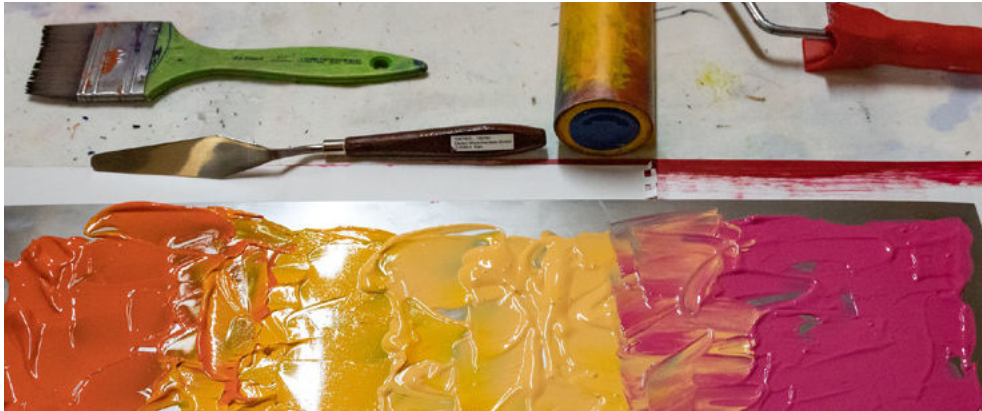


Be-schäftigte mit psychischer Be-hinderung

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
- Erlernen von Techniken
- Kennen-lernen von Materialien
- Un-bekanntes sichtbar machen
- Freies Ge-stalten



Ende Februar bis Mitte Juli



Be-schäftigte aller Stand-orte

An-meldung 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 Bewegung



Wie lernen verschiedene Musikrichtungen 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 Bewegung.
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 Erf-ahrungen 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



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



14:45 – 15:15 Uhr
mit
Christiane Woltering

Horbeller Str. (14-tägig)



12:30 – 13:00 Uhr
mit
Christiane Woltering

An-meldung bei der
Gruppen-leitung



Sport und Bewegung sind wichtig für die Gesundheit. Das CariFit-Team hat viele Angebote. 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**

Gym-nastik (Reha-sport)

Im Training wechseln verschiedene Übungen.
Man trainiert Beweglichkeit 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 Geschick-lichkeit. 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.

CariPrint

**Montag - Donnerstag
mit
Dominik Dannenberg**

Clara-Fey-Haus

**Montag - Donnerstag
mit
Andrea Willeke**

Gut Frohnhof

**Montag - Freitag
mit
Christian Dalka**

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

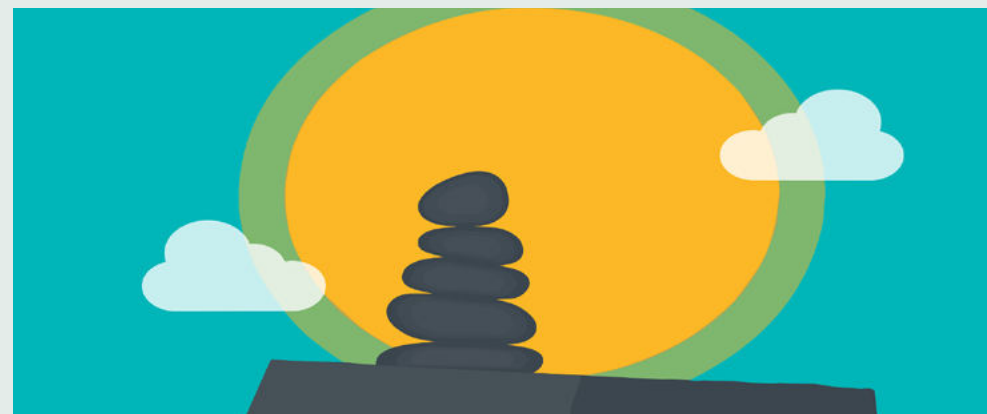
WORK-SHOPS UND PRO-JEKTE



WORKSHOPS UND PROJEKTE

FEBRUAR	57
SBT (Stress-Bewältigungs-Training)	57
MÄRZ	58
Woran ich Glaube : Melatenfriedhof – ein besonderer Ort in und für Köln	58
Sicher in Sozialen Netzwerken (mit Gebärdensprachdolmetscher)	59
Gewalt an Frauen verhindern	60
APRIL	61
Umgang mit Sterben, Abschied, Tod und Trauer	61
Selbstbestimmt! Frauenrechte inklusiv	62
Cybermobbing und Hass im Netz	63
Sexuelle Bildung	64
Partner*innen-Suche, erste Dates und Beginn einer Beziehung	65
MAI	66
Gesundheitskompetenz	66
Partnerschaft, Streit und Vertragen	67
JUNI	68
Woran ich glaube: Das Baptisterium unter dem Kölner Dom	68
Nicht terminiert	69
Gaming	69
Waldpädagogik	70
Coaching und Beratung	71

SBT (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 Themenschwerpunkte werden gemeinsam abgesprochen.



Beschäftigte mit psychischer Behinderung



Sie können Lesen und Schreiben. Sie können selbstständig arbeiten.

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

4
Tage

Anmeldung bei der
Gruppenleitung

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.

Extern

17.03

10:00 – 12:00 Uhr
Ulrike Wittmann,
Tim Schlotmann



An-meldung bei der
Gruppen-leitung

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



Viele Menschen nutzen soziale Netzwerke.
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 Netzwerke wie Instagram, TikTok oder Facebook.

Gut Frohnhof

**2
Tage**

23.03 – 24.03

9:00 – 12:00 Uhr
mit
Anthony Schmidt



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 Workshop 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

2
Tage

30.03 – 01.04

9:00 – 11:00 Uhr

Lobby für Mädchen

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

Selbst·bestimmt! Frauen·rechte inklusiv



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 Vordergrund.



Weibliche Be·schäftigte aller Stand·orte bis 27 Jahre



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

Clara-Fey-Haus

4
Tage

14.04 / 16.04 /
20.04 / 28.04

9:00 - 10:30 Uhr

Lobby für Mädchen

An·meldung bei der
Gruppen·leitung

Cyber·mobbing und Hass im Netz



Im Netz sind nicht alle freundlich und respektvoll zueinander.

Es gibt manchmal 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)

CariPrint

2
Tage

20.04 / 21.04

9:00 - 12:30 Uhr

Mirjam Harras

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



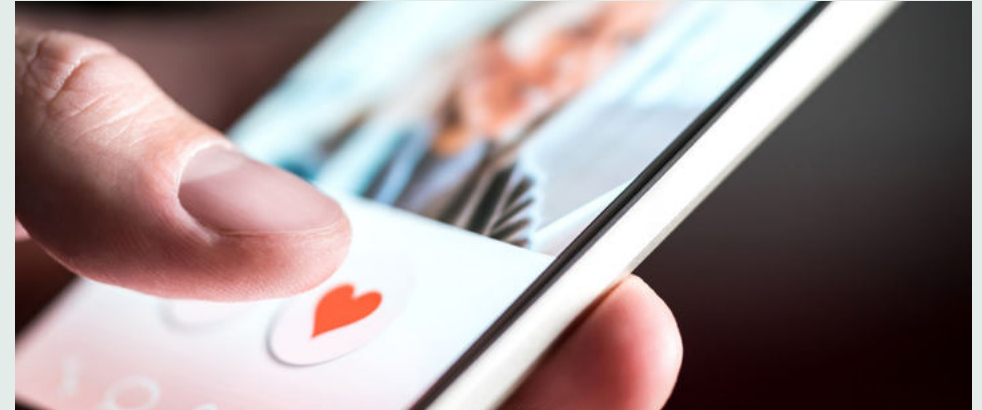
Sie können zur ProFamilia kommen.
Sie können sich in einer Gruppe mitteilen.

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 Beziehung?
• Wie spreche ich offen über meine Bedürfnisse und Wünsche?
Alle können mitmachen.
Im Work-shop 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

Gesundheitskompetenz



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

Wald-pädagogik (BiAP)



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 Lebens-weise
- Funktion des Waldes
- Respekt vor der Natur und vor anderen Menschen
- Sorg-fältiger Um-gang mit der Natur
- Verantwortung für unser Handeln heute.

Und für die Menschen, die nach uns auf der Erde leben werden.



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



Sie bewegen sich gern im Wald (auch abseits der Wege)
Sie möchten neue Er-fahrungen machen.
Sie haben kein Problem ein bisschen dreckig zu werden.

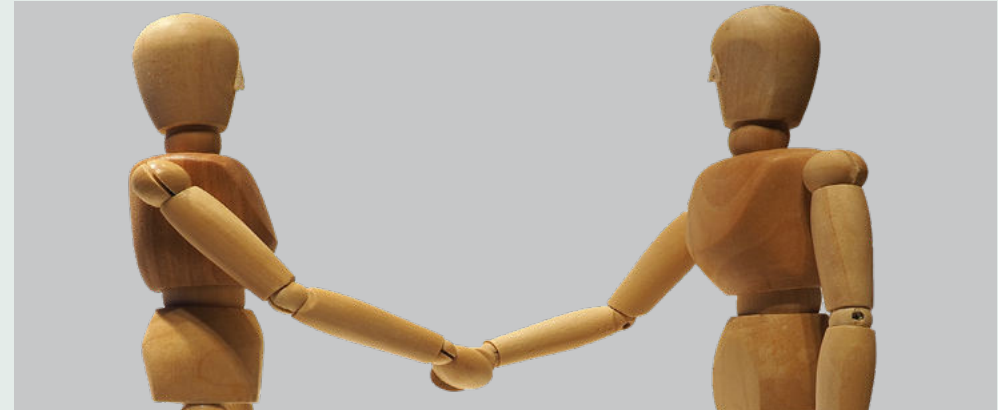
Extern

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



**Kontakt-auf-nahme
mit Integrations-coach**

Coaching und Be-ratung



Sie sind in einer schwierigen Situation?
Hier erarbeiten wir passende Lösungs-möglich-keiten.
Es gibt verschiedene An-gebote, wie:

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



Be-schäftigte mit psychischer Be-hinderung



Sie können sich sprachlich gut ausdrücken.

Gut Frohnhof

**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 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

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



15 horizontal lines for notes.

Notizen



15 horizontal lines for notes.

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