

KURSE UND BILDUNGSWOCHEN

Wie kann ich mich anmelden?

- Sehen Sie sich das Kursprogramm an.
- Sie können sich für **2 Bildungswochen** anmelden. Die Termine stehen bei der Bildungswoche.
- Achten Sie darauf, dass Sie in dieser Woche keinen Urlaub haben.

Und dann?

- Sie können den Anmeldezettel ausfüllen. Ihre FAB hilft Ihnen dabei und unterschreibt den Anmeldezettel. Bitte eintragen wenn der Kurs für die Teilhabeplanung wichtig ist.
- Bitte geben Sie den Anmeldezettel bis zum **13.12.2024** im Postfach „Bildung und Qualifizierung“ in der Zentrale im Werk I ab.
- Wenn sich zu viele Menschen angemeldet haben, kommen Sie auf die Warteliste.
- Ihre FAB erinnert Sie daran wann der Kurs losgeht und Sie erhalten eine schriftliche Einladung.

WICHTIG:

- Unter jeder Bildungswoche steht, an welchem **DATUM** die Bildungswoche ist. Es ist auch möglich, dass sich die Termine mal verschieben, dann werden Sie darüber informiert.
- Eine Bildungswoche geht von **Montag bis Donnerstag**. Wir treffen uns immer von **08:30 – 12:30 Uhr**.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich bei uns melden.

Ihr Team Bildung und Qualifizierung

BEWEGUNGSWOCHE

Wir machen Übungen, um beweglicher zu werden.

Wir tun unserem Körper etwas Gutes.

Wir lernen Übungen,
die man alleine nachmachen kann.

WANN? 03.02. – 06.02.2025

Dieser Kurs ist nur für Läufer



SPORT IM SITZEN

Wir machen Übungen im Sitzen, um beweglicher zu werden.

Wir tun unserem Körper etwas Gutes.

Wir lernen Übungen, die man alleine nachmachen kann.

WANN? 20.01. – 23.01.2025

Dieser Kurs ist für Menschen die einen Rollstuhl oder Rollator nutzen



GESUND LEBEN

Wie kann man gesund leben? Was ist ungesund?

Wir lernen etwas über gesundes Essen,
Bewegung und Entspannung.

Wir lernen wie wir gesund bleiben können.

WANN? 10.02. – 13.02.2025



EINFACH MALEN

Wir malen schöne Dinge.

**WANN? 01.04. – 03.04.2025
26.05. – 28.05.2025**



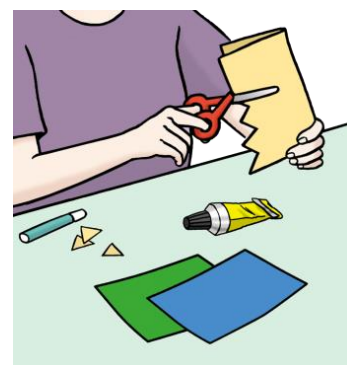
KUNST UND KREATIVITÄT

Wir machen verschiedene kreative Sachen.

Wir machen etwas mit verschiedenen Materialien
und lassen schöne Dinge entstehen.

WANN?

Kurs 24.02. – 27.02.2025



MUSIK UND BEWEGUNG

Musik macht viele Menschen glücklich.

Wir bewegen uns zur Musik. Wir singen.

Wir machen etwas mit Rhythmus.



WANN? 10.03. – 13.03.2025

ENTSPANNUNGSWOCHE

Entspannung ist für jeden wichtig.
Wir lernen wie man sich entspannen kann.
Jeder soll am Ende der Woche
etwas gelernt haben,
was er im Alltag nachmachen kann.

WANN?

Kurs 1 24.03. – 27.03.2025

Kurs 2 16.06. – 19.06.2025



SOZIALE KOMPETENZEN

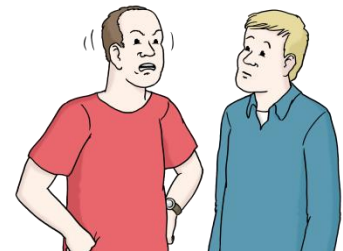
Was bedeutet soziale Kompetenz?
Wie wirke ich auf andere Menschen?
Wie kann man mit anderen
Menschen und sich selbst gut umgehen?
Diese und noch viele andere Fragen klären wir in dieser Woche.



WANN? 07.04. – 10.04.2025

UMGANG MIT KONFLIKTEN

Manchmal gibt es auf der Arbeit Streit.
Menschen fühlen sich gemobbt.
Das macht uns wütend.
Wir lernen damit umzugehen.



WANN? 17.02. – 20.02.2025

GESUNDE ERNÄHRUNG /GESUND KOCHEN

Wir klären was ist gesunde Ernährung.
Wir kochen gesunde Gerichte.
Wir backen gesund.



WANN?

Kurs 1 27.01. – 30.01.2025

Kurs 2 05.05. – 08.05.2025

SELBSTFÜRSORGE

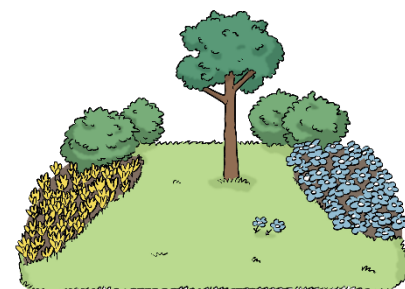
Was kann ich tun damit es mir gut geht.
Wie lerne ich nein zu sagen.
Wir tauschen uns aus.



WANN? 13.01. – 16.01.2025

NATUR UND UMWELT

Wir lernen etwas über die Natur. Wir lernen was gut ist für die Umwelt und was schlecht ist. Wir gehen raus in die Natur.



WANN? 14.04. - 17.04.2025

MEINE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

Wie verändert sich mein Leben, wenn ich älter werde? Wie gestalte ich meinen Tag, wenn ich nicht mehr arbeite? Wir lernen Angebote in Bremerhaven für ältere Menschen kennen.

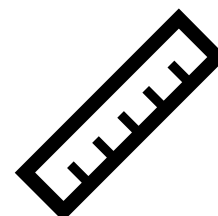


WANN? 12.05. – 15.05.2025

MAßE UND MESSEN

Wir lernen für unseren Arbeitsalltag Werkstücke auszumessen, die Maße in die Zeichnungen einzutragen und zu lesen.

WANN? 10.06. – 12.06.2025



Besonders geeignet für die Gruppen Holz und Metall

Wöchentliche Kurse

Diese Kurse finden jede Woche ab dem **13.01.2025** statt.

DENK DICH FIT

Wir halten unser Gehirn fit.

WANN? Donnerstags, 11:00 – 12:00 Uhr



BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Entspannung ist für jeden wichtig.

Wir lernen wie man sich entspannen kann.

WANN? Dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr

YOGA IM SITZEN

Jeder kann Yoga. Yoga hilft gegen Stress.
Wir bleiben beweglich.

WANN? Mittwochs, 13:00 – 14:00 Uhr



MÄNNERGESPRÄCHSKREIS

Wir reden über Dinge die für Männer wichtig sind.

WANN? Mittwochs 14:00 – 15:30 Uhr



