

caritas

Durch Bildung mittendrin

# WEITER·BILDUNGS·KATALOG

1. Halb-jahr 2025



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



für köln

# Inhalt

<b>INFOS</b>	<b>4</b>
Infos zum Katalog	
Anmeldung zu Angeboten	
Das Team Weiterbildung	
<b>QUALIFIZIERUNGEN UND BERUF</b>	<b>9</b>
ZERTIFIZIERTE QUALIFIZIERUNGEN	
INTERNE QUALIFIZIERUNGEN	
BETRIEBLICHE SCHULUNGEN	
MITBESTIMMUNG IN DER WERKSTATT	
<b>KURSE</b>	<b>18</b>
KOGNITIVES LERNEN	
LEBENS-PRAXIS	
KREATIV & MUSIK	
SPORT & ENTSPANNUNG	
<b>WORKSHOPS UND PROJEKTE</b>	<b>44</b>
PRÄVENTION	
LEBENS-PRAXIS	
MUSIK & KREATIV	
QUALIFIZIERUNG & ARBEIT	
<b>SONSTIGES</b>	<b>xx</b>
Feed-back + Kontakt	
Kalender Workshops und Projekte	

# Vorwort

---

Liebe Beschäftigte der Caritas Wertarbeit,

es gibt einen neuen Katalog für die Weiterbildung.

Von März bis Juli gibt es viele neue Angebote.

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 unterschiedliche Angebote.

Hier werden sie kurz erklärt.

## KURSE

Die **Kurse** finden zwischen März und Juli statt.

Ein Kurs findet regelmäßig statt.

Er dauert meist 45 Minuten.

Die Gruppen sind eher klein.

## QUALI-FIZIERUNGEN UND ARBEIT

Diese Angebote haben mit der Arbeit zu tun.

Man kann sich weiter entwickeln.

Und neue Aufgaben übernehmen.

Einige Angebote sind nur für einen Arbeitsbereich.

## WORK-SHOPS UND PRO-JEKTE

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

Ein Work-shop dauert den ganzen Vormittag.

Es gibt Work-shops zu vielen verschiedenen 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 verschiedene 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.

Sie lesen alle Infos.

Dann können Sie besser entscheiden.

Dann wissen Sie: Dieses An-gebot passt für mich.

## 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 Gebärden-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.



### **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
Auf·trags·begleitung (CariLog)	12

### **BETRIEB·LICHE SCHULUNGEN** 13

Unter·weisungen Logistik (Ladungs·sicherung, E·Ameise, Stapler)	13
Schulung für Sicher·heits·beauftragte	14

### **MIT·BESTIMMUNG IN DER WERK·STATT** 15

Vor·stellung: Werk·statt·rat	15
Vor·stellung: Frauen·beauftragte	16
Frauen·café	17



# Entwick·lung im Klein·kind und Kinder·garten·alter (Ver·tiefung)



Themen der Ver·tiefungs·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)

**25.02.2025**  
**9:00 – 12:00 Uhr**  
Frau Felix-Iasi

# Pro·duk·tions·assistentz



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 wäh·rend der Arbeits·zeit statt.



Geeignete Be·schäftigte der CariLog und CariPrint



Sie kennen Buch·staben und Zahlen.

**Kontakt·auf·nahme mit**  
**Stafanie Manthey/**  
**Maren Westheider**

**CariLog**

**DO 9:00 – 11:00 Uhr**  
mit  
**Stefanie Manthey**  
**Christiane Woltering**

**CariPrint**

**Termin wird**  
**bekanntgegeben**  
mit  
**Christiane Woltering**  
**Maren Westheider**

## 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.



09.01.2025 - 30.01.2025.



Geeignete Be-schäftigte der CariLog



Sie kennen Buch-staben und Zahlen.

**CariLog**

**DO 11:15 – 12:30 Uhr**  
mit  
**Stefanie Manthey**  
**Christiane Woltering**

**Kontakt-aufnahme**  
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.

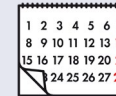
Eine Unter-weisung gibt es für:

- 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

# Schulung für Sicherheitsbeauftragte



Sicherheitsbeauftragte haben eine wichtige Aufgabe.

Sie helfen den Gruppenleitungen:

- Arbeitsunfälle vermeiden
- Berufskrankheiten vorbeugen
- Auf Gesundheitsgefahren hinweisen

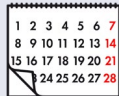


In der Schulung lernt man:

- Was machen Sicherheitsbeauftragte?
- Welche Regeln gibt es für die Sicherheit im Betrieb?
- Wie unterstützt die Berufsgenossenschaft

Ziel der Schulung ist:

- Sie kennen Ihre Aufgaben im Betrieb
- Sie verstehen betriebliche Unfälle
- Sie helfen betriebliche Unfälle zu vermeiden



Termin wird nach Bedarf mit der BGW vereinbart.



Sicherheitsbeauftragte zur Auffrischung oder

Bebeschäftigte, die Sicherheitsbeauftragte werden möchten

**Interessent\*innen-liste**

# Vorstellung: Werkstattrat



In jeder Werkstatt für Menschen mit Behinderung gibt es einen Werkstattrat.

Das steht in der Mitwirkungsverordnung.

In der Verordnung stehen die Aufgaben vom Werkstattrat.

Aber auch die Rechte und Pflichten.

Der Werkstattrat wird alle 4 Jahre neu gewählt.

Jede\*r Beschäftigte kann bei der Wahl mitmachen.

Der Werkstattrat kommt an alle Standorte.

Die Mitglieder stellen sich vor.

Und berichten von ihrer Arbeit.

**Kontakt:** [werkstattrat@caritas-koeln.de](mailto:werkstattrat@caritas-koeln.de)

**Ansprechperson Werkstattrat:** Jessica Marten



Termine auf Anfrage



Alle Beschäftigten der Caritas Wertarbeit

**Kontaktaufnahme mit dem Werkstattrat**



## 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.



Alle Beschäftigten der Caritas Wertarbeit

**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

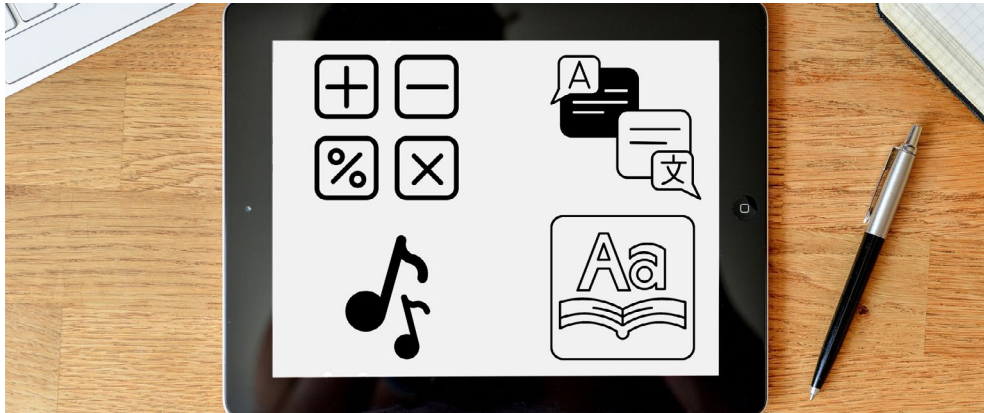
**Kontakt-aufnahme  
 mit der  
 Frauen-beauftragten**



<b>KOGNITIVES LERNEN</b>	<b>20</b>
.....	.....
Lernen mit Apps	20
Kultur-techniken Mengen und Zahlen	22
Mathe	23
Kultur-techniken Buch-staben und Schreiben	24
Deutsch	25
Gebärden-sprache für Anfänger*innen	26
Gemeinsam Lesen (in einfacher Sprache)	27
Denksport (Rätsel für alle)	28
<b>LEBENS-PRAXIS</b>	<b>29</b>
.....	.....
Unterstützte Kommu-nikation	29
<b>KREATIV &amp; MUSIK</b>	<b>30</b>
.....	.....
Kunst tut gut	30
Offenes Atelier	32
Arbeiten am Ton-feld	33
Heil-pädagogisches Kreativ-angebot	34
Kreatives Schreiben für Anfänger*innen	35
Schreib-werk-statt	36
CariChor	37
Klang-erleben	38
Be-wegungen zur Musik	39
<b>SPORT &amp; ENT-SPANNUNG</b>	<b>40</b>
.....	.....
Heil-pädagogisches Ent-spannungs-angebot	40
Ent-spannung	41
CariFit - Sport und Gesund-heits-förderung	42



# 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 Gedächt-nis trainieren.  
Für jeden ist etwas dabei.

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



März bis Juli



Alle Be-schäftigten



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

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung

**Gut Frohnhof**  
DO 8:30 – 9:15 Uhr  
mit  
Mirjam Harras

**CariLog**  
DO 8:30 – 9:15 Uhr  
mit  
Christiane Woltering

**CariLog**  
DO 9:30 – 10:15 Uhr  
mit  
Christiane Woltering

**Horbeller Str. (14-tägig)**  
FR 08:30 – 09:15 Uhr  
mit  
Christiane Woltering

**CariPrint**  
DI 13:30 – 14:15 Uhr  
mit  
Christiane Woltering

# Kultur-techniken Mengen und Zahlen



Wir beschäftigen uns mit Mengen und Zahlen.  
Wir sortieren Gegenstände der Größe nach.  
Wir erkennen unterschiedliche Formen.  
Wir erkennen einzelne Zahlen.  
Und können diese benennen.  
Wir rechnen einfache Aufgaben.  
Wir üben am iPad mit der Anton-App.

Anmeldung bei der Gruppenleitung



März bis Juli



vorrangig Beschäftigte im Arbeitsbereich mit besonderer Betreuung (AmbB)

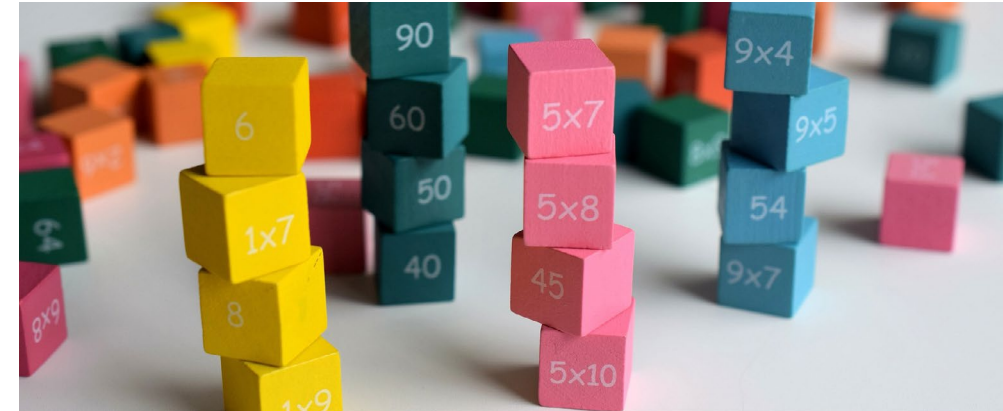


Sie haben Interesse an Zahlen.  
Sie mögen Tischaufgaben.

Gut Frohnhof

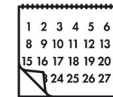
MO 10:45 – 11:30 Uhr  
mit  
Nadja Budzinski

# Mathe



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

Anmeldung bei der Gruppenleitung



März bis Juli



Alle Beschäftigten



Sie haben Interesse am Rechnen.

Clara-Fey-Haus

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

Horbeller Str. (14-tägig)

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

CariPrint

DI 14:30 – 15:15 Uhr  
mit  
Christiane Woltering

CariLog

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





Wir machen Schwung-übungen.  
 Wir erkennen einzelne Buch-staben.  
 Wir lernen Buch-staben zu benennen und zusammen zu ziehen.  
 Wir lernen unseren Buch-staben schreiben.  
 Wir üben am I-Pad mit der Anton-App.



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 Wör-ter lernen.  
 Oder komplizierte Texte lesen.  
 Man kann auch Grammatik üben.  
 Für jeden ist etwas dabei.  
 Man entscheidet selbst, was man übt.



März bis Juli



März bis Juli



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



Be-schäftigten mit einer kognitiven Be-hinderung



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



Sie kennen Buch-staben.  
 Sie kennen einfache Wör-ter.

## Gut Frohnhof

**MI** 08:45 – 09:30 Uhr  
 mit  
**Nadja Budzinski**

An-meldung bei der  
 Gruppen-leitung

## Clara-Fey-Haus

**DO** 8:45 – 9:30 Uhr  
 mit  
**Nadja Budzinski**

An-meldung bei der  
 Gruppen-leitung

## Gebärden-sprache für Anfänger\*innen



Manche Menschen kommunizieren mit mit Worten.  
Manche Menschen nutzen Gebärden.  
Zum Bei-spiel gehörlose Menschen. Oder Menschen, die schlecht hören.  
Gebärden-sprache ist eine eigene Sprache. Jeder kann Ge-bärden-sprache lernen.  
Der Kurs ist für Anfänger\*innen.  
Man lernt zum Bei-spiel:

- wie gehen gehörlose Menschen miteinander um?
- Wie stelle ich mich vor?
- Wie frage ich etwas mit Gebärden?



24.02. – 28.04. (14-tägig)



Alle Be-schäftigten der Caritas Wertarbeit



Sie möchten Gebärden lernen.

**Gut Frohnhof**

**14-tägig**

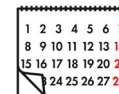
**MO 13:45 – 14:30 Uhr**  
mit  
**Jana Meyer**

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung

## Gemeinsam Lesen (in einfacher Sprache)



Es gibt viele ver-schiedene Bücher.  
Zum Bei-spiel Romane, Krimis oder Ge-schichten.  
Im Kurs wollen wir gemeinsam lesen.  
Wir lesen Bücher in einfacher Sprache.  
Jeder darf vorlesen.  
Wir besprechen schwierige Wörter.  
Wir entscheiden gemeinsam, welches Buch wir lesen.



März bis Juli



Be-schäftigte, die gern lesen.



Sie können mit oder ohne Hilfe einfache Texte lesen.

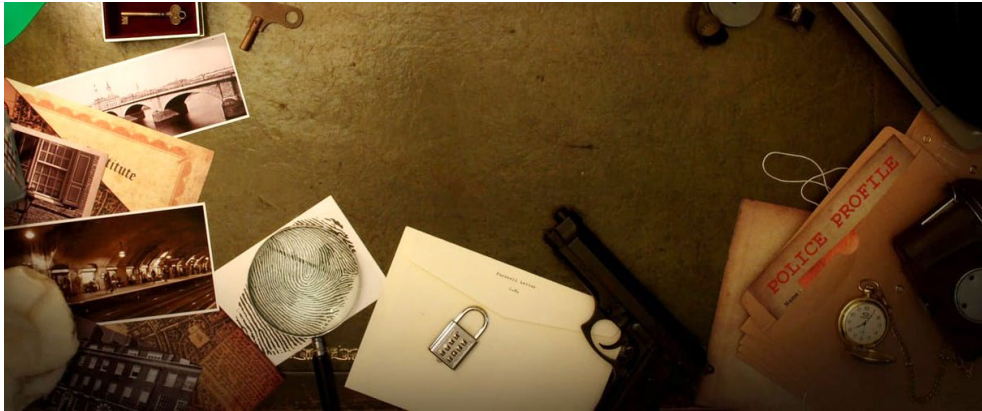
**CariPrint**

**DO 13:30 – 14:15 Uhr**  
mit  
**Christiane Woltering**

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 verschiedene Rätsel kennen. Einfache oder sehr komplizierte. Man entscheidet selbst, was man probiert.



März bis Juli

An-meldung bei der Gruppen-leitung



Alle Be-schäftigten



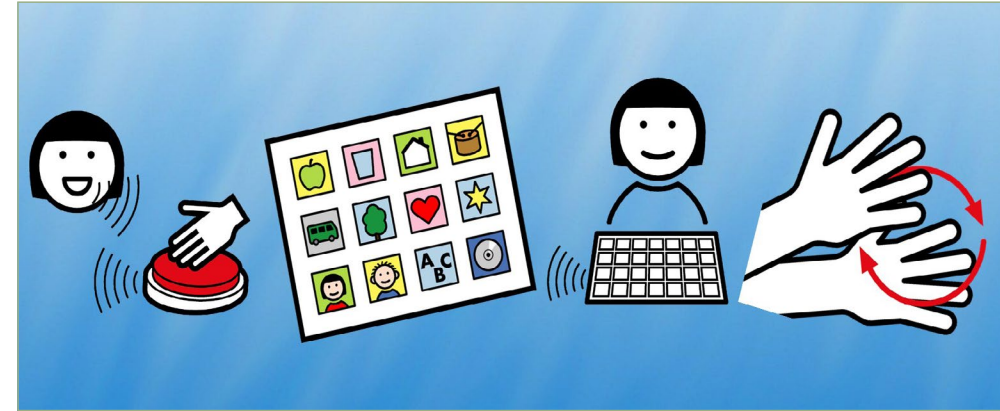
Sie haben Spaß am Knobeln. Sie möchten neue Rätsel ausprobieren.

**Gut Frohnhof**  
**DO** 09:30 – 10:15 Uhr  
 mit  
**Mirjam Harras**

**CariPrint**  
**DO** 14:30 – 15:15 Uhr  
 mit  
**Christiane Woltering**

**Horbeller Str. (14-tägig)**  
**FR** 9:30 – 10:15 Uhr  
 mit  
**Christiane Woltering**

# Unter-stützte Kommu-nikation



Wir arbeiten mit dem Talker oder I-Pad Und mit Picto-grammen und Ge-bärden. Wir unterhalten uns zu festgelegten Themen. Wir spielen Gesell-schafts-spiele. Wir probieren uns aus. Wir gestalten Ent-scheidungs-geschichten aktiv mit.



März bis Juli

An-meldung bei der Gruppen-leitung



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

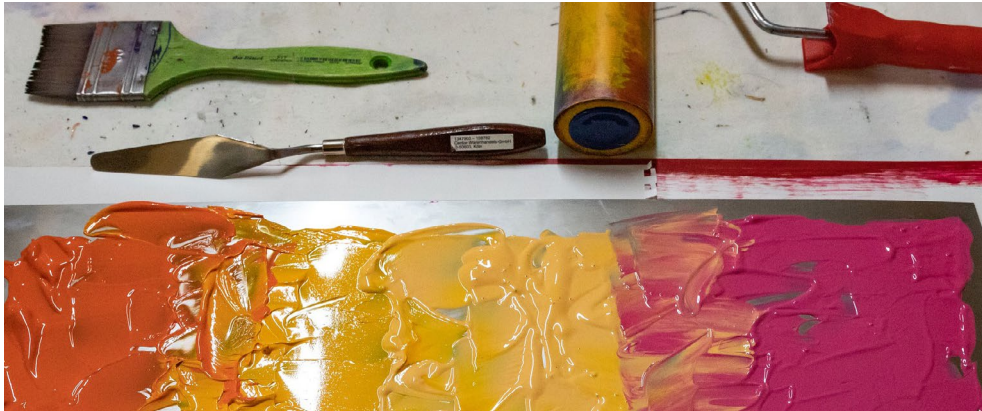


Sie nutzen Hilfs-mittel zur Kommu-nikation

**Clara-Fey-Haus**  
**DI** 12:30 – 13:15 Uhr  
 mit  
**Nadja Budzinski**

**Gut Frohnhof**  
**MI** 12:30 – 13:15 Uhr  
 mit  
**Nadja Budzinski**

# Kunst tut gut



Alle können kreativ sein.  
Man muss 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 von Arbeit und All-tag
- Neues kennenlernen
- Selbst-vertrauen stärken
- Erlernen von Techniken
- Kennen-lernen von Materialien
- Un-bekanntes sichtbar machen
- Freies Ge-stalten



März bis Juli

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung



Be-schäftigte mit kognitiver oder psychischer Behinderung

## CariLog

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

## CariPrint

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

## CariLog

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

## CariPrint

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

## CariLog

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

## CariPrint

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

## CariLog

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

## CariPrint

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



## Offenes Atelier



Man weiß nie, wo einen der Pinsel hinträgt.  
 Das offene Atelier unterstützt die Möglichkeiten sich auszudrücken.  
 Sie werden sichtbar.  
 Anspannung und Entspannung sind oft nicht ausgeglichen.  
 Die kreative Arbeit schafft eine Balance.  
 Künstlerische Arbeit fördert die Fantasie.  
 Sie schafft neue Blickwinkel  
 Und Möglichkeiten.  
 Kunst tut der Seele gut.  
 Und fördert die Gesundheit.



ganzjährig



Beschäftigte mit psychischer Behinderung

Gut Frohnhof

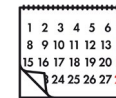
Alle Plätze besetzt  
 mit  
 Ricarda Gollmann



## Arbeiten am Tonfeld



Wir lernen das Material Ton kennen.  
 Wir formen, bauen und matschen  
 Wir hinterlassen Spuren.  
 Wir können zeigen, was uns beschäftigt.  
 Wir genießen den Ton auf der Haut.



März bis Juli



vorrangig Beschäftigte im Arbeitsbereich mit besonderer Betreuung (AmbB)



Sie mögen das Material Ton auf der Haut.

Clara-Fey-Haus

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

Clara-Fey-Haus

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

Anmeldung bei der  
 Gruppenleitung

## Heilpädagogisches Kreativangebot



Wir malen mit verschiedenen Farben.  
Wir probieren verschiedene Untergründe aus.  
Wir arbeiten mit Ton und Teig.  
Wir formen Gegenstände und machen Abdrücke.



März bis Juli



Beschäftigte im Arbeitsbereich mit besonderer Betreuung (AmbB)



Sie haben Freude an kreativen Arbeiten.

Clara-Fey-Haus

**DO** 09:45 – 10:30 Uhr  
mit  
Nadja Budzinski

Gut Frohnhof

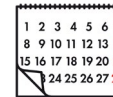
**MI** 09:45 – 10:30 Uhr  
mit  
Nadja Budzinski

Anmeldung bei der  
Gruppenleitung

## Kreatives Schreiben für Anfänger\*innen



Manche Menschen haben viel Fantasie.  
Und erfinden spannende Geschichten.  
Man kann die kreativen Ideen auch aufschreiben.  
Als Gedicht. Oder als Geschichte.  
Im Kurs lernt man verschiedene Techniken.  
Wie man gute Texte schreibt. Es gibt viele Übungen.  
Man kann viel ausprobieren.  
Und viele kleine Texte schreiben.



06.03.2025 – 22.05.2025



Beschäftigte mit psychischer Behinderung



Sie können gut Lesen und Schreiben.  
Sie möchten eigene Texte verfassen.

Gut Frohnhof

**DO** 10:30 – 11:15 Uhr  
mit  
Mirjam Harras

Anmeldung bei der  
Gruppenleitung



# Schreib-werkstatt



Der Fantasie freien Lauf lassen.  
 Die Ideen festhalten.  
 Eigene Texte schreiben.  
 Kreatives Schreiben kann viel Freude machen.  
 In der Schreib-werk-statt schreibt man eigene Texte.  
 Egal ob Ge-dichte, kurze Ge-schichten oder Romane.  
 Jeder schreibt für sich. Man kann sich auch austauschen.  
 Wichtig ist der Spaß am Schreiben.



15.05. – 31.07.2025



Be-schäftigte mit psychischer Be-hinderung



Sie haben bereits Erfahrungen im Kreativen Schreiben.  
 Sie möchten eigene Texte verfassen.

**Gut Frohnhof**

**DO 12:30 – 13:30 Uhr**  
 mit  
**Mirjam Harras**

An-meldung bei der  
 Gruppen-leitung

# 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, Martin Dahm**

Kontakt-aufnahme  
 mit der Chorleitung

## Klang·erleben



Wir lassen Klänge auf uns wirken.  
Und erzeugen selbst Klänge.  
Wir probieren verschiedene Instru-mente aus.  
Wir trommeln verschiedene Rhyth-men.  
Wir singen zur Gitarre.  
Und hören Klang-geschichten.  
Wir lernen ver-schiedene Musik-richtungen kennen.

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung



März bis Juli



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



Sie mögen verschiedene und laute Ge-räusche.  
Sie singen gerne.

Clara-Fey-Haus

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

Gut Frohnhof

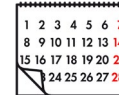
MO 9:45 – 10:30 Uhr  
mit  
Nadja Budzinski

## Be·wegungen zur Musik



Wir bewegen uns zur Musik.  
Und üben kleine Choreo-grafien.  
Wir trommeln einfache Rhyth-men.

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung



März bis Juli



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



Sie haben Freude an Musik und Be-bewegung.

Clara-Fey-Haus

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

Gut Frohnhof

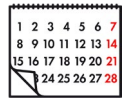
MI 10:45 – 11:30 Uhr  
mit  
Nadja Budzinski



# Heil·pädagogisches Ent·spannungs·angebot



Wir hören ruhige Musik.  
 Wir erleben Körper·massagen.  
 Wir machen Körper·übungen.  
 Wir hören Ent·spannungs·geschichten.  
 Und gestalten diese mit.  
 Wir genießen Licht·spiele und Düfte.



März bis Juli

An·meldung bei der Gruppen·leitung



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



Sie können zur Ruhe kommen.

**Gut Frohnhof**

**MO 08:45 – 09:30 Uhr**  
 mit  
**Nadja Budzinski**

**Clara-Fey-Haus**

**DI 08:45 – 09:30 Uhr**  
 mit  
**Nadja Budzinski**

# Entspannung



Im Leben gibt es oft Stress. Es bleibt wenig Zeit zur Ent·spannung.  
 Wir kümmern uns nicht um uns.  
 Aber Ent·spannung ist wichtig!  
 Wir können Kraft schöpfen. Und das Leben besser meistern.  
 Bis zur Mittags·pause haben wir schon viel geleistet.  
 Erholt wird das Arbeiten am Nach·mittag leichter.  
 Dieses Ent·spannungs·angebot dient dazu.



März bis Juli

An·meldung bei der Gruppen·leitung



Alle Be·schäftigten



Sie möchten Ent·spannung lernen.  
 Sie können ruhige Situationen aushalten.

**CariLog**

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

**Horbeller Str. (14-tägig)**

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



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 2025 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 Geräten. 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

# WORK·SHOPS UND PRO·JEKTE

## Februar 46

So Geht Wahl	46
Gewalt-freie Kommu-nikation (GFK)	47
Um-gang mit Stress	48
Cyber-mobbing und Hass im Netz	49
Um-gang mit Sterben, Ab-schied, Tod und Trauer	50

## März 51

Um-gang mit Stress (BiAP)	51
Kommun-ikation und Konflikt-training	52
Gewalt-freie Kommun-ikation (GFK)	53
Schutz vor Gewalt	54
Erste-Hilfe-Kurs in leichter Sprache	55
WenDo Selbst-verteidigungs-kurs für Frauen	56

## APRIL 57

Info-ver-anstaltung: Persönliches Budget	57
Rente in Sicht! Was nun?	58
Männer-Work-shop	59
Queere Bildung für alle	60
Liebe, Partner-schaft & Consent	61

## MAI 62

Info-ver-anstaltung Integrations-fach-dienst (IFD) (BiAP)	62
Prä-ventions-schulung: Gewalt-schutz (BiAP)	63
Kommun-ikation und Konflikt (SKT)	64
Gewalt-schutz für Frauen	65

## JUNI 66

Unter den Orten des Glaubens	66
Ich Du Wir Theater-pädagogische Übungen	67
Selbst-bestimmt! Frauen-rechte inklusiv	68

## JULI 69

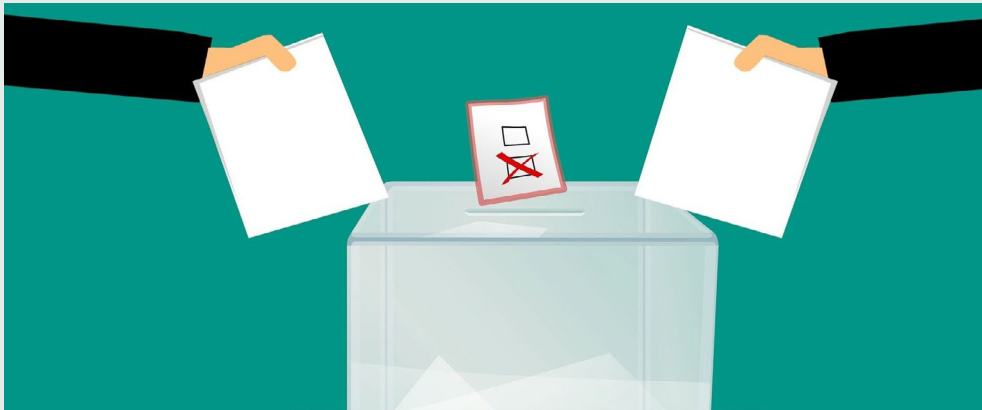
Sicher in sozialen Netz-werken (Medien-kompetenz und Gewalt-schutz)	69
---	----

## WEITERE AN·GEBOTE (nicht terminiert) 70

Interaktion Mensch und Tier	70
Gaming-Work-shop	71
Wald-pädagogik (BiAP)	72
Kunst für die Seele	73
Coaching und Beratung	74
Erste-Hilfe-Kurs	75



## So Geht Wahl



Wir sprechen über die Bundes-tags-wahl.  
Wie wählt man?  
Welche Parteien gibt es?  
Was wollen die Parteien für Deutsch-land?  
Wir informieren uns. Man kann Fragen stellen.  
Man entscheidet selbst, welche Partei man wählt.

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung



Be-schäftigte aller Stand-orte mit politischem Interesse



Sie können in einer Gruppen-situation folgen.  
Sie können sich mitteilen.

Work-shop-Leitung:  
Kompetenz-zentrum Selbst-bestimmt Leben Köln (KSL)

**CariPrint**

**04.02.  
9:30 – 12:00 Uhr**

**Gut Frohnhof**

**04.02.  
13:00 – 15:30 Uhr**

**Clara-Fey-Haus**

**11.02.  
9:30 – 12:00 Uhr**

## Gewalt-freie Kommu-nikation (BiAP)



Gewalt-freie Kommu-nikation (GFK) ist eine Idee von Rosen-berg.  
Es ist eine bestimmte Art miteinander zu kommunizieren.  
Es geht darum die Be-ziehung zu verbessern.  
Und kann mehr Ver-trauen und Freude am Leben schaffen.  
Gewalt-freie Kommu-nikation 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 Kommu-nikation geht.  
Man kann viel ausprobieren. Es wird gemeinsam geübt.



Be-schäftigte auf einem BiAP mit psychischer Be-hinderung



Sie möchten Gewalt-freie Kommu-nikation lernen.  
Sie können sich gut ausdrücken.

2  
Tage

**Gut Frohnhof**

**11.02. & 18.03.  
9:00 – 12:00 Uhr  
Berthold Lensing**



Kontakt-auf-nahme mit  
Integrations-coach

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



Sie können gut lesen, Inhalte verstehen und reflektieren

2  
Tage

**Gut Frohnhof**

**05.03. & 27.03.**  
**9:00 – 12:00 Uhr**  
**Berthold Lensing**

**An-meldung bei der  
Gruppen-leitung**

## Cyber-mobbing und Hass im Netz (Medien-kompetenz und Gewalt-schutz)



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

2  
Tage

**Gut Frohnhof**

**17.02.-18.02.**  
**9:00 – 12:30 Uhr**  
**Mirjam Harras +**  
**Christiane Woltering**

**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 verschiedenen Leit-fragen auseinander
- Wir holen uns Infos aus Büchern und Filmen
- Wir nehmen uns Raum zum Aus-tausch.

„Dem Tod ins Gesicht 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 sprechen und In-halte verstehen.  
Sie können reflektieren.

**Gut Frohnhof**

**12.03.  
9:00 – 12:00 Uhr  
Berthold Lensing**

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung

# 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.



Be-schäftigte auf einem BiAP mit geistiger Be-hinderung



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

**Gut Frohnhof**

**11.03. & 25.03.  
9:00 – 12:00 Uhr  
Berthold Lensing**

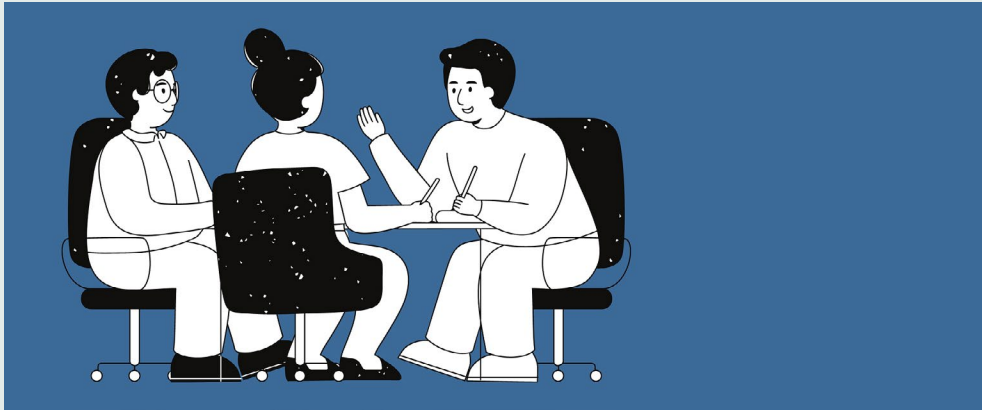
2  
Tage



Kontakt-auf-nahme mit  
Integrations-coach



## Kommunikation 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.



Beschäftigte aller Standorte mit kognitiver Behinderung



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

Clara-Fey-Haus

3  
Tage

17.-19.03.  
09:00 - 12:30 Uhr  
Christiane Woltering  
Anthony Schmidt

Anmeldung bei der  
Gruppenleitung

## Gewaltfreie Kommunikation



Gewaltfreie 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. Gewaltfreie Kommunikation kann im Alltag helfen. Zum Beispiel beim Lösen von Konflikten. Auf der Arbeit. Oder im Privaten. Im Workshop lernt man wie Gewaltfreie Kommunikation geht. Man kann viel ausprobieren. Es wird gemeinsam geübt.



Beschäftigte aller Standorte mit psychischer Behinderung (nach Absprache auch geeignete Beschäftigte mit kognitiver Behinderung)



Sie möchten Gewaltfreie Kommunikation lernen.  
Sie können sich gut ausdrücken.

Gut Frohnhof

2  
Tage

19.03. & 02.04.  
9:00 - 12:00 Uhr  
Berthold Lensing



Anmeldung bei der  
Gruppenleitung

## Schutz vor Gewalt



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

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



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



Sie können einfache Sätze lesen und verstehen.

**CariPrint**

**19.03.**

**10.00 – 12.00 Uhr**

**Gesche Kyabu**

**An-meldung bei der  
Gruppen-leitung**

## Erste-Hilfe-Kurs in leichter Sprache



Un-fälle können überall passieren.  
Auf der Arbeit, im Haus-halt oder Straßen-verkehr.  
Im Kurs übt man das Ver-halten im Not-fall.

- Wie verhalte ich mich bei einem Un-fall?
- Wie helfe ich verletzten Personen richtig?
- Was tue ich, wenn jemand umkippt?
- Wie rufe ich richtig Hilfe?

Man kann viele Fragen stellen. Und viel üben.

Der Kurs wird von den Maltesern geleitet.



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



Sie möchten lernen wie man im Not-fall hilft.

**Malteser Schulungs-  
zentrum**

**25.03.**

**9:00 – 12:00 Uhr**

**Ausbilder\*in  
der Malteser Köln**

**An-meldung bei der  
Gruppen-leitung**

## WenDo Selbst·verteidigungs·kurs für Frauen



WenDo heißt „Weg der Frauen“.  
Und ist ein Selbst·verteidigungs-Workshop für Frauen.  
Im Kurs geht es um verschiedene Formen von An- und Übergriffen  
Zum Beispiel in der Familie, am Arbeitsplatz, oder auf der Straße.  
Es gibt viele Formen von Gewalt.  
Aber auch viele Strategien zur Selbst·verteidigung  
Wir tauschen uns aus. Und probieren Neues.  
Jede Teilnehmerin wählt welche Strategien zu ihr passen.  
Wir üben unsere Stimme zu nutzen. Oder jemanden abzulenken.  
Wir trainieren wirksame Techniken.  
Sie sind einfach zu lernen. Und für alle Frauen:  
Jung und alt. Mit oder ohne Behinderung.



Weibliche Beschäftigte aller Standorte



Sie möchten Strategien zur Selbst·verteidigung ausprobieren.

**Clara-Fey-Haus**

**24.03. & 31.03.**

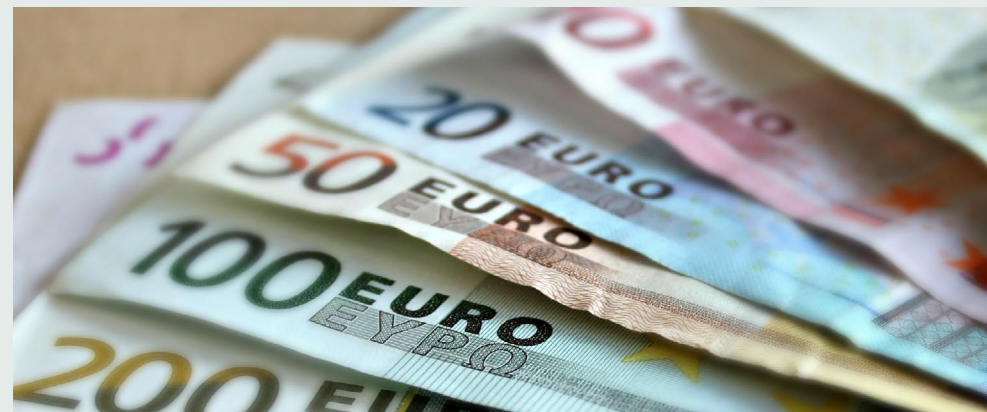
**9:00 – 14:30 Uhr**

**Lisa Heizmann  
(Frau Schmitzz e.V.)**

**2  
Tage**

**Anmeldung bei der  
Gruppenleitung**

## Info·ver·anstaltung: Persönliches Budget



Alle Menschen dürfen selbst über ihr Leben bestimmen.  
Auch Menschen mit Behinderung. Oder mit einer chronischen Krankheit.  
So heißt eine Krankheit, die sehr lange dauert.  
Oft brauchen diese Menschen aber Hilfe. Zum Beispiel:  

- eine Assistenz
- ein Hilfsmittel
- eine Reha·maßnahme.

Alle Menschen mit Behinderung haben ein Recht auf diese Hilfe.  
Die Hilfe gibt es in Deutschland als Sachleistung oder als Persönliches Budget.  
Das Team vom Kompetenzzentrum Selbst·bestimmt Leben (KSL) informiert  
über das Persönliche Budget.  
Man kann viele Fragen stellen.



Beschäftigte aller Standorte



Sie möchten sich über das persönliche Budget informieren.

**CariLog**

**01.04.**

**13:00 – 15:00 Uhr  
Ira Vogt (KSL)**

**Anmeldung bei der  
Gruppenleitung**



## Rente in Sicht! Was nun?



Rente in Sicht - Was nun?  
Wie kann man seinen All-tag ohne Arbeit strukturieren?  
Was möchte ich unternehmen?  
Was kann ich lernen?  
Welche Ge-danken machen mir Sorge?  
Gemeinsam überlegen wir Ideen.  
Und sammeln Tipps für einen erfüllten Ruhe-stand.



Be-schäftigte aller Stand-orte, die keine gesetzliche Betreu-ung haben  
und eigen-ständig leben.



Sie können sich und In-halte reflektieren.  
Sie können lesen.  
Sie können sich gut ausdrücken.

**Gut Frohnhof**

**16.04.**  
**9:00 – 12:00 Uhr**  
**Berthold Lensing**



An-meldung bei der  
Gruppen-leitung

## Männer-Work-shop



Im Work-shop sprechen wir über Männer-themen.  
Wir tauschen uns in der Gruppe aus.  
Wie gehe ich respektvoll mit Menschen um?  
Wie komme ich Menschen näher?  
Es geht auch um Ein-vernehmlich-keit.  
Welche Grenzen gibt es?



Männliche Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie möchten sich zu Männer-themen austauschen.  
Sie können in einer Gruppe zuhören und mitmachen.

**CariLog**

**16.04.**  
**9:00 – 12:30 Uhr**  
**ProFamilia**

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung

## Queere Bildung für alle



In diesem Workshop geht es um das Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt.  
Was bedeutet schwul, lesbisch oder Trans-gender?  
Warum ist „schwul“ keine Beleidigung?  
Jede\*r kann im Workshop mitmachen.  
Man kann sich informieren.  
Und viele Fragen stellen.



Beschäftigte aller Stand-orte



Sie möchten sich über queere Themen informieren.  
Sie möchten sich zu queeren Themen austauschen.  
Sie können in der Gruppe zuhören und mitmachen.

**AMO**  
(Mathias-Brüggen-Str.)

**23.04.**  
**9:00 – 12:30 Uhr**  
ProFamilia

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung

## Liebe, Partner-schaft & Consent



Sie möchten sich verlieben?  
Aber Sie wissen nicht:  
Wie lernt man jemanden kennen?  
Wie beginnt man eine Beziehung?  
Jede\*r soll sich in einer Beziehung wohl fühlen.  
Wie kann das funktionieren?  
Manche sind in einer Partnerschaft. Manche nicht.  
Alle können mitmachen.  
Im Workshop tauschen wir uns aus.  
Man kann auch Fragen stellen.



Beschäftigte aller Stand-orte



Sie möchten sich über Liebe und Partner-schaft informieren.  
Und in der Gruppe austauschen. Oder haben Fragen.  
Sie können in der Gruppe zuhören und mitmachen.

**CariPrint**

**30.04.**  
**9:00 – 12:30 Uhr**  
ProFamilia

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung

# 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)

**06.05.**  
**9:00 – 12:00 Uhr**  
Integrations-choaches  
& Frau Wilfert

**Kontakt-auf-nahme mit  
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)

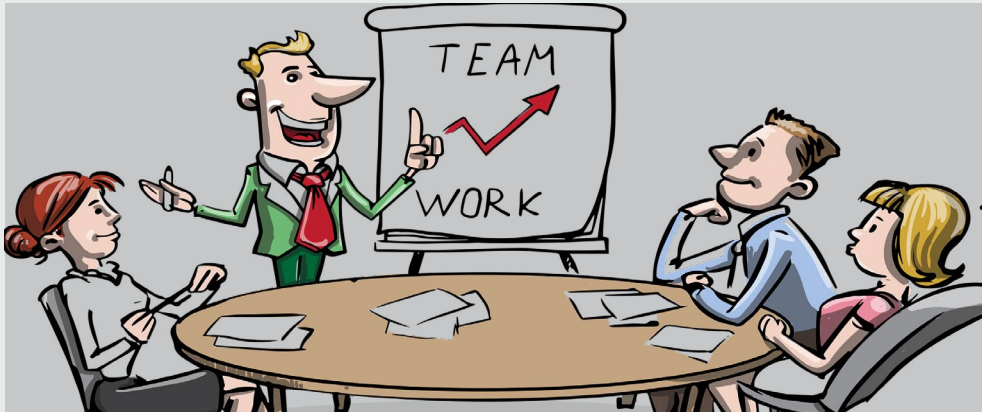
**AMO**  
(Mathias-Brüggen-Straße)

**07.05.**  
**9:00 – 12:00 Uhr**  
Integrations-coaches,  
Frau Kyabu, Frauen-beauf-  
tragte der WfbM

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



## Kommunikation und Konflikt (SKT)



Im Arbeitsleben spielt Kommunikation eine wichtige Rolle. Jeden Tag haben wir Kontakt mit Kolleg\*innen, Vorgesetzten oder Kund\*innen. Man tauscht sich aus. Oder spricht sich ab. Manchmal gibt es Kritik oder einen Konflikt. Gute Kommunikation hilft Lösungen zu finden. Das ist nicht immer einfach. Aber man kann es lernen.

Im Workshop trainieren wir:

- im Team arbeiten
- sich mit Kolleg\*innen austauschen
- mit Kritik umgehen
- Missverständnisse klären und
- Konflikte lösen



Beschäftigte aller Standorte mit psychischer Behinderung



Sie können lesen und schreiben.  
Sie können das eigene Handeln reflektieren.

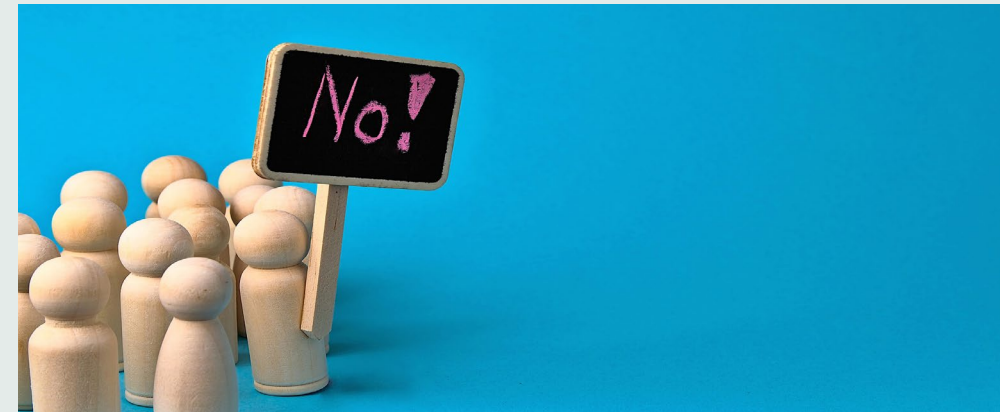
3  
Tage

**Gut Frohnhof**

**12. – 14.05.  
9:00 – 12:30 Uhr  
Christiane Woltering +  
Mirjam Harras**

**Anmeldung bei der  
Gruppenleitung**

## Gewalt an Frauen verhindern



Frauen werden häufiger Opfer von Gewalt. Manchmal bekommt man mit: Eine Frau wird geschlagen. Oder beleidigt. Oder bedroht. 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.



Beschäftigte aller Standorte



Sie möchten mehr über Gewaltschutz für Frauen lernen.

2  
Tage

**Clara-Fey-Haus**

**26. & 28.05.  
9:00 – 11:00 Uhr  
Lobby für Mädchen**

**Anmeldung bei der  
Gruppenleitung**

## Unter den Orten des Glaubens.



Wir besuchen historische Orte des Glaubens in Köln.  
Es gibt 2 Aus-flüge im ersten Halb-jahr.

Der erste Aus-flug geht zur Kirche St. Severin.  
Unter der Kirche gibt es ein römisch-fränkisches Gräberfeld.

Der zweite Aus-flug geht zum Dom.  
Unter dem Dom-chor wurden Über-reste eines Baptisterium aus dem  
6. Jahr-hundert gefunden.  
Hier gibt es eine Führung.

Man meldet sich für jeden Termin einzeln an.

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung



Selbst-fahrende Be-schäftigte aller Stand-orte  
(Be-gleitung ab Gut Frohnhof möglich).

**St. Severin**

**18.03.**

**10:00 – 12:00 Uhr**  
Tim Schlotmann,  
Anthony Schmidt

**Dom zu Köln**

**03.06.**

**10:00 – 12:00 Uhr**  
Tim Schlotmann,  
Mirjam Harras



## Ich Du Wir (Theater·pädagogische Übungen)



Sie machen theater·pädagogische Übungen.

Sie lernen sich besser kennen.

Sie verstehen sich besser mit anderen.

Das kann auch bei der Arbeit helfen.

Die Übungen machen auch Schau·spieler\*innen in der Aus·bildung.

Sie treten in Kon·takt mit Anderen.

Und sprechen mit Anderen.



Alle Be-schäftigte der Caritas Wertarbeit



Es stört Sie nicht, manch-mal nah zusammen zu stehen.

Sie haben kein Problem mit Körper-kontakt.

**CariPrint**

**13.,16. & 17.06.**

**9:00 – 12:30 Uhr**

**Falk Seifert,  
Christiane Woltering**

**3  
Tage**

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung

## 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.

**CariLog**

3  
Tage

23., 25. & 26.06.  
9:00 – 11:00 Uhr

**Lobby für Mädchen**

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung

## Sicher in sozialen Netz-werken (Medien-kompetenz und Gewalt-schutz)



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 Gefahren gibt es?

Wie kann man sich schützen?



Be-schäftigte aller Stand-orte



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

**Clara-Fey-Haus**

2  
Tage

01.-02.07.  
9:00 – 12:30 Uhr  
Mirjam Harras,  
Anthony Schmidt

An-meldung bei der  
Gruppen-leitung



## Inter-aktion Mensch & Tier



Im Work-shop lernt man verschiedene Tiere kennen.  
Wir beobachten die Tiere.  
Und lernen:  
- Was essen sie?  
- Was brauchen sie?  
- Wir geben auf die Tiere acht.  
Die Tiere entscheiden selbst:  
Wann ist streicheln okay.  
Wir lernen dabei: Geduld haben.  
Und auf andere achten.



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



Sie können an einem An-gebot in der Gruppe teilnehmen.  
Sie haben keine Angst vor Tieren.

**Gut Frohnhof**

**20.03.**

**9:30 – 10:30 Uhr  
Frau Krämer  
Frau Dederichs**

**Gut Frohnhof**

**22.05.**

**9:30 – 10:30 Uhr  
Frau Krämer  
Frau Dederichs**

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 schüt-zen?  
Wir werden nicht nur reden.  
Wir werden auch gemeinsam spielen.



Be-schäftigte aller Stand-orte



Sie spielen gern Video-/Computer-spiele.

Ort wird bekanntgegeben

**Termin nach Bedarf  
mit  
Anthony Schmidt  
und Markus Krings**

Interessent\*innen-liste

## 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 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 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.

**Im Wald**

**Terminvereinbarung  
nach Bedarf**

**Sabine Ehlers**



**Kontaktaufnahme  
mit Christa Fischer**

## Kunst für die Seele



Wir besuchen unterschiedliche Museen in Köln.

Wir bekommen dort eine Führung.

„Das Kooperationsprojekt „Kunst für die Seele – Museum erleben“ lädt Menschen mit psychischen Erkrankungen und Einschränkungen dazu ein, gemeinsam unter Anleitung Kunst in den Kölner Museen zu entdecken.

Durch den Austausch über Bilder und Objekte sollen neue Zugänge, Empfindungen und Gespräche angestoßen werden, um das sinnliche Erleben zu stärken und Ressourcen zu wecken



Beschäftigte aller Standorte mit psychischer Behinderung



Sie haben Interesse an Kunst.  
Die können selbstständig zum Museum kommen.

**Museum**

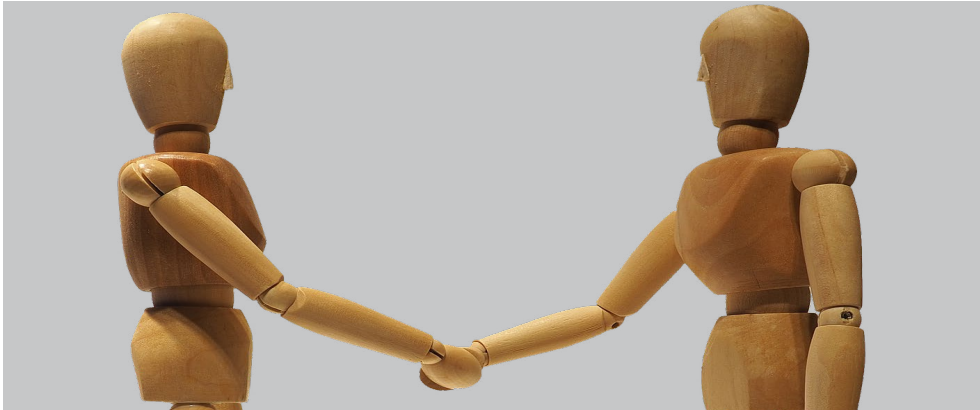
**Termine werden  
bekanntgegeben**

**Jochen  
Schmauck-Langer**

**Kontaktaufnahme  
mit Sylke Kuhn**



## Coaching und Beratung



Sie sind in einer schwierigen Situation?

Hier erarbeiten wir passende Lösungsmöglichkeiten.

Es gibt verschiedene Angebote, wie:

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



Beschäftigte mit psychischer Behinderung



Sie können sich sprachlich gut ausdrücken.

**Gut Frohnhof**

**Nach Vereinbarung  
Berthold Lensing**



**Kontaktaufnahme  
mit Berthold Lensing**

## Erste-Hilfe-Kurs



Unfälle können überall passieren.

Auf der Arbeit, im Haushalt oder Straßenverkehr.

Im Kurs übt man das Verhalten im Notfall.

- Wie verhalte ich mich bei einem Unfall?
- Wie helfe ich verletzten Personen richtig?
- Was tue ich, wenn jemand umkippt?
- Wie rufe ich richtig Hilfe?

Man kann viele Fragen stellen. Und viel üben.

Der Kurs wird von den Maltesern geleitet.



Beschäftigte aller Standorte

**Malteser  
Schulungszentrum**

**Termin nach Bedarf  
9:00– 17:00 Uhr**

**Ausbilder\*in  
der Malteser Köln**

**Interessent\*innenliste**



## Standorte & Kontakt

### Team Weiterbildung

[weiterbildung@caritas-koeln.de](mailto:weiterbildung@caritas-koeln.de)

### Coaching und Beratung

**Berthold Lensing**

[berthold.lensing@caritas-koeln.de](mailto:berthold.lensing@caritas-koeln.de)

### Team CariFit Rehasport

**Christian Dalka**

[christian.dalka@caritas-koeln.de](mailto:christian.dalka@caritas-koeln.de)

### Abteilungs-leitung

Anna Lellek

[anna.lellek@caritas-koeln.de](mailto:anna.lellek@caritas-koeln.de)

### Leistungs-bereichs-leitung

#### Bildung und Rehabilitation

Ingeborg Schmidt-Tuschhoff

[ingeborg.schmidt-tuschhoff@caritas-koeln.de](mailto:ingeborg.schmidt-tuschhoff@caritas-koeln.de)

### Gut Fronhof

Frohnhofstraße 41

50827 Köln

### Clara-Fey-Haus

Manteuffelstr. 3

51103 Köln

### CariPrint

Heinrich-Rohlmann-Straße 13

50829 Köln

### CariLog

Richard-Byrd-Straße 27

50829 Köln

### Bürodienste

Am Coloneum 6

50827 Köln

### Horbeller Straße

Horbellerstr. 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 Angeboten.  
Oder über neue Ideen und Vor-schläge



# Workshops & Projekte

Januar	Februar	März
1 Mi	1 Sa	1 Sa
2 Do	2 So	2 So
3 Fr	3 Mo	3 Mo Rosenmontag
4 Sa	4 Di So geht Wahl	4 Di
5 So	5 Mi	5 Mi Umgang mit Stress (2)
6 Mo	6 Do	6 Do
7 Di	7 Fr	7 Fr
8 Mi	8 Sa	8 Sa
9 Do	9 So	9 So
10 Fr	10 Mo	10 Mo
11 Sa	11 Di GFK (BiAP) (1) So geht Wahl	11 Di Umgang mit Stress (BiAP) (1)
12 So	12 Mi Umgang mit Stress (1)	12 Mi Umgang mit Tod, Trauer
13 Mo Sicher in soz. Netzwerken (1)	13 Do	13 Do
14 Di Sicher in soz. Netzwerken (2)	14 Fr	14 Fr
15 Mi	15 Sa	15 Sa
16 Do	16 So	16 So
17 Fr	17 Mo Cybermobbing (1)	17 Mo Komm. & Konflikt (1)
18 Sa	18 Di Cybermobbing (2)	18 Di K (2) GFK (BiAP) (2) Unter St. Severin
19 So	19 Mi	19 Mi K (3) Schutz vor Gewalt GFK (1)
20 Mo Cyber-mobbing (1)	20 Do	20 Do
21 Di Cyber-mobbing (2)	21 Fr	21 Fr
22 Mi	22 Sa	22 Sa
23 Do	23 So	23 So
24 Fr	24 Mo	24 Mo WenDo Selbstverteidigung (1)
25 Sa	25 Di	25 Di GFK (BiAP) (1) 1.-Hilfe-Kurs
26 So	26 Mi	26 Mi
27 Mo	27 Do Weiberfastnacht	27 Do Kunst für die Seele
28 Di	28 Fr	28 Fr
29 Mi		29 Sa
30 Do		30 So
31 Fr		31 Mo WenDo Selbstverteidigung (2)

CariPrint Horbeller Str. Clara-Fey-Haus Gut Frohnhof CariLog AMO Extern

# Workshops & Projekte

April	Mai	Juni
1 Di Persönliches Budget	1 Do Tag der Arbeit	1 So
2 Mi GFK (2)	2 Fr	2 Mo
3 Do	3 Sa	3 Di Unterm Dom
4 Fr	4 So	4 Mi
5 Sa	5 Mo	5 Do
6 So	6 Di Infoveranst. IFD (BiAP)	6 Fr
7 Mo	7 Mi Gewaltschutz (BiAP)	7 Sa
8 Di	8 Do	8 So Pfingsten
9 Mi	9 Fr	9 Mo Pfingstmontag
10 Do	10 Sa	10 Di
11 Fr	11 So	11 Mi
12 Sa	12 Mo Kommun. und Konflikt (1)	12 Do
13 So	13 Di Kommun. und Konflikt (2)	13 Fr Ich-Du-Wir (Theater) (1)
14 Mo	14 Mi Kommun. und Konflikt (3)	14 Sa
15 Di	15 Do	15 So
16 Mi Rente Männer-Workshop	16 Fr	16 Mo Ich-Du-Wir (Theater) (2)
17 Do	17 Sa	17 Di Ich-Du-Wir (Theater) (3)
18 Fr Karfreitag	18 So	18 Mi
19 Sa	19 Mo	19 Do Fronleichnam
20 So Ostern	20 Di	20 Fr
21 Mo Ostermontag	21 Mi	21 Sa
22 Di	22 Do	22 So
23 Mi Queere Bildung für alle	23 Fr	23 Mo Selbstbestimmt (1)
24 Do	24 Sa	24 Di Selbstbestimmt (2)
25 Fr	25 So	25 Mi
26 Sa	26 Mo Gewalt an Frauen verhindern (1)	26 Do Selbstbestimmt (3)
27 So	27 Di	27 Fr
28 Mo	28 Mi Gewalt an Frauen verhindern (2)	28 Sa
29 Di	29 Do Christi Himmelfahrt	29 So
30 Mi Liebe & Partnerschaft	30 Fr	30 Mo
	31 Sa	

CariPrint Horbeller Str. Clara-Fey-Haus Gut Frohnhof CariLog AMO Extern

# 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](mailto:daniel.sutorius@caritas-koeln.de)  
[www.caritas-wertarbeit.de](http://www.caritas-wertarbeit.de)  
[www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)

Fotos: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) / [www.pexels.com](http://www.pexels.com)  
Gedruckt auf 100% Recycling-Papier