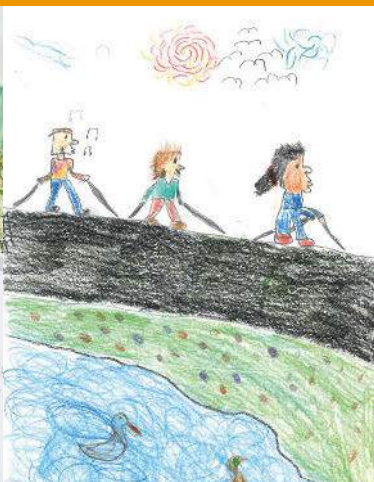


Gemeinsam viel bewegen



Kursprogramm 2018

Bildungsangebote und
Arbeitsbegleitende Maßnahmen

Zoar-Werkhaus Alzey

Grußwort



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Zoar-Werkhauses Alzey, liebe Interessierte, vor Ihnen liegt unser neues Kursprogramm, das Ihnen einen Überblick über die in der Werkstatt angebotenen Arbeitsbegleitenden Maßnahmen vermitteln möchte. Alle bei der Erstellung des Hefts beteiligten Kollegen freuen sich, Ihnen eine breite Palette an unterschiedlichen Aktivitäten anbieten zu können. Wir hoffen, dass jeder von Ihnen ein für sich passendes Angebot finden wird. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem Kursprogramm und natürlich viel Freude bei der Teilnahme an den von Ihnen gewählten Kursen. Im Namen aller Mitarbeiter.

Dr. Claudia Mitulla

Regionalleitung EH Rheinhausen

Gemeinsam viel bewegen

Liebe Mitarbeiter des Werkhauses Alzey,

wir freuen uns, Ihnen hiermit unser Ganzjahresprogramm Bildungsangebote und Arbeitsbegleitende Maßnahmen (ABM) vorstellen zu können.

Das Kursprogramm **beginnt im Januar 2018 und endet im Dezember 2018.**

In den ersten zwei Dezemberwochen werden Listen in den Abteilungen ausgelegt, in denen sich die Teilnehmer /Innen anmelden können. Sie können Angebote aus folgenden drei Bereichen auswählen:

- **Bildung und Qualifizierung**
- **Fitness und Bewegung**
- **Persönlichkeitsentfaltung**

Das Kursprogramm ist in jeder Abteilung ausgelegt.

Anmeldung

Nachdem das Programmheft herausgegeben wurde, geht eine Anmelde-liste durch Ihre Abteilung. Sie haben dann die Möglichkeit, sich Angebote auszu-suchen und sich einzutragen. Falls sie nicht anwesend sein sollten, wenn die Listen in den Abteilungen ausgelegt werden, können Sie mit Hilfe Ihres Gruppenleiters oder Ihres Bildungsbegleiters Kontakt zu den Kursleitern der Angebote aufzunehmen.

Wer kann teilnehmen?

Grundsätzlich kann jeder Mitarbeiter teilnehmen, aus dem Arbeitsbereich und auch aus dem

Berufsbildungsbereich. Es ist jedoch auf den Beschäftigungsumfang zu achten. Arbeiten Sie 30 oder mehr Stunden pro Woche, können Sie sich zu zwei Kursen anmelden.

An dieser Stelle möchten wir noch darauf hinweisen, dass die männliche Schreibweise zur einfacheren Lesbarkeit gewählt wurde und sich selbstverständlich auf beide Geschlechter bezieht.

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnehmer und dass die Angebote Ihren Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Anregungen, Kritik und neue Ideen können gerne beim Sozialen Dienst geäußert werden.

Viel Spaß beim Auswählen und Teilnehmen!

gez. Esther Höhn, Begleitender Dienst *gez. Olga Köhler, Begleitender Dienst*



Esther Höhn (Begleitender Dienst)

Telefon: 06731 9977-33

Telefax: 06731 9977-48

E-Mail: esther.hoehn@zoar.de



Olga Köhler (Begleitender- Dienst)

Telefon: 06731 9977-33

Telefax: 06731 9977-48

E-Mail: olga.koehler@zoar.de

Evangelisches Diakoniewerk Zoar
Zoar-Werkhaus Alzey
Spießgasse 97, 55232 Alzey

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Grußwort.....	3
Gemeinsam viel bewegen	4
Impressum	31

■ ■ ■ Bildung und Qualifizierung

„Erste-Hilfe“ Workshop.....	8
Englisch Kurs I und II	9
Computerkurs Cogpack	10
Computerkurs Excel.....	11
Computerkurs Word	12
ZERA – Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit	13

■ ■ ■ Fitness und Bewegung

Minigolf.....	14
Nordic Walking	15
Kraftsport für Männer	16
Frauengymnastik	17
Schwimmen.....	18
Rückenschule.....	19
„Fit for Dance“	20
Leichtathletik.....	21
Tischtennis und Tischfußball	22
Fußball – Herren.....	23
Ballsport	24



■ ■ ■ **Persönlichkeitsentfaltung**

Projektstage Kochen	25
Gesprächskreis	26
Therapeutisches Reiten	27
Gesellschaftsspiele	28
„Workhouse Gang“	29
Kreatives Gestalten	30



„Erste-Hilfe“ Workshop

Der Erste Hilfe Workshop orientiert sich an der „Anleitung zur Ersten Hilfe“ der „Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung DGUV“.

Er umfasst folgende Themen die individuell bearbeitet werden:

- Aushang zur Ersten Hilfe
- Allgemeine Verhaltensweisen beim Auffinden einer Person
- Lebensrettende Sofortmaßnahme
- Herzdruckmassage
- Beatmung
- Stabile Seitenlage
- Blutungen
- Schock
- Knochenbrüche, Gelenkverletzungen
- Verbrennungen
- Verätzungen
- Vergiftungen
- Unfälle durch elektrischen Strom



Das Ziel des Workshops ist die Angst vor Erster Hilfe zu verringern!

- Leitung:** Jens Tullius
- Zeitraumen:** Termine werden noch bekanntgegeben
- Dauer:** ca. 5 Treffen,
jeweils ca. 90 Minuten
- Teilnehmerzahl:** max. 12
- Ort:** Besprechungsraum Werkhaus 1





Englisch Kurs I und II

In den Englischkursen geht es um das Vermitteln von Wissen rund um die englische Sprache sowie um das Vertiefen schon vorhandener englischer Sprachkenntnisse. Geübt werden Grammatik, Vokabeln, Hörverständnis und Kommunikation.



Neben den klassischen Lernmedien werden dazu auch gezielt interaktive Lernmodule am Computer benutzt und zeitweise werden englische Filme im Unterricht gezeigt und übersetzt.

Kurs I ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Kurs II ist für Teilnehmer, die schon früher Englisch gelernt haben und jetzt besser und sicherer Englisch sprechen und schreiben möchten.

Leitung:	Thorsten Vering	
Zeitraumen:	dienstags	
Dauer:	Kurs I	10.00 – 10.50 Uhr
	Kurs II	11.00 – 11.45 Uhr
Teilnehmerzahl:	max. 4 je Kurs	
Ort:	Medienraum Werkhaus 2	

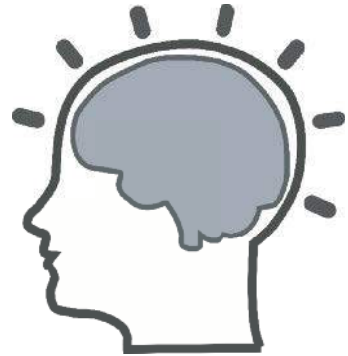




Computerkurs Cogpack

Cogpack ist ein Programmpaket zum Trainieren des Gehirns. Es gibt kleine Knobelaufgaben zu folgenden Themen:

- Konzentration
- Reaktion
- Auffassung
- Gedächtnis
- Zahlen und Sprache



Einige Übungen helfen auch im Alltagsleben, zum Beispiel das Rechnen mit Geld und das Merken von Namen. Es sind keine Vorkenntnisse zur Bedienung eines Computers nötig. Auch Fortgeschrittene können noch etwas dazu lernen.

Leitung:	Rayk Thiel
Zeitraumen:	mittwochs
Dauer:	8.00 – 9.40 Uhr
Teilnehmerzahl:	max. 5
Ort:	Computerraum im Werkhaus 2

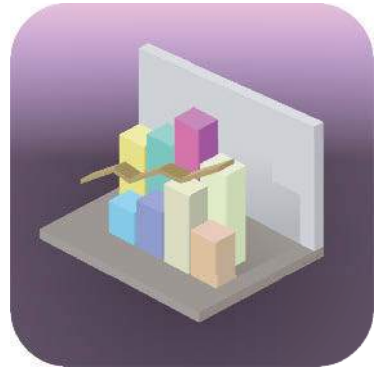




Computerkurs Excel

In dem Kurs wird der Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel geübt. Es gibt unter anderem folgende Themen:

- Bewegen in der Tabelle
- Zellinhalte verändern, kopieren und verschieben
- effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Erstellen von Diagrammen



Mit Excel kann man sehr leicht rechnen und zum Beispiel ein Haushaltsbuch führen. Es sind keine Vorkenntnisse zur Bedienung eines Computers nötig. Auch Fortgeschrittene können noch etwas dazu lernen.

Leitung:	Rayk Thiel
Zeitraumen:	mittwochs
Dauer:	10.00 – 12.00 Uhr
Teilnehmerzahl:	max. 5
Ort:	Computerraum im Werkhaus 2





Computerkurs Word

In dem Kurs wird der Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word geübt. Es gibt unter anderem folgende Themen:

- Bewegen im Dokument
- Texte eingeben, formatieren, kopieren und verschieben
- Rechtschreibfehler verbessern
- Aufzählungen und Nummerierungen erstellen
- Grafiken und Bilder einfügen



Mit Word kann man leicht Briefe schreiben und Texte „verzieren“. Es sind keine Vorkenntnisse zur Bedienung eines Computers nötig. Auch Fortgeschrittene können noch etwas dazu lernen.

Leitung: Rayk Thiel
Zeitraumen: donnerstags
Dauer: 10.00 – 12.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 5
Ort: Computerraum
im Werkhaus 2

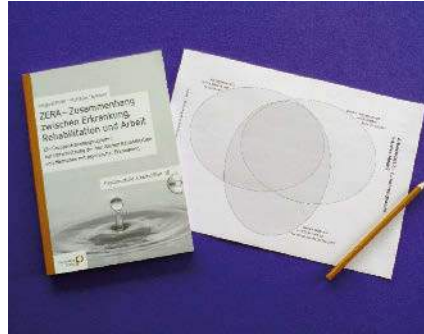




ZERA – Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit

ZERA ist ein Gruppen-Trainings-Programm bei dem

- Sie sich mit Arbeit und psychischen Erkrankungen beschäftigen,
- Sie sich mit Ihren Stärken und Schwächen bei der Arbeit auseinandersetzen,
- Sie sich Ziele für Ihre eigenen Bedürfnisse erarbeiten,
- Sie sich über Arbeitsmöglichkeiten informieren und erfahren, wer Sie unterstützen kann.



Im Mittelpunkt von ZERA stehen der Erfahrungsaustausch mit anderen und die Anregung zur Selbstbestimmung.

Leitung:	Jens Tullius Esther Höhn
Zeitraumen:	Termine werden noch bekanntgegeben
Dauer:	15 Treffen, jeweils 1 – 2 Stunden
Teilnehmerzahl:	max. 12
Ort:	Besprechungsraum Werkhaus 1





Minigolf

Im Vordergrund steht der Spaß, gleichzeitig werden beim Minigolf verschiedenste Bereiche geschult, wie z.B. Feinmotorik und Konzentration.

Das Ziel des Spiels ist es, den Ball mit Hilfe des Schlägers mit möglichst wenigen Schlägen in das jeweilige Loch zu bewegen.



Leitung:	Christian Hessinger Romy Albrecht
Zeitraumen:	montags, April bis September
Dauer:	13.00 – 15.00 Uhr
Teilnehmerzahl:	max. 12
Ort:	Minigolfplatz Alzey





Nordic Walking



Wer sich gerne bewegen will und fit bleiben möchte, geht mit beim Nordic Walking. Das tut auch der Gesundheit gut. Wir laufen im Frühling, Sommer, Herbst und Winter – aber nicht bei Regen und Glätte. Der Weg führt entlang der Selz, an den Schrebergärten vorbei, durch die Weinberge runter zum Ententeich.

Wir laufen in einer Gruppe von 3 – 15 Personen, zweimal in der Woche. Der Weg dauert circa eine Stunde.

- Leitung:** Ute Büscher
Nadine Rüttiger
- Zeitraumen:** montags und freitags
- Dauer:** 11.00 – 12.00 Uhr
- Teilnehmerzahl:** 3 – 15
- Ort:** Alzey und Umgebung





Kraftsport für Männer



Wir trainieren mit verschiedenen Handgeräten wie zum Beispiel Thera-Bändern, Hanteln, Medizinbällen und vielem mehr. Das Ziel ist die Muskulatur zu kräftigen.

Leitung: Katharina Hemmann
Zeitraumen: montags
Dauer: 10.00 – 11.00 Uhr
Teilnehmerzahl: unbegrenzt
Ort: Turnhalle der
Zoar-Werkstätten Alzey





Frauengymnastik

Frauengymnastik ist ein Fitness-training für Frauen jeden Alters, die in geselliger Runde sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Auf flotte Musik wird der Körper durch gezielte Übungen leistungsfähig und beweglich erhalten.



- Leitung:** Katharina Hemmann
Zeitraumen: mittwochs
Dauer: 8.00 – 9.00 Uhr
Teilnehmerzahl: unbegrenzt
Ort: Turnhalle der
Zoar-Werkstätten Alzey





Schwimmen



Schwimmen wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Die Bewegung im Wasser ist schonend für die Gelenke und trotzdem werden viele Muskelgruppen trainiert. Spaß und Erholung sind ebenso möglich wie die Teilnahme an Wassergymnastik und Schwimmwettbewerben.

Die Schwimmgruppe fährt immer dienstags nach Nieder-Olm ins Rheinhessenbad. Im Sommer ins Freibad und im Winter ins warme Hallenbad.



Leitung: Ute Büscher
Katharina Hemmann
Tatjana Hessinger

Zeitrahmen: freitags

Dauer: 9.30 – 12.00 Uhr

Teilnehmerzahl: 4 – 5

Ort: Rheinhessenbad, Nieder-Olm
und Wartbergbad, Alzey





Rückenschule

Bei der Rückenschule versuchen wir Beschwerden des Rückens zu verhindern oder zu verbessern.

Wir erzielen eine Linderung von Schmerzen.

Wir fördern die Beweglichkeit der Gelenke und Stabilität. Wir trainieren die Muskulatur und stärken somit den Rücken.

Wir lernen Entspannungstechniken kennen und dehnen die verkürzte Muskulatur.



- Leitung:** Katharina Hemmann
Zeitraumen: mittwochs
Dauer: 13.00 – 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 12
Ort: Turnhalle der
Zoar-Werkstätten Alzey





„Fit for Dance“



„Fit for Dance“ ist der Name unserer Tanzgruppe. Wir sind eine junge, dynamische Gruppe. Wir tanzen gerne nach aktueller Musik.

Gemeinsam erlernen und erfinden wir Tänze. Diese Tänze werden bei unseren Veranstaltungen vorgeführt. Wir tanzen zum Beispiel beim Sommerfest, an Fastnacht oder beim Symposium.

Wir treten auch außerhalb von Zoar auf, zum Beispiel beim Handicap in Gau-Odernheim.

Leitung:	Katharina Hemmann Klaudia Folz
Zeitraumen:	montags
Dauer:	8.00 – 9.00 Uhr
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Ort:	Turnhalle der Zoar-Werkstätten Alzey





Leichtathletik



Das Training ist sehr vielseitig. Es kann an die individuellen Stärken des einzelnen Athleten angepasst werden.

Begonnen wird meist mit dem Dreikampf, also mit dem Training Weitsprung, Weitwurf und 50 Meter-Sprint. Auch der 400 Meter-Lauf und oder der Staffellauf wird trainiert. Zum Training gehören Elemente wie Laufschulung, Koordination, allgemeine Kräftigung, Technischulung, Ausdauertraining und Sprints.

■ Wettkämpfe: Wir trainieren für das LAG-Sportfest

Leitung: Katharina Hemmann
Zeitraumen: donnerstags
April bis September
Dauer: 10.00 – 12.00 Uhr
Teilnehmerzahl: unbegrenzt
Ort: Wartbergstadion





Tischtennis und Tischfußball



Beim Tischtennis lernen wir Spielregeln sowie Spielformen kennen. Wir spielen in Einzel- oder Zweier-Teams gegeneinander. Neben Hand-Auge-Koordination stärken wir unsere Konzentration, Zielgenauigkeit und Reaktionsfähigkeit.

Beim Tischfußball werden Bewegungsabläufe geschult, sowie Koordination und Taktik trainiert. Wir spielen in Zweier- Teams gegeneinander.

- Leitung:** Karina Weber
Zeitraumen: dienstags
Dauer: 13.00 – 14.40 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 8
Ort: Billiardraum





Fußball – Herren



Fußball bedeutet für uns Zusammenhalt und Kameradschaft ganz nach unserem Vorbild Fritz Walter. Er sagte: „Der Schlüssel zum Erfolg bedeutet Kameradschaft und den Willen alles für den Anderen zu geben.“ Im Training wollen wir Kondition, Kraft, Technik und Präzision erlernen. Wir nehmen regelmäßig an Turnieren teil, spielen in der Qualifikationsrunde zur Rheinland-Pfalz Meisterschaft mit dem Ziel der Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft. In unserer Spielgemeinschaft mit Zoar Kaiserslautern und Zoar Heidesheim haben wir einen starken Kader gebildet, mit dem wir aktuell mit zwei Mannschaften im Spielbetrieb sind.

Leitung:	Dominik Naujox
Zeitraumen:	donnerstags
Dauer:	13.00 – 14.30 Uhr
Teilnehmerzahl:	max. 17
Ort:	Wartbergstadion Alzey





Ballsport

Der Kurs Ballsport ist sehr abwechslungsreich.

Wir spielen:

- Volleyball
- Basketball
- Handball
- Tennis
- Softballtennis





Leitung: Katharina Hemmann

Zeitraumen: mittwochs

Dauer: 15.00 – 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Ort:  Wiese der Zoar-Werkstätten AlzeyWfbM
 Turnhalle Zoar-Werkstätten Alzey





Projekttag Kochen

In den Projekttagen Kochen dreht sich alles rund um das Thema Essen.

Essen stellt einen wichtigen Bestandteil unseres Lebens dar.

Wir beschäftigen uns mit den Fragen:

- Was ist gesundes Essen?
- Wie kann man günstig und gesund einkaufen?
- Wie koche ich, sodass es gut schmeckt?

Wir suchen zusammen leckere, gesunde Rezepte aus, gehen einkaufen und bereiten das Essen gemeinsam zu. Dieses Angebot ist für Anfänger und Fortgeschrittene gut geeignet.



- Leitung:** Ute Büscher
- Zeitraumen:** Termine werden noch bekanntgegeben
- Dauer:** mehrere Einzeltermine in der Projektgruppe
- Teilnehmerzahl:** max. 4
- Ort:** Küche im Werkhaus 2





Gesprächskreis

Wir treffen uns im Besprechungsraum bei einer Tasse Kaffee oder Tee. In einem ersten Teil sind die Teilnehmer eingeladen sich auszutauschen. Jeder erzählt das, was ihm gerade wichtig ist und was er erzählen möchte. Freude und Leid werden geteilt. Nach der Pause widmen wir uns einem Thema. Aktuelle Ereignisse, Sachthemen, persönliche Lebensbewältigung, religiöse Fragen – besprochen werden kann alles, was von den Teilnehmern gewünscht ist und was machbar ist.



Im Gesprächskreis ist jeder, der gemeinsam mit anderen Austausch und Anregung sucht, herzlich willkommen.

- Leitung:** Pfarrer Jochen Walker
Zeitraumen: 1. und 3. Dienstag im Monat
Dauer: 10.00 – 12.00 Uhr
Teilnehmerzahl: unbegrenzt
Ort: Besprechungsraum Werkhaus 1





Therapeutisches Reiten

Pferde- und Naturliebhaber aufgepasst!!!

Jeden Montag fahren wir gemeinsam nach Wendelsheim auf den Pferdehof von Danielle Oswald. Dort haben wir die Möglichkeit, Pferde zu beobachten und zu putzen. Wer möchte, kann auch longieren und reiten.



Durch den Umgang mit Pferden können wir unser Selbstbewusstsein und unser Selbstwertgefühl steigern und außerdem unser selbstständiges Handeln fördern und erfahren, wie schön es sein kann, in unserer schönen Natur einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

- Leitung:** Jeanette Jung
Danielle Oswald
- Zeitraumen:** montags
- Dauer:** 13.15 – 15.15 Uhr
- Teilnehmerzahl:** max. 5
- Ort:** Reiterhof Danielle Oswald
in Wendelsheim





Gesellschaftsspiele

Wir treffen uns einmal pro Woche zu „4 Gewinnt“, „Mensch ärgere Dich nicht“, „Monopoly“ und Co.

Der Spaß an einer gemeinsamen Aktivität steht dabei im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Interessierte mit Ideen zu neuen Spielen sind herzlich willkommen.

Konnten wir Ihr Interesse an einem geselligen Spielevormittag wecken? Möchten Sie Spaß und Gemeinschaft teilen?

Leitung: Roy-Manuel Waadt

Zeitraumen: donnerstags

Dauer: 10.00 – 11.45 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 8

Ort: Aufenthaltsraum
Werkhaus 1





„Workhouse Gang“

Musik als Ausdrucksmittel für Harmonie und für Ausgleich im Alltag.

Wir sind sieben Musiker. Es gibt keine Stilbegrenzung der Musik, die wir machen.

Wer Spaß an Musik hat, kann bei uns mitmachen.

Wir suchen insbesondere Schlagzeuger!



- Leitung:** Thorsten Vering
- Zeitraumen:** montags, ganzjährig
- Dauer:** 14.00 – 16.00 Uhr
- Teilnehmerzahl:** max. 9
- Ort:** Aufenthaltsraum
Werkhaus 1





Kreatives Gestalten

Die Arbeitsbegleitende Maßnahme „Kreatives Gestalten“ ist ein Angebot für Beschäftigte im Arbeitsbereich, die sich künstlerisch kreativ betätigen und weiter entwickeln möchten.

Töpfern, Malen, Nähen, Stricken, Häkeln, Knüpfen und Holzarbeiten sind nur einige Beispiele der möglichen kreativen und handwerklichen Techniken.

Dazu stehen Ihnen die Räume, Materialien, Maschinen und Werkzeuge der Abteilung Beruflichen Bildung zur Verfügung.

Die Mitarbeiter der Berufliche Bildung stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.



- **Kosten:** Das Material für **eine** Arbeit je Quartal ist frei, bei jeder weiteren fallen Materialkosten an.



Leitung: Ute Büscher
Jeanette Jung
Jens Tullius

Zeitrahmen: nach Absprache

Dauer: 1 x pro Woche 3 Stunden

Ort: Räume der Abteilung Berufliche Bildung



Impressum



Herausgeber:

Evangelisches Diakoniewerk Zoar
Inkelthalerhof
67806 Rockenhausen

Verantwortlich:

Peter Kaiser, Direktor
Martina Leib-Herr, Direktorin

Redaktion:

Julia Mosbach, Bildungskordinatorin;
Mitarbeiter Zoar-Werkhaus Alzey und
Zoar-Werkstätten Alzey

Layout und Satz:

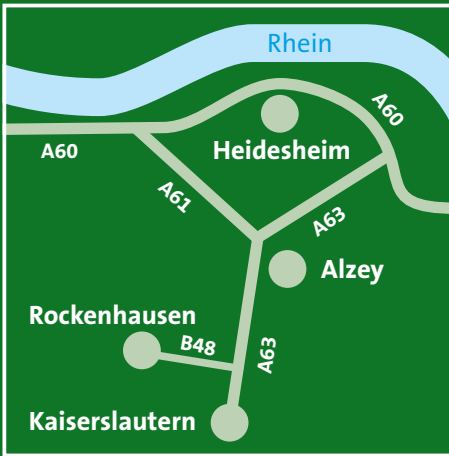
www.stoeckl-image.de

Fotos:

Fotowerkstatt Patric Dressel;
Dr. Claudia Mitulla, Kunigunde Otterbein,
Dr. Ernst Groskurt, Jens Tullius,
Christian Hessinger, Harald Krumes,
Zoar-Mitarbeiter;
Fotolia: S. 15 – 17, 19 – 21, 24, 25, 27 – 28;
i-stock: S. 23
<http://openclipart.org>: S. 10 – 12
jackmac34: S. 18;
Coverfotos: Sabrina Baas
Auflage: 200 Exemplare

Der Inhalt dieses Heftes wurde sorgfältig geprüft, aber dennoch übernimmt die Redaktion keine Haftung für die Richtigkeit aller Angaben.

Es besteht kein Anspruch auf die Durchführung der Kurse.



**Evangelisches Diakoniewerk Zoar
Zoar-Werkhaus Alzey**

Spießgasse 97
55232 Alzey

Telefon: +49 (0) 6731 90220

Telefax: +49 (0) 6731 7892

E-Mail: claudia.mitulla@zoar.de

Regionalleitung EH Rheinhessen Dr. Claudia Mitulla