



2025



Menschen mit Behinderung wollen lernen.

Und sie wollen Neues ausprobieren.

Dazu brauchen sie Angebote und Möglichkeiten.

Die Lebenshilfe Solingen hat verschiedene Arbeits·angebote.

Die Lebenshilfe Solingen bietet viele Kurse an.

Denn jeder Mensch **braucht** etwas Anderes.

Und jeder Mensch **wünscht** etwas Anderes.

Sie sollen selbst entscheiden:

Das will ich machen.

Die Lebenshilfe Solingen unterstützt Sie dabei.

So können Menschen mit Behinderung selbst·bestimmt leben.

## Das ist ein Heft in Leichter Sprache.

Wir schreiben deshalb immer nur die männliche Form.

Zum Beispiel:

Die Mitarbeiter

Wir meinen immer Männer **und** Frauen.

Wir schreiben **nicht**:

Die Mitarbeiter und die Mitarbeiterinnen

Dann ist der Text kürzer.

Dann ist der Text besser zu lesen.

## Sie haben Fragen?

Dann rufen Sie uns an.

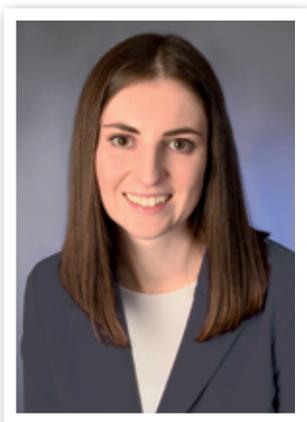


**Juliane Strozynski**

Integrations-beauftragte

Telefon: 01 60 95 37 00 13

E-Mail: [abm@lebenshilfe-solingen.de](mailto:abm@lebenshilfe-solingen.de)



**Julia Oelze**

Integrations-beauftragte

Telefon: 01 72 45 99 520

E-Mail: [abm@lebenshilfe-solingen.de](mailto:abm@lebenshilfe-solingen.de)

Infos zum Datenschutz: [www.lebenshilfe-solingen.de](http://www.lebenshilfe-solingen.de)

## **Liebe Mitarbeiter und liebe Mitarbeiterinnen,**

wir haben einen neuen Bildungs-katalog für das Jahr 2025.

Sie finden neue und bekannte Angebote.

Es gibt verschiedene Kurse aus den Bereichen:

- Arbeit und Beruf
- Leben und Lernen
- Gesundheit und Sport
- Kunst und Kultur

Sie können in den Kursen etwas lernen und üben.

Oder Neues ausprobieren.

Neu ist zum Beispiel das Angebot, Bewerbungs-gespräche zu führen.

Und es gibt zwei neue Ausflüge ins Museum.

Sie können neue Ballsport-arten kennen-lernen.

American Football wird zusammen mit dem Verein Solingen Paladins angeboten.

Baseball wird zusammen mit dem Verein Solingen Alligators angeboten.

## **Sie haben weitere Ideen und Wünsche für andere Kurse?**

Dann sagen Sie uns Ihre Ideen und Wünsche.

Dann können wir Ihnen vielleicht neue Kurse anbieten.

Uns haben viele Menschen beim Bildungs-katalog geholfen.

## **Wir sagen Danke.**

Besonderer Dank geht an den Werkstatt-rat.

Und an unsere Arbeits-kollegen.

Bei allen Kursen und Ausflügen wünschen wir viel Spaß und Erfolg!



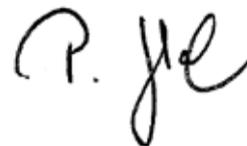
Juliane Strozynski

Integrations-beauftragte



Julia Oelze

Integrations-beauftragte



Peter Horster

Bereichs-leiter Rehabilitation &  
Berufliche Bildung

<b>Kontakt</b>	Seite	3
<b>Vorwort</b>	Seite	4 - 5
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	Seite	6 - 9
<b>Erklärungen</b>	Seite	10 - 11
<b>Anmeldung</b>	Seite	12 - 13

## Regelmäßige Kurse: alle Standorte

<b>A 1</b> Computer-kurs für Anfänger	Seite	14
<b>A 2</b> Computer-kurs für Fort-geschrittene	Seite	15
<b>A 3</b> Aktuelle Themen aus aller Welt	Seite	15
<b>A 4</b> Werkstatt-Kurier	Seite	16
<b>A 5</b> Entspannung und Bewegung	Seite	16
<b>A 6</b> Schwimmen	Seite	17

## Regelmäßige Kurse: Freiheitstraße

<b>A 7</b> Lesen und Schreiben	Seite	18
<b>A 8</b> Rechnen	Seite	18
<b>A 9</b> Fit in die Woche für Anfänger	Seite	19
<b>A 10</b> Fit in die Woche für Fort-geschrittene	Seite	19
<b>A 11</b> Rollis in Bewegung	Seite	20
<b>A 12</b> Kegeln	Seite	21
<b>A 13</b> Malen und künstlerisches Gestalten	Seite	21
<b>A 14</b> Spielend lernen mit der Tover-tafel	Seite	22

## Regelmäßige Kurse: Südpark

<b>A 15</b>	Englisch	Seite	23
<b>A 16</b>	Malen und Zeichnen	Seite	24
<b>A 17</b>	Nähen	Seite	24
<b>A 18</b>	Stricken und Häkeln	Seite	25
<b>A 19</b>	Stressbewältigung	Seite	26
<b>A 20</b>	Entspannung	Seite	26
<b>A 21</b>	Bewegung im Südpark	Seite	27

## Einmalige Angebote: alle Standorte

<b>B 1</b>	Arbeiten außerhalb der Werkstatt – Grundkurs	Seite	28
<b>B 2</b>	Arbeiten außerhalb der Werkstatt – Aufbaukurs	Seite	29
<b>B 3</b>	Bewerbungen schreiben	Seite	29
<b>B 4</b>	Bewerbungsgespräche üben	Seite	30
<b>B 5</b>	Erste-Hilfe-Kurs	Seite	30
<b>B 6</b>	Selbstverteidigung für Frauen – WenDo	Seite	31
<b>B 7</b>	Ausflug in das Museum Plagiarius	Seite	32
<b>B 8</b>	Ausflug in das Deutsche Werkzeugmuseum	Seite	32
<b>B 9</b>	American Football	Seite	33
<b>B 10</b>	Baseball	Seite	34

## Einmalige Angebote: Freiheitstraße

<b>B 11</b>	Sicherheit im Straßenverkehr für Fußgänger	Seite	35
<b>B 12</b>	Sicher mit Bus und Bahn	Seite	36
<b>B 13</b>	Streit gut lösen	Seite	37
<b>B 14</b>	Partnerschaft, Liebe und Sexualität	Seite	37
<b>B 15</b>	Umgang mit sozialen Medien	Seite	38
<b>B 16</b>	Sicherheit für Fußgänger	Seite	38

## Einmalige Angebote: Südpark

<b>B 17</b>	Streit gut lösen	Seite	39
<b>B 18</b>	Partnerschaft, Liebe und Sexualität	Seite	39
<b>B 19</b>	Umgang mit sozialen Medien	Seite	40

## Angebote: Alsenstraße

<b>B 20</b>	Traumreisen	Seite	41
<b>B 21</b>	Wohlfühlmassagen	Seite	42
<b>B 22</b>	Sicherheit für Fußgänger	Seite	43

## Zusätzliche Angebote: Alsenstraße

Aerobic	Seite	44
Aerobic für Rolli-fahrer	Seite	44
Kegeln	Seite	45
Mittags-treff	Seite	45
Vorlesen	Seite	45
Spazieren gehen	Seite	45

## Vereins-angebote der Lebenshilfe Solingen

Fitness	Seite	46
Lauftreff	Seite	47
Badminton	Seite	48
Fußball	Seite	48
Tischtennis	Seite	49
Handball	Seite	50

<b>Impressum</b>	Seite	51
------------------	-------	----

## Erklärungen zu den Bildungsangeboten

Die Kurse mit **A** finden regelmäßig statt.

Meistens einmal in der Woche.

Die Angebote mit **B** finden nur ein einziges Mal statt.

Ausnahme sind die Kurse **B 20** und **B 21** der Alsenstraße.

### So können Sie die Angebote lesen:

So heißt der Kurs

**A 8 Rechnen**



Das machen wir im Kurs

Wir üben Rechnen mit plus und minus.  
Wir üben Rechnen mit mal und geteilt.

So viele Personen können mitmachen



6 Personen

Wann findet der Kurs statt



14.15 Uhr bis 15.15 Uhr  
12. März bis  
10. Dezember 2025

Wo findet der Kurs statt



Sitzungsraum  
Freiheitstraße (2. Stock)

Wer leitet den Kurs



Frau Dunin

## **Im Katalog steht: Kurse oder Angebote Freiheitstraße**

Das heißt:

Alle Mitarbeiter von der Freiheitstraße können mitmachen.

Das sind die Mitarbeiter:

- von der Werkstatt Freiheitstraße
- vom Heilpädagogischen Arbeitsbereich Alsenstraße
- von der Gruppe Zwilling im zweiten Stock
- vom Gartenbau und Landschaftsbau.

## **Im Katalog steht: Kurse oder Angebote Südpark**

Das heißt:

Alle Mitarbeiter vom Südpark können mitmachen.

Das sind die Mitarbeiter:

- von der Werkstatt Südpark
- von der Gruppe Zwilling im ersten Stock
- von der Gruppe Spar- und Bauverein.

## **Im Katalog steht: Angebote Alsenstraße**

Das heißt:

Alle Mitarbeiter vom Heilpädagogischen Arbeitsbereich können mitmachen.

## **Im Katalog steht: Kurse oder Angebote aller Standorte**

Das heißt:

Alle Mitarbeiter von allen Standorten können mitmachen.

## Anmeldung

Sie wollen mitmachen?

Dann melden Sie sich an.

Einen Anmelde-bogen erhalten Sie von ihrem Gruppen-leiter.

Sie füllen den Anmelde-bogen aus.

Sie geben den Anmelde-bogen ab: bis zum **29. November 2024**.

## So füllen Sie den Anmelde-bogen aus:

Sie dürfen sich ein Angebot aus dem Bereich **A** aus-suchen.

Dazu können Sie noch zwei Angebote aus dem Bereich **B** aus-suchen.

### Sie sind im Bereich Berufs-bildung?

Dann dürfen Sie zwei Angebote aus dem Bereich **A** aus-suchen.

Dazu können Sie **noch** zwei Angebote aus dem Bereich **B** aus-suchen.

Manchmal ist in einem Kurs **kein** Platz mehr.

**Deshalb suchen Sie bitte noch ein Ersatz-angebot aus.**

Bis zum 14. Februar 2025 bekommen Sie die Info:

Sie können mitmachen oder

Sie können **nicht** mitmachen.

# Richtig anmelden

## Es gibt zusätzliche Angebote für die Mitarbeiter Alsenstraße

Sie müssen sich für diese Angebote **nicht** anmelden.

## Der Verein Lebenshilfe Solingen hat noch mehr Angebote

Die Angebote sind nach der Arbeit oder am Wochen·ende.

Alle Mitarbeiter können mitmachen.

Und alle Mitglieder vom Verein Lebenshilfe Solingen können mitmachen.

Sie müssen sich **nicht** anmelden.

Die Angebote finden Sie hinten im Katalog.

Fragen zu den Angeboten des Vereins bitte **nur** schriftlich an:

[abm@lebenshilfe-solingen.de](mailto:abm@lebenshilfe-solingen.de)

## Sie haben Fragen zur Anmeldung?

Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an:

[abm@lebenshilfe-solingen.de](mailto:abm@lebenshilfe-solingen.de)

Oder rufen Sie uns an.

**Juliane Strozynski**    Telefon: 01 60 95 37 00 13

**Julia Oelze**            Telefon: 01 72 45 99 520



## A 1 Computer-kurs für Anfänger

Wir lernen:

- Das macht man mit einem Computer.
- So finden wir Infos im Internet.
- Wir schreiben E-Mails.
- Wir lernen die Programme Word und Excel.
- So bedienen wir ein Handy.

Aus Brandschutz-gründen dürfen keine Rolli-fahrer teil-nehmen.



6 Personen



Mittwochs, 8.15 Uhr bis 9.45 Uhr  
12. März bis 10. Dezember 2025



PariSozial Solingen,  
Weyerstraße 243



Frau Kurzrock





## A 2 Computer-kurs für Fort-geschrittene

Sie können schon mit dem Computer arbeiten?



6 Personen

Sie möchten gerne mehr lernen?



Mittwochs, 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

In dem Kurs lernen Sie zum Beispiel:

- Die Programme Word und Excel.
- Ein Programm zum Zeichnen.
- Suchen im Internet.



PariSozial Solingen,  
Weyerstraße 243



Frau Kurzrock

Aus Brandschutz-gründen dürfen keine Rolli-fahrer teil-nehmen.

---

## A 3 Aktuelle Themen aus aller Welt

Wir diskutieren über aktuelle Themen aus der ganzen Welt.



10 Personen

Wir sprechen zum Beispiel über Politik.



Einmal im Monat,

Wir lesen die Tages-zeitung.



Multifunktions-raum Südpark



Herr Horster



## A 4 Werkstatt-Kurier

Der Werkstatt-Kurier ist eine Zeitung.  
Mitarbeiter schreiben Artikel für  
Mitarbeiter.

Alle Mitarbeiter können für die Zeitung  
schreiben:

- Texte und Berichte
- Gespräche mit Fragen und Antworten.

Das Redaktions-team plant den  
Werkstatt-Kurier.

Das Redaktions-team hilft auch beim  
Schreiben.



8 Personen



Einmal im Monat,

Info zum Termin kommt noch



Personal-raum Alsenstraße



wird noch bekannt gegeben



## A 5 Entspannung und Bewegung

Arbeit ist manchmal stressig.

Wir zeigen in dem Kurs:

So können Sie entspannen.

Wir üben Bewegungen aus dem Chi Gong.

Das sind ganz langsame Bewegungen.

Und wir machen Fantasie-reisen.



12 Personen



Donnerstags, 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

oder

Donnerstags, 14.45 Uhr bis 15.45 Uhr

13. März bis 11. Dezember 2025



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Olischläger



## A 6 Schwimmen

Sie sitzen viel?

Dann ist schwimmen gut für Sie.

Schwimmen ist gut für die Gelenke.

Und Sie bekommen mehr Ausdauer.

Die Teilnehmer müssen **sicher** schwimmen können.

Die Teilnehmer brauchen eine Bescheinigung.



12 Personen



Donnerstags, 8.30 Uhr bis 10.00 Uhr  
13. März bis 11. Dezember 2025



Familien·bad Vogelsang,  
Focher Straße 85



Frau Möller

### Wichtige Info für den Kurs Schwimmen:

Sie wollen am Kurs Schwimmen teilnehmen?

Dann brauchen Sie eine schriftliche Erklärung.

In der Erklärung steht:

Sie dürfen an dem Kurs Schwimmen teilnehmen.

Ein Arzt muss die Erklärung unter·schreiben.

Oder die Eltern oder Betreuer müssen die Erklärung unter·schreiben.

## A 7 Lesen und Schreiben

Wir üben in dem Kurs lesen und schreiben.

Wir üben in der Gruppe oder alleine.

Wir lesen und schreiben Wörter und kurze Sätze.

Wir üben mit Bilder-geschichten.

Sie können noch **nicht** gut lesen und schreiben?

Dann ist der Kurs für Sie richtig.



6 Personen



Mittwochs, 13.00 Uhr bis 14.00 Uhr

12. März bis 10. Dezember 2025



Garten-hütte Freiheitstraße



Frau Dunin



---

## A 8 Rechnen

Sie können schon rechnen.

Wir üben Rechnen mit plus und minus.

Wir üben Rechnen mit mal und geteilt.

Wir machen Text-aufgaben.

Wir rechnen mit Geld.



6 Personen



Mittwochs, 14.15 Uhr bis 15.15 Uhr

12. März bis 10. Dezember 2025



Garten-hütte Freiheitstraße



Frau Dunin



## A 9 Fit in die Woche für Anfänger

Wir starten mit Bewegung in die Woche.

Wir lernen leichte Übungen.

Und wir werden fit.

Der Kurs ist für Anfänger.

Für Rolli-Fahrer gibt es den Kurs A 11.



15 Personen



Montags, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

10. März bis 8. Dezember 2025



Turn·halle Freiheitstraße



Herr Himmel



---

## A 10 Fit in die Woche für Fort·geschrittene

Wir starten mit viel Schwung in die Woche.

Wir bauen unsere Fitness weiter aus.

Der Kurs ist für Fort·geschrittene.

Für Rolli-Fahrer gibt es den Kurs A 11.



15 Personen



Montags, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

10. März bis 8. Dezember 2025



Turn·halle Freiheitstraße



Herr Himmel



## A 11 Rollis in Bewegung

Dieser Kurs ist nur für Rolli-fahrer.

Wir machen Übungen

und fördern unsere Beweglichkeit.

Mit Bällen und mit Bändern.

Dabei hören wir Musik.



10 Personen



Donnerstags, 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr

13. März bis 11. Dezember 2025



Turn-halle Freiheitstraße



Herr Himmel



## A 12 Kegeln

Wir kegeln zusammen auf 2 Bahnen.

Dann bleiben wir fit.

Auch Menschen mit körperlicher  
Behinderung können mitmachen.



2 Gruppen

mit je 12 Teilnehmern



Montags, 14.15 Uhr bis 15.15 Uhr

Alle 2 Wochen

10. März bis 8. Dezember 2025



Kegel-bahn, Parisozial,

Weyerstraße 243



Frau Bleicher und Herr Dittmar



---

## A 13 Malen und künstlerisches Gestalten

Sie malen gern und mögen Farben?

Im Kurs lernen wir verschiedene

Mal-techniken.

Wir probieren viel aus.



5 Personen



Donnerstags, 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr

13. März bis 11. Dezember 2025



Personal-raum Alsenstraße



Herr Ring



## A 14 Spielend lernen mit der Tover-tafel

Die Tover-tafel ist ein modernes Förder-angebot.  
Ein Computer bildet Spiele auf einem Tisch ab.  
Durch Hand-bewegungen können Sie die Bilder auf dem Tisch bewegen.  
Sie haben viele Spiele zur Auswahl.  
Zum Beispiel Memory oder Rechen-aufgaben.  
Manche Angebote sind einfach.  
Andere Angebote sind schwer.  
Die Tover-tafel fördert Kontakte, Beziehungen,  
die körperliche und geistige Entwicklung.



6 Personen



Freitags, 10.00 bis 11.00 Uhr

14. März bis 12. Dezember 2025



Personal-raum Alsenstraße



Wird noch bekannt gegeben



## A 15 Englisch

Sie möchten Englisch lernen?

Oder Sie können schon etwas Englisch?

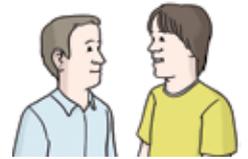
Dann kommen Sie in den Kurs.

Englisch ist eine weit verbreitete Sprache.

In dem Kurs lernen wir Englisch sprechen und schreiben.



6 Personen



Mittwochs, 13.15 Uhr bis 14.15 Uhr

12. März bis 10. Dezember 2025



Multifunktions-raum Südpark



Frau Wyszowska



## A 16 Malen und Zeichnen

Wir malen oder zeichnen.

Dinge, Pflanzen und Tiere.

Wie malt man einen Schatten?

Wir probieren viel aus.



10 Personen



Montags, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

10. März bis 8. Dezember 2025



Multifunktions-raum Südpark



Frau Kurzrock



---

## A 17 Nähen

Wir lernen das Nähen mit Nadel

und Faden.

Wir nähen einen Knopf an.

Wir reparieren Kleidung.



8 Personen



Freitags, 8.15 Uhr bis 9.30 Uhr

14. März bis 12. Dezember 2025



Gruppe Haus-wirtschaft, Südpark



Frau Kurzrock

## A 18 Stricken und Häkeln

Wir arbeiten mit Wolle.

Und stellen eigene Sachen her.

Zum Beispiel Schals, Mützen

und Socken.



8 Personen



Freitags, 9.45 Uhr bis 11.00 Uhr

14. März bis 12. Dezember 2025



Gruppe Haus-wirtschaft, Südpark



Frau Kurzrock



## A 19 Stress-bewältigung

Was ist Stress?

Wie fühlt sich Stress an?

Wodurch fühle ich mich gestresst?

Wie kann ich Stress vermeiden?

Wie entspanne ich mich, wenn ich in Stress bin?



10 Personen



Freitags, 10.00 bis 11.15 Uhr

14. März 2025 bis 8. August 2025



Multifunktions-raum Südpark



Frau Weyerbrock



---

## A 20 Entspannung

Wir probieren unterschiedliche Formen der Entspannung aus.

Zum Beispiel Yoga, Muskel-entspannung, Traum-reisen.



8 Personen



Jeden ersten Dienstag im Monat,  
11.00 bis 11.45 Uhr



Turn-halle Südpark



Frau Weyerbrock



## A 21 Bewegung im Südpark

Sie möchten sich an der frischen Luft bewegen?

Dann ist dieser Kurs für Sie richtig.

Wir machen verschiedene Übungen.

Der Kurs findet das ganze Jahr über statt.

**Wir treffen uns nur bei gutem Wetter.**



12 Personen



Donnerstags, 14.00 bis 15.00 Uhr

Alle 2 Wochen



Treffpunkt vor dem Lager



Herr Piontek, Herr Riede und

Herr Wolfegg



## B 1 Arbeiten außerhalb der Werkstatt – Grund-kurs



Sie möchten **nicht** mehr in der Werkstatt arbeiten?



10 Personen

Sie suchen eine neue Arbeit?



Mittwochs,

Wir sprechen über:

- Ihre Wünsche und Ziele.
- Das ist möglich.
- Diese Arbeiten gibt es.
- Das müssen Sie können.

26. März,

2. April,

9. April 2025

9.00 Uhr bis 11.00 Uhr



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Oelze und Frau Strozynski





## B 2 Arbeiten außerhalb der Werkstatt – Aufbau-kurs

Welche Berufe gibt es?



10 Personen

Wir besuchen verschiedene Unter-nehmen.



Mittwochs,

Welcher Beruf passt zu mir?

03. September,

Sie haben bereits den Grund-kurs besucht.

10. September,

Dann können Sie am Aufbau-kurs

17. September 2025

teilnehmen.

9.00 Uhr bis 12.00 Uhr



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Oelze und Frau Strozynski

---

## B 3 Bewerbungen schreiben

Wie bewerbe ich mich richtig?



8 Personen

Sie lernen die Grund-sätze eines



9. April bis 10. April 2025

Anschreibens.

9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Sie erstellen Ihren eigenen Lebens-lauf.

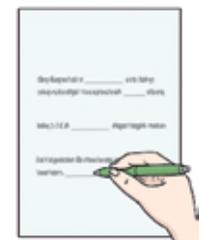


Multifunktions-raum Südpark

Vorlagen helfen Ihnen dabei.



Frau Oelze und Frau Strozynski



## B 4 Bewerbungsgespräche üben



Welche Fragen werden mir gestellt?



6 Personen

Was antworte ich am besten?



Mittwochs,

Wie kleide ich mich?

8. Oktober und 15. Oktober 2025

Wir bereiten Sie auf

9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Bewerbungsgespräche vor.



Multifunktionsraum Südpark

Sie üben in Rollenspielen ein



Frau Oelze und Frau Strozynski

Bewerbungsgespräch.

---

## B 5 Erste-Hilfe-Kurs



Jemand hat sich verletzt:



12 Personen

• Was kann ich tun?



14. Juli bis 17. Juli 2025

• Wie kann ich helfen?



Turnhalle Freiheitstraße

• Wo hole ich Hilfe?



Frau Kirchhoff, DRK Solingen

Das sind wichtige Fragen für Ersthelfer.

Sie erhalten Anleitung.

So verhalte ich mich richtig.

Es gibt praktische Übungen.

**ACHTUNG:** Sie sind im Bereich Berufsbildung?

Dann ist dieser Kurs **nicht** für Sie.

Sie können einen anderen Erste-Hilfe-Kurs machen.

Sie müssen sich für den Kurs **nicht** anmelden.

## B 6 Selbst-verteidigung für Frauen – WenDo



Mit WenDo verteidigen Frauen sich selbst.



10 Personen

WenDo ist ein Training nur für Frauen.



Donnerstag, 25. September 2025

In dem Kurs lernen wir:

9.00 Uhr bis 15.30 Uhr

- So kann ich mich vor Gewalt schützen.
- So kann ich mich wehren
  - mit Worten
  - mit der Stimme
  - mit dem Körper.
- So kann ich mich durch-setzen.
- So kann ich **Nein** sagen.



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Funke, WenDo Trainerin

Wir machen Übungen und Rollen-spiele.



## B 7 Ausflug in das Museum Plagiarius

Plagiarius leitet sich von Plagiat ab.

Plagiat bedeutet Kopie oder Fälschung.

In dem Museum werden Originale und Fälschungen von Produkten und Marken direkt gegenüber-gestellt.

Sie können über 350 Ausstellungs-stücke ansehen.

Zum Beispiel Bekleidungs-artikel, Haushalts-waren und vieles mehr.



10 Personen



Donnerstag, 24. April 2025

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr



Museum Plagiarius, Solingen



Herr Hoffmann



## B 8 Ausflug in das Deutsche Werkzeug-museum

Das Museum zeigt die Entwicklung der Werkzeuge von Beginn bis heute.

Sie sehen Werkzeuge, die viele tausend Jahre alt sind.

Und Sie sehen hoch-moderne Maschinen.

Manche Werkzeuge dürfen Sie anfassen und ausprobieren.



10 Personen



Donnerstag, 10. April 2025

09.30 Uhr bis 15.00 Uhr



Werkzeug-museum, Remscheid



Herr Hoffmann



## B 9 American Football

American Football ist ein Ballspiel.

Es gibt zwei Mannschaften.

Der Ball wird geworfen oder getragen.

Ziel ist es, mit Erreichen des Endes des gegnerischen Feldes so viele Punkte wie möglich zu erzielen.

Das Angebot ist in Zusammen-arbeit mit dem Sport-verein Solingen Paladins.

Personen mit Geh-hilfen oder Rolli-fahrer können **nicht** teil-nehmen.



15 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben  
10.00 Uhr bis 14.00 Uhr



Walder Stadion,  
Adolf-Clarenbach-Straße



Herr Piontek, Herr Sobczyk und  
Herr Wisdorf



## B 10 Baseball

Baseball ist ein Ballspiel mit Schlägern.

Es gibt zwei Mannschaften.

Ein Spieler schlägt den Ball so weit wie möglich und läuft danach rasch um das Spielfeld herum.

Ziel ist es, durch geschicktes Schlagen und Laufen so viele Punkte wie möglich zu erzielen.

Das Angebot ist in Zusammen-arbeit mit dem Sport-verein Solingen Alligators.

Personen mit Geh-hilfen oder Rolli-fahrer können **nicht** teilnehmen.



15 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben  
10.00 Uhr bis 14.00 Uhr



Ballpark Weyersberg,  
Kotterstr. 45, Solingen



Herr Piontek, Herr Sobczyk und  
Herr Klement



## B 11 Sicherheit im Straßenverkehr für Fußgänger

Im Straßenverkehr gibt es Gefahren.

Die Polizei zeigt uns:

So erkennen Fußgänger die Gefahren.

Im Kurs lernen wir:

So machen wir es richtig.



12 Personen



Dienstag, 22. Juli 2025

9.00 Uhr bis 11.00 Uhr



Treffpunkt Freiheitstraße



Frau Galvagno und Frau Grastat,  
Verkehrspolizei Solingen



## B 12 Sicher mit Bus und Bahn

Sie fahren mit Bus und Bahn?

Wir fahren mit dem Bus in die Stadt und zu den Solinger Stadt-werken.

Da üben wir Ein-steigen und Aus-steigen.

Wir können alte Busse und die Bus-werkstatt sehen.



20 Personen



Donnerstag, 24. Juli 2025

9.00 Uhr bis 12.00 Uhr



Treff-punkt Freiheitstraße



Frau Galvagno,

Stadt-werke Solingen und  
Verkehrs-polizei Solingen



## B 13 Streit gut lösen

Sie haben Streit?

Oder jemand beleidigt Sie?

Wir überlegen zusammen:

So lösen wir einen Streit ohne Gewalt.

Wir üben im Rollen-spiel.



14 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben



Turn-halle Freiheitstraße



Herr Heinze



## B 14 Partner-schaft, Liebe und Sexualität

Sie haben Fragen zum Thema

Partner-schaft, Liebe und Sexualität?

Sie können Ihre Fragen im Gespräch stellen.

Wir sprechen offen über diese Themen.



10 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben

9.00 Uhr bis 14.30 Uhr



Turn-halle Freiheitstraße



Fachkraft, pro familia



## B 15 Umgang mit sozialen Medien

Wir sprechen über Gefahren bei der Nutzung sozialer Medien. Dazu gehören zum Beispiel WhatsApp und Instagram. Was sollte ich dort **nicht** mitteilen? Was sollte ich dort **nicht** zeigen? Was passiert mit meinen Daten und Fotos im Internet?



10 Personen



Mittwoch, 25. Juni 2025 und  
Donnerstag, 26. Juni 2025  
9.00 Uhr bis 11.30 Uhr



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Eckhardt



## B 16 Sicherheit für Fußgänger

Wir üben das Ein-steigen und Aus-steigen aus Fahrzeugen. Sie lernen Stolper-stellen und Sturz-risiken zu erkennen. Wir üben in der Turn-halle und draußen. Wir üben Straßen sicher zu überqueren. Sie erlangen Sicherheit auf Fußwegen.



12 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt:  
Turn-halle Freiheitstraße



Übungs-leiter,  
Berufs-genossenschaft  
Wohlfahrts-pflege



## B 17 Streit gut lösen

Sie haben Streit?

Oder jemand beleidigt Sie?

Wir überlegen zusammen:

So lösen wir einen Streit ohne Gewalt.

Wir üben im Rollen-spiel.



12 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben



Multifunktions-raum Südpark



Herr Heinze



## B 18 Partner-schaft, Liebe und Sexualität

Sie haben Fragen zum Thema

Partner-schaft, Liebe und Sexualität?

Sie können Ihre Fragen im Gespräch stellen.

Wir sprechen offen über diese Themen.



10 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben  
9.00 Uhr bis 14.30 Uhr



Multifunktions-raum Südpark



Fach-kraft, pro familia



## B 19 Umgang mit sozialen Medien

Wir sprechen über Gefahren bei der Nutzung sozialer Medien.

Dazu gehören zum Beispiel WhatsApp und Instagram.

Was sollte ich dort **nicht** mitteilen?

Was sollte ich dort **nicht** zeigen?

Was passiert mit meinen Daten und Fotos im Internet?



10 Personen



Donnerstag, 16. Oktober 2025

9.00 Uhr bis 14.00 Uhr



Multifunktions-raum Südpark



Frau Eckhardt und Frau Strozynski



## B 20 Traum·reisen

Ihnen wird eine Geschichte vorgelesen.

Sie riechen angenehme Düfte.

Dabei entspannen Sie sich.

Sie träumen.



6 Personen



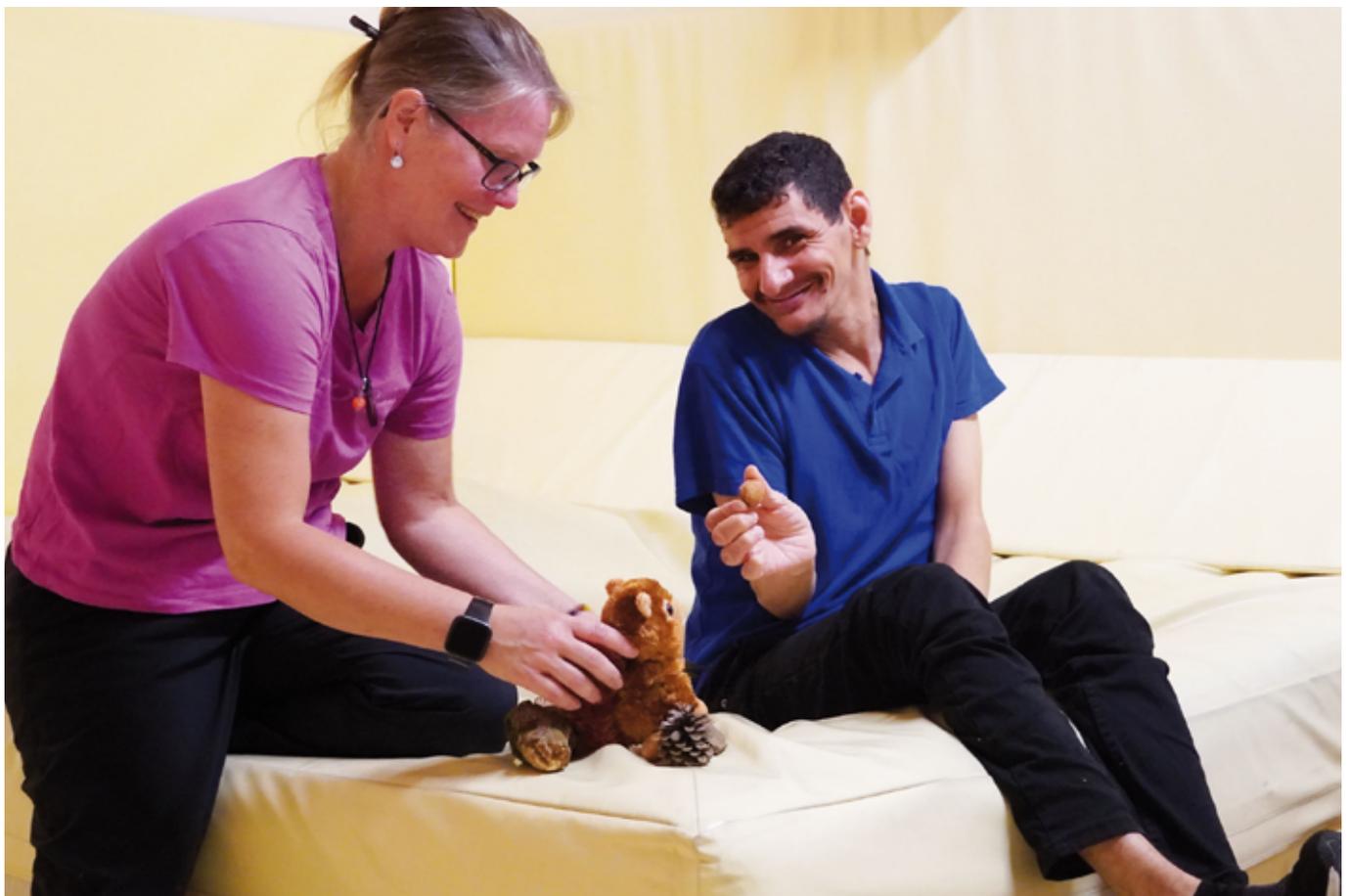
11. März 2025 bis  
9. Dezember 2025



Erfahrungs·raum



Frau Jäger, Aroma·therapeutin



## B 21 Wohlfühl-massagen

Sie werden mit verschiedenen Ölen massiert.

Zum Beispiel an den Händen.

Dabei entspannen Sie sich.

Und Sie fühlen sich gut.



11. März bis 9. Dezember 2025

15 Minuten pro Person



Erfahrungs-raum



Frau Jäger, Aroma-therapeutin

### Wichtige Info für den Kurs Traum-reisen und den Kurs Wohlfühl-massagen:

Sie wollen am Kurs Traum-reisen teilnehmen?

Sie wollen am Kurs Wohlfühl-massagen teilnehmen?

Dann brauchen Sie eine schriftliche Erklärung.

In der Erklärung steht:

- Sie dürfen an dem Kurs teilnehmen.
- Ob Sie Allergien haben? Wenn ja, welche Allergien haben Sie?

Ihre Eltern oder Betreuer müssen die Erklärung unter-schreiben.

## B 22 Sicherheit für Fußgänger

Wir üben das Ein-stiegen und Aus-steigen aus Fahr-zeugen.

Sie lernen Stolper-stellen und Sturz-risiken zu erkennen.

Wir üben in der Turn-halle und draußen.

Wir üben Straßen sicher zu überqueren.

Sie erlangen Sicherheit auf Fußwegen.



12 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt:

Turn-halle Freiheitstraße



Übungs-leiter,

Berufs-genossenschaft

Wohlfahrts-pflege



# Zusätzliche Angebote: Alsenstraße

**Sie sind Mitarbeiter vom Heilpädagogischen Arbeitsbereich Alsenstraße?**

**Dann können Sie an allen Angeboten der Freiheitstraße mitmachen.**

## Und Sie können bei weiteren Angeboten mitmachen.

Die zusätzlichen Angebote sind **nur** für die Mitarbeiter der Alsenstraße.

Die Gruppenleiter und Betreuer teilen die Gruppen ein.

So können sie viele Wünsche erfüllen.

### Aerobic

Aerobic ist Englisch.



Montags, 9.10 Uhr bis 9.45 Uhr

Aerobic wird so ausgesprochen: Äro-bick.



Foyer Alsenstraße

Wir machen Bewegungen zu Musik.



Frau Causillas

Wir machen einfache Übungen.

Wir tanzen auch.

---

### Aerobic für Rolli-fahrer

Aerobic ist Englisch.



Donnerstags,

Aerobic wird so ausgesprochen: Äro-bick.

10.00 Uhr bis 10.30 Uhr

Wir machen Bewegungen zu Musik.



Foyer Alsenstraße

Wir spielen mit Bällen.



Frau Schumacher und

Frau Causillas

# Zusätzliche Angebote: Alsenstraße

## Kegeln

Wir kegeln zusammen.

Dann bleiben wir beweglich.

Und wir haben viel Spaß miteinander.



Dienstags, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr



Kegelbahn PariSozial,  
Weyerstraße 243



Jede Arbeitsgruppe im Wechsel

---

## Mittags-treff

Wir sprechen über aktuelle Themen.

Wir sprechen über Tiere.

Wir singen zusammen.



Dienstags, 14.15 Uhr bis 15.00 Uhr



Foyer Alsenstraße



Frau Schumacher

---

## Vorlesen

Es wird aus verschiedenen Büchern  
vorgelesen.

Freuen Sie sich auf lebendige Geschichten.



Freitags, 10.00 Uhr bis 10.30 Uhr



Gruppe 6, Alsenstraße



Herr Ring

---

## Spazieren gehen

Wir gehen zusammen spazieren.

Dabei bleiben wir beweglich.

Wir kommen miteinander in Kontakt.

Wir lernen die Umgebung kennen.



Dienstags, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr



Treffpunkt: Foyer Alsenstraße



Frau Özisk, Frau Nell, Frau Robert,  
Frau Galvagno, Frau Winkler,  
Frau Andreas (im Wechsel)

## Der Verein Lebenshilfe Solingen hat weitere Angebote.

Die Angebote sind nach der Arbeit.

Die Angebote sind für:

- Mitarbeiter aus den Werkstätten.
- Mitglieder aus dem Verein Lebenshilfe Solingen.

---

## Fitness

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun?



Montags, 16.15 Uhr bis 17.45 Uhr

Wir trainieren unsere Beweglichkeit.



Turn-halle Freiheitstraße

Wir stärken unsere Muskulatur.



Herr Himmel

Wir üben Ausdauer.

## Lauftreff

Der Lauftreff ist vom Frühling bis zum Herbst.

Wir laufen nur bei gutem Wetter.

Wir üben eine Strecke von 5 Kilometern zu laufen.



Montags, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
Bitte fragen Sie nach den Terminen.  
Sekretariat, Telefon: 02 12 59 95 101



Walder Stadion,  
Adolf-Clarenbach-Straße



Herr Himmel



## Badminton

Badminton ist ähnlich wie Feder-ball.

Badminton wird so ausgesprochen:

Bäd·minten.

Anfänger sind herzlich willkommen.



Mittwochs, 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr



Sport-halle

Wilhelm-Hartschen-Schule,

Liebigstraße 21



Herr Himmel und Frau Himmel

---

## Fußball

Es gibt zwei Mannschaften.

Beim Training spielen alle zusammen.

Beide Mannschaften nehmen an

Turnieren teil.



Dienstags,

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr



Sport-halle

Wilhelm-Hartschen-Schule,

Liebigstraße 21



Herr Schöneborn, Herr Himmel

und Herr Hagen



Freitags,

14.30 Uhr bis 16.30 Uhr



Sport-platz Bavert,

Baverterstraße



Herr Schöneborn, Herr Himmel

und Herr Hagen

## Tischtennis

Rolli-fahrer sind herzlich willkommen.

Wir haben eine rollstuhl-gerechte

Tischtennis-platte.

Die Mannschaft nimmt einmal im Jahr an einem Turnier teil.



Donnerstags,

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Wischnewski und

Herr Gewinner



## Handball



Samstags,

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr



Sport-halle August-Dicke-Schule,

Schützenstraße 44



Herr Reichel



© 2025

## **Das Heft ist von**

den Werkstätten der

Lebenshilfe Solingen gGmbH

Freiheitstraße 9-11

42719 Solingen

Telefon: 02 12 59 95 101

Fax: 02 12 59 95 110

[info@lebenshilfe-solingen.de](mailto:info@lebenshilfe-solingen.de)

[www.lebenshilfe-solingen.de](http://www.lebenshilfe-solingen.de)

## **Fotos:**

Christian Beier, Natalie Kuhls, Wolf Sondermann, Stephanie Weber,

pixabay (Seite 33, Seite 34), freepik (Seite 27, Seite 43)

## **Piktogramme:**

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

## **Lektorat und Leichte Sprache:**

Stephanie Weber

## **Gestaltung:**

Tracey Searle-Westerfeld

