



Bildungs-katalog

in Leichter Sprache



Solinger Werkstätten
der Lebenshilfe

passt genau!

2026

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.

Leit-idee von der Lebenshilfe Solingen

Du hast Fragen?

Dann schreibe uns eine E-Mail an: abm@lebenshilfe-solingen.de

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.

Infos zum Datenschutz: www.lebenshilfe-solingen.de

Liebe Mitarbeiter und liebe Mitarbeiterinnen,

der Bildungs-katalog 2026 enthält diesmal besonders viele neue Kurse.

Die Kurse sollen Dir helfen, Dich weiter-zuentwickeln.

Und sie sollen Dich auf neue Tätig-keiten vorbereiten.

Es gibt Angebote aus verschiedenen Bereichen.

Die Bereiche haben wir neu zusammen-gestellt.

Die Bereiche sind:

- Berufliche Qualifizierung
- Übergang auf den allgemeinen Arbeitsmarkt
- Grundlagen-kenntnisse
- Sport und Gesundheit
- Kreative Angebote

Bei allen Angeboten wünschen wir Dir viel Spaß und Erfolg!



Juliane Strozynski
Sozialer-Dienst



Peter Horster
Bereichs-leiter Rehabilitation & Berufliche Bildung

Kontakt	Seite	3
Vorwort	Seite	4
Erklärungen	Seite	10 - 11
Anmeldung	Seite	12 - 13

Regel-mäßige Kurse: alle Stand-orte

A 1	Fit als Alltags-helfer	Seite	14
A 2	Fit am Telefon und Empfang	Seite	14
A 3	Fit fürs Büro	Seite	15
A 4	Fit für Gastro-nomie und Service	Seite	15
A 5	Fit für Haus-wirtschaft und Reinigung	Seite	16
A 6	Werkzeug-führerschein	Seite	16
A 7	Motor-sägen-schein	Seite	17
A 8	Grund-lagen der Metall-kunde	Seite	18
A 9	PIKSL-Computer-kurs für Anfänger	Seite	18
A 10	PIKSL-Computer-kurs für Fort-geschrittene	Seite	19
A 11	Politik verstehen	Seite	19
A 12	Schreib-werkstatt	Seite	20
A 13	Entspannung und Bewegung	Seite	20
A 14	Schwimmen	Seite	21
A 15	Koch-Workshop	Seite	22
A 16	Kreativ-Workshop	Seite	22

Regelmäßige Kurse: Freiheitstraße

A 17	Die Zeit und die Uhr	Seite	23
A 18	Rechnen	Seite	23
A 19	Lesen und Schreiben	Seite	24
A 20	Fit ins Wochenende	Seite	24
A 21	Rollis in Bewegung	Seite	25

Regelmäßige Kurse: Südpark

A 22	Gabelstaplerführerschein	Seite	26
A 23	Fit für die Gartenarbeit	Seite	26
A 24	Englisch	Seite	27
A 25	Französisch	Seite	27
A 26	Bewegung im Südpark	Seite	28
A 27	Stressbewältigung	Seite	28

Einmalige Angebote: alle Standorte

B 1	Berufliche Orientierung	Seite	29
B 2	Den Arbeitsmarkt kennenlernen	Seite	29
B 3	Bewerbungen schreiben	Seite	30
B 4	Bewerbungsgespräche üben	Seite	30
B 5	Ausflug in das Museum DASA-Arbeitswelt	Seite	31
B 6	Erste-Hilfe-Kurs	Seite	31
B 7	Selbstverteidigung für Frauen – WenDo	Seite	32
B 8	Sinnvoll einkaufen	Seite	32
B 9	Rechnungen und Mahnungen	Seite	33
B 10	American Football	Seite	33
	Besuch von Veranstaltungen	Seite	34
	Sicherheit am Arbeitsplatz	Seite	34

Einmalige Angebote: Freiheitstraße

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

Einmalige Angebote: Südpark

B 16	Sicherheit im Straßenverkehr für Fußgänger	Seite	38
B 17	Partnerschaft, Liebe und Sexualität	Seite	38
B 18	Umgang mit sozialen Medien	Seite	39

Angebote: Alsenstraße

B 19	Traumreisen	Seite	40
B 20	Wohlfühlmassagen	Seite	40

Zusätzliche Angebote: Alsenstraße

Aerobic	Seite	41
Rollrobic	Seite	41
Mittagstreff	Seite	42
Klöntreff	Seite	42
Vorlesen	Seite	43
Tovern	Seite	43

Vereinsangebote der Lebenshilfe Solingen

Fitness	Seite	44
Lauftreff	Seite	44
Badminton	Seite	45
Fußball	Seite	45
Tischtennis	Seite	46
Dr. Hinkelstein Band	Seite	46

Impressum	Seite	47
-----------	-------	----

Erklärungen zu den Bildungsangeboten

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

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

Ausnahme sind die Kurse **B 19** und **B 20** der Alsenstraße.

So kannst du die Angebote lesen:

So heißt der Kurs

A 18 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
18. März bis
09. Dezember 2026

Wo findet der Kurs statt

 Raum der Beruflichen Bildung,
Freiheitstraße

Wer leitet den Kurs

 Herr Puszylo

Im Katalog steht: Angebote Freiheitstraße

Das heißt:

Alle Mitarbeiter aus der Freiheitstraße können mitmachen.

Das sind die Mitarbeiter:

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

Im Katalog steht: Angebote Südpark

Das heißt:

Alle Mitarbeiter aus dem Südpark können mitmachen.

Das sind die Mitarbeiter:

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

Im Katalog steht: Angebote Alsenstraße

Das heißt:

Alle Mitarbeiter aus dem Heilpädagogischen Arbeitsbereich können mitmachen.

Im Katalog steht: Angebote aller Standorte

Das heißt:

Mitarbeiter aus allen Standorten können mitmachen.

Anmeldung

Du willst mitmachen?

Dann melde Dich an.

Den Anmelde-bogen erhältst Du von Deinen Gruppenleitern.

Du füllst den Anmelde-bogen aus.

Du gibst den Anmelde-bogen ab: bis zum **02. März 2026**.

So füllst Du den Anmelde-bogen aus:

Du darfst Dir ein Angebot aus dem Bereich **A** aus-suchen.

Dazu kannst Du **noch zwei** Angebote aus dem Bereich **B** aus-suchen.

Du bist im Bereich Berufs-bildung?

Dann darfst Du Dir zwei Angebote aus dem Bereich **A** aus-suchen.

Dazu kannst Du **noch zwei** Angebote aus dem Bereich **B** aus-suchen.

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

Deshalb suche Dir bitte noch ein Ersatz-angebot aus.

Bis zum **13. März 2026** bekommst Du die Info:

Du kannst mitmachen oder

Du kannst **nicht** mitmachen.

Es gibt zusätzliche Angebote für die Mitarbeiter Alsenstraße

Du musst Dich für diese Angebote **nicht** anmelden.

Der Verein Lebenshilfe Solingen hat noch mehr Angebote

Die Angebote sind nach der Arbeit.

Alle Mitarbeiter können mitmachen.

Und alle Mitglieder vom Verein der Lebenshilfe Solingen können mitmachen.

Du musst Dich **nicht** über den Anmelde-bogen anmelden.

Die Vereins-angebote findest Du hinten im Katalog.

Bringe bitte die passende Sport-kleidung zu den Sport-angeboten mit.

Du hast Fragen zu den Vereins-angeboten?

Dann schreibe uns bitte eine E-Mail an: abm@lebenshilfe-solingen.de

A 1 Fit als Alltags-helfer

Wir lernen zum Beispiel:

- So helfe ich beim An- und Ausziehen.
- Wir fördern durch Beschäftigung.
- So serviere ich Essen und reiche Essen an.
- Wir reinigen Tische und Geschirr.

Voraus-setzung:

Interesse an der Arbeit mit Menschen



9 Personen



Mittwochs, einmal im Monat

09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

18. März bis 09. Dezember 2026



Heil-pädagogischer Arbeits-bereich



Frau Notaro und

Frau Schnickmann-Kaboth



A 2 Fit am Telefon und Empfang

Wir lernen zum Beispiel:

- So begrüße ich Gäste.
- So melde ich mich am Telefon.
- Wir leiten einen Anruf weiter.
- Welche Informationen muss ich notieren.



6 Personen



Mittwochs, 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

18. März bis 01. April 2026



Freiheitstraße



Frau Thiel



A 3 Fit fürs Büro

Wir lernen zum Beispiel:

- So kopiere ich.
- Wir scannen Dokumente ein.
- Wir schreiben E-Mails.
- Wir planen Termine.

Voraus-setzung: Interesse an einem

Praktikum im Büro außerhalb der Werkstatt



9 Personen



Mittwochs, 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

08. April bis 29. April 2026



Südpark



Frau Strozynski und Herr Kühl



A 4 Fit für Gastro-nomie und Service

Wir lernen zum Beispiel:

- So nehme ich Bestellungen auf.
- Wir decken den Tisch ein.
- So serviere ich Essen und Getränke.



9 Personen



Dienstags, 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr

10. Juni bis 01. Juli 2026



Kantine Südpark



Wird noch bekannt gegeben



A 5 Fit für Haus-wirtschaft und Reinigung

Wir lernen zum Beispiel:

- So bediene ich eine Wasch-maschine.
- Wir bügeln Wäsche.
- So reinige ich richtig.



9 Personen



Freitags, 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr
12. Juni bis 03. Juli 2026



Südpark und Freiheitstraße



Wird noch bekannt gegeben



A 6 Werkzeug-führerschein

Wir lernen wichtige Werkzeuge kennen.

Welches Werkzeug benötige ich wofür.

Wie setze ich Werkzeuge richtig ein.

Wir probieren Werk-zeuge aus.



9 Personen



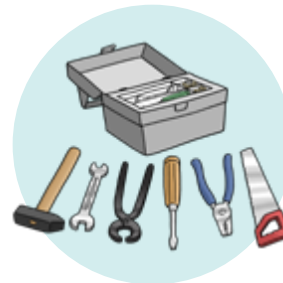
Montags, 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr
13. April bis 03. August 2026



Freiheitstraße und Südpark



Herr Kühl



A 7 Motor-sägen-schein

Wir lernen Grund-kenntnisse und den

sicheren Umgang mit einer Motor-säge.

Wir üben das Sägen von liegendem Holz.

Es gibt eine schriftliche oder mündliche
Prüfung.

Es gibt keine praktische Prüfung.

Nach bestandener Prüfung gibt es
ein Zertifikat (A-Schein).

Voraus-setzung: Dieser Kurs ist für Mitarbeiter
des GaLa-Baus und der Beruflichen Bildung



6 Personen



Mittwochs, 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr
März 2026



GaLa-Bau, Langhansstraße



Herr Siepmann



Wichtige Info für den Kurs Motor-sägen-schein:

Du willst am Kurs Motor-sägen-schein teilnehmen?

Dein Gruppen-leiter schätzt anhand einer Check-liste ein,
ob Du für den Kurs geeignet bist oder nicht.

Du brauchst eine Unter-suchung durch einen Betrieb-sarzt.

Der Betrieb-sarzt stellt fest,

ob Du die gesund-heitlichen Voraus-setzungen für diesen Kurs erfüllst.

Bei der schriftlichen Prüfung gibt es individuelle Unter-stützung,
damit Du gut klar-kommst.

A 8 Grund-lagen der Metall-kunde

Wir lernen zum Beispiel:

- Diese Metalle gibt es in der Metall-bearbeitung.
- Diese Eigenschaften haben bestimmte Metalle.
- So kann ich Metall bearbeiten.

Voraus-setzung: Dieser Kurs ist für Mitarbeiter am Südpark und der Beruflichen Bildung



9 Personen



Montags, 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr
21. September bis 07. Dezember 2026



Metall-bearbeitung Südpark



Herr Riede



A 9 PIKSL-Computer-kurs für Anfänger

Das PIKSL-Labor aus Wuppertal bietet diesen Kurs an.

Der Kurs ist von Menschen mit Beeinträchtigung für Menschen mit Beeinträchtigung.

Voraus-setzung: Interesse an einer Arbeit im Büro. Du möchtest ein Praktikum außerhalb der Werkstatt machen.



12 Personen



Dienstags, 11.00 Uhr bis 12.30 Uhr
23. Juni bis 28. Juli 2026



Multifunktions-raum Südpark



Mitarbeiter aus dem PIKSL-Labor,
Wuppertal



A 10 PIKSL-Computer-kurs für Fort-geschrittene

Das PIKSL-Labor aus Wuppertal bietet diesen Kurs an.

Der Kurs ist von Menschen mit Beeinträchtigung für Menschen mit Beeinträchtigung.

Voraus-setzung: Interesse an einer Arbeit im Büro. Du möchtest ein Praktikum außerhalb der Werkstatt machen.



12 Personen



Dienstags, 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr
03. März bis 07. April 2026



Multifunktions-raum Südpark



Mitarbeiter aus dem PIKSL-Labor,
Wuppertal



A 11 Politik verstehen

Wir sprechen über aktuelle Themen aus der ganzen Welt.

Wir klären gemeinsam Fragen zur Politik.

Wir tauschen unsere Meinungen austauschen.



10 Personen



Einmal im Monat,
Info zum Termin kommt noch



Multifunktions-raum Südpark



Wird noch bekannt gegeben.



A 12 Schreib-werkstatt

Wir machen eine Zeitung über unsere Werkstatt.

Mitarbeiter schreiben Artikel für Mitarbeiter.

Wir lernen Zeitungs-berichte zu schreiben.



8 Personen



Donnerstags, 08.00 bis 12.00 Uhr

08. Januar bis 10. Dezember 2026

(gerade Wochen)



Pausen-raum, Südpark



Tameer Eden,
Eifeler Presse Agentur



A 13 Entspannung und Bewegung

Wir zeigen in dem Kurs:

So kannst Du gut entspannen.

Wir üben Bewegungen aus dem Chi Gong.

Das sind ganz langsame Bewegungen.

Und wir machen Fantasie-reisen.

Dann kommen unsere Gedanken zur Ruhe.



12 Personen



Donnerstags, 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

und 14.45 Uhr bis 15.45 Uhr

19. März bis 10. Dezember 2026



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Olischläger



A 14 Schwimmen

Sport fördert die Gemeinschaft.

Schwimmen tut dem Körper gut.

Die Teilnehmer müssen **sicher** schwimmen können.

Die Teilnehmer brauchen eine Bescheinigung.



24 Personen



Donnerstags, 8.30 Uhr bis 10.00 Uhr

10. September bis 10. Dezember 2026



Familien-bad Vogelsang,
Focher Straße 85



Frau Möller



Wichtige Info für den Kurs Schwimmen:

Du willst am Kurs Schwimmen teilnehmen?

Dann brauchst Du eine schriftliche Erklärung.

In der Erklärung steht:

Du darfst an dem Kurs Schwimmen teilnehmen.

Ein Arzt muss die Erklärung unter-schreiben.

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

A 15 Koch-Workshop

Gemeinsam kochen macht Spaß und schmeckt.

Wir lernen, einfache Gerichte selbst zu kochen.

Wir decken den Tisch ein und essen gemeinsam.



20 Personen



Mittwochs, 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

04. November bis 25. November 2026



Gläserne Werkstatt Solingen,
Hauptstraße 61 – 63



Frau Kamienska und Herr Koren



A 16 Kreativ-Workshop

Jeden Kurstag haben wir ein neues Projekt.

Wir probieren viel aus.

Du kannst eigene Ideen einbringen.



12 Personen



Dienstags, 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

24. März bis 08. Dezember 2026

(ungerade Wochen)



Pausen-raum Südpark



Personal des Südparks



A 17 Die Zeit und die Uhr

Wir lernen Zeiten kennen.

Wieviele Stunden hat ein Tag?

Wie lange dauert eine Minute?

Wir lernen die Uhr kennen.



6 Personen



Montags, 13.00 Uhr bis 14.30 Uhr

05. Oktober bis 12. Oktober 2026



Freiheitstraße



Frau Eckhardt



A 18 Rechnen

Du kannst schon etwas 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

18. März bis 09. Dezember 2026



Raum der Beruflichen Bildung,
Freiheitstraße



Herr Puszylo



A 19 Lesen und Schreiben

Wir üben in dem Kurs lesen und schreiben.

Wir üben in der Gruppe oder allein.

Wir lesen und schreiben Wörter
und kurze Sätze.

Du kannst noch nicht gut lesen und
schreiben?

Dann ist der Kurs für Dich richtig.



6 Personen



Mittwochs, 13.00 Uhr bis 14.00 Uhr

18. März bis 09. Dezember 2026



Raum der Beruflichen Bildung,
Freiheitstraße



Herr Puszylo



A 20 Fit ins Wochenende

Wir starten mit Bewegung in die Woche.

Wir lernen leichte Übungen.

Und wir werden fit.



15 Personen



Donnerstags,

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr und

11.00 Uhr bis 12.00 Uhr

19. März bis 10. Dezember 2026



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Himmel und Herr Himmel



A 21 Rollis in Bewegung

Dieser Kurs ist nur für Rolli-fahrer.

Es gibt viele neue Spiel-geräte.

Wir hören Musik und haben Spaß.



10 Personen



Donnerstags, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

19. März bis 10. Dezember 2026



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Himmel und Herr Himmel



A 22 Gabel-stapler-führer-schein

Du arbeitest im Lager oder

Du möchtest gerne dorthin wechseln.

Dann kannst Du den Kurs wählen.

Du lernst einen Gabel-stabler zu fahren.

Bei erfolg-reichem Abschluss erhältst Du einen Schein.



6 Personen



Mittwochs, 13.15 Uhr bis 14.15 Uhr
12. März bis 10. Dezember 2026



Lager Südpark



Herr Ostholt



A 23 Fit für die Garten-arbeit

Wir lernen leichte Garten-arbeit.

Wir bepflanzen und pflegen Beete.

Wir lernen Pflanzen-namen kennen.



6 Personen



Mittwochs, 13.15 Uhr bis 14.15 Uhr
12. März bis 10. Dezember 2026



Innenhof am Südpark



Personal des GaLa-Baus



A 24 Englisch

Du möchtest Englisch lernen?

Oder Du kannst schon etwas Englisch?

Dann komme in den Kurs.

In dem Kurs lernen wir Englisch sprechen
und schreiben.



6 Personen



Mittwochs, 13.15 Uhr bis 14.15 Uhr
25. März und 26. März 2026



Multifunktions-raum Südpark



Wird noch bekannt gegeben



A 25 Französisch

Du möchtest Französisch lernen?

Dann komme in den Kurs.

Vielleicht kennst Du schon einige Worte,
wie zum Beispiel Baguette, Café oder
merci.



10 Personen



Montags, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
28. Oktober und 29. Oktober 2026



Multifunktions-raum Südpark



Frau Chedad



A 26 Bewegung im Südpark

Du möchtest Dich mehr bewegen?

Dann ist der Kurs für Dich richtig.

Bei schönem Wetter bewegen wir uns an der frischen Luft.

Wir machen verschiedene Übungen.

Achtung:

Dieses Angebot findet ganz-jährig und nur bei schönem Wetter statt!



12 Personen



Donnerstags, 14.00 bis 15.00 Uhr,
alle 2 Wochen



Treffpunkt vor dem Lager Südpark



Herr Wolfegg



A 27 Stress-bewältigung

Was ist Stress?

Was passiert in meinem Körper,
wenn ich Stress habe?

So vermeide ich Stress.

So entspanne ich mich.



10 Personen



Freitags, 10.00 bis 11.15 Uhr
04. Dezember bis 11. Dezember 2026



Pausen-raum Südpark



Frau Gäbler



B 1 Berufliche Orientierung

Du möchtest **nicht** mehr in der Werkstatt
arbeiten?

Du suchst eine neue Arbeit?

Wir sprechen über:

- Deine Wünsche und Ziele
- Das ist möglich
- Diese Arbeiten gibt es
- Das musst Du können.



10 Personen



Dienstags, 9.00 bis 11.00 Uhr
24. März bis 31. März 2026



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Eckhardt und Frau Padilla,
Integrations-fachdienst



B 2 Den Arbeitsmarkt kennen-lernen

Du möchtest **nicht** mehr in der Werkstatt
arbeiten?

Du suchst eine neue Arbeit?

Wir sprechen über:

- Möglichkeiten einer neuen Beschäftigung
- Anforderungen des allgemeinen Arbeitsmarkts
- Arbeitszeiten und Pausenzeiten
- Arbeitsvertrag und Bezahlung

Wir besuchen verschiedene Unter-nehmen.



10 Personen



Dienstags, 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
24. April und 13. Oktober 2026



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Eckhardt und Frau Padilla,
Integrations-fachdienst



B 3 Bewerbungen schreiben

Du lernst die Grund-sätze eines

Anschreibens.

Du erstellst Deinen eigenen Lebens-lauf.

Vorlagen helfen Dir dabei.



8 Personen



Mittwochs, 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

09. September 2026



Besprechungs-raum Freiheitstraße



Frau Eckhardt



B 4 Bewerbungs-gespräche üben

So ziehe ich mich für ein

Bewerbungs-gespräch an.

Auf welche Fragen sollte ich

vorbereitet sein?

Das üben wir in diesem Kurs und

stellen Gespräche in Rollen-spielen nach.



6 Personen



Mittwochs, 9.00 bis 11.00 Uhr

16. September 2026



Besprechungs-raum Freiheitstraße



Frau Eckhardt



B 5 Ausflug in die Ausstellung DASA-Arbeitswelt

In der Ausstellung DASA erfährst Du mehr

über verschiedene Berufe – und das mit

allen Sinnen.

Es gibt zehn Themen-welten mit Blick auf

früher, heute und morgen.

Es gibt Mitmach-Stationen und vieles mehr.



10 Personen



Donnerstag, 09. April 2026

09.30 Uhr bis 15.00 Uhr



DASA-Arbeitswelt, Dortmund



Frau Gehde, Frau Weber



B 6 Erste-Hilfe-Kurs

Jemand hat sich verletzt:

- Was kann ich tun?
- Wie kann ich helfen?
- Wo hole ich Hilfe?

Das sind wichtige Fragen für Erst-helfer.

Du erhältst Anleitung.

So verhalte ich mich richtig.

Es gibt praktische Übungen.



12 Personen



8.30 Uhr bis 11.30 Uhr

und 12.00 bis 15.30 Uhr

27. Juli bis 30. Juli 2026



Pausen-raum Südpark



Frau Kirchhoff, DRK Solingen



ACHTUNG: Du bist im Bereich Berufliche Bildung?

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

Du kannst einen anderen Erste-Hilfe-Kurs machen.

Du musst Dich für den Kurs **nicht** anmelden.

B 7 Selbst-verteidigung für Frauen – WenDo

Mit WenDo verteidigen Frauen sich selbst.

WenDo ist ein Training nur für Frauen.

In dem Kurs lernen wir:

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

Wir machen Übungen und Rollen-spiele.



10 Personen



Info zum Termin folgen

9.00 Uhr bis 15.30 Uhr



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Funke, WenDo Trainerin



B 8 Sinnvoll einkaufen

Wir besprechen miteinander:

- Hier kaufe ich günstig ein.
- Das kann ich mir leisten und das nicht.
- So wirkt Werbung.
- Das tun Geschäfte, um noch mehr zu verkaufen.



10 Personen



Freitags, 9.00 bis 11.30 Uhr

16. Oktober 2026



Multifunktions-raum Südpark



Verbraucher-zentrale Solingen



B 9 Rechnungen und Mahnungen

Wie teile ich mir mein Geld ein?

Was mache ich bei einer Mahnung?

Wo finde ich Hilfe, wenn ich Rechnungen

nicht mehr bezahlen kann?



10 Personen



Freitags, 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr

23. Oktober 2026



Multifunktion-sraum Südpark



Verbraucher-zentrale Solingen



B 10 American Football

American Football ist ein Ballspiel.

Der Ball hat eine besondere Form.

Wir üben werfen und fangen.

Wir lernen die Regeln des Spiels kennen.

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

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



20 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben

10.00 Uhr bis 14.00 Uhr



Walder Stadion,
Adolf-Clarenbach-Straße



Herr Hartung und der Sport-verein
Solingen Paladins



Besuch von Veranstaltungen

Die Lebenshilfe Solingen bekommt manchmal Freikarten.

Zum Beispiel für:

- das Apollo-Variete in Düsseldorf
- die Kölner Philharmonie
- Sportveranstaltungen

Wir verlosen die Karten.

Oder wir fahren zusammen dorthin.

Du bekommst alle Infos über die Werkstatt.

Der Werkstatt-rat macht einen Aushang.



Sicherheit am Arbeits-platz

Welche Gefahren gibt es am Arbeits-platz?

Wie wird unser Arbeits-platz sicher?

Wie schütze ich mich und andere?

Wir lernen:

- So passieren keine Unfälle.
- So bekomme ich keine Rücken-schmerzen.

Die Schulungen sind in den Arbeits-gruppen.

Du musst Dich **nicht** anmelden.



B 11 Sicherheit im Straßen-verkehr für Fußgänger

Im Straßen-verkehr gibt es Gefahren.

Die Polizei zeigt uns:

So erkennen Fußgänger die Gefahren.

Im Kurs lernen wir:

So machen wir es richtig.



12 Personen



Dienstag, 21. Juli 2026

9.00 Uhr bis 11.00 Uhr



Freiheitstraße



Frau Galvagno und Frau Grastat,
Verkehrs-polizei Solingen



B 12 Sicher mit Bus und Bahn

Du fährst 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



Mittwochs, 26. August 2026

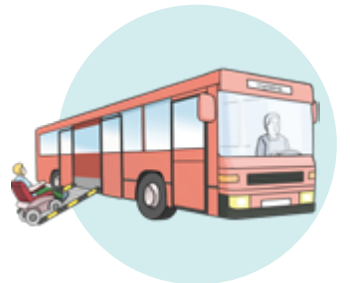
9.00 Uhr bis 12.00 Uhr



Treff-punkt Freiheitstraße



Frau Galvagno,
Stadt-werke Solingen und
Verkehrs-polizei Solingen



B 13 Streit gut lösen

Du hast Streit?

Oder jemand beleidigt Dich?

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



Frau Strozynski und Frau Eckhardt



B 14 Partner-schaft, Liebe und Sexualität

Du hast Fragen zum Thema Partner-schaft,

Liebe und Sexualität?

Du kannst Deine Fragen im Gespräch

stellen.

Wir sprechen offen über diese Themen.



10 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben

9.00 Uhr bis 14.30 Uhr



Volkshochschule, Mummstraße 10



Frau Strozynski und Frau Eckhardt



B 15 Umgang mit sozialen Medien

Wir sprechen über Gefahren

bei der Nutzung sozialer Medien.

Dazu gehören zum Beispiel WhatsApp,

Instagram und TikTok.

Was sollte ich dort **nicht** mitteilen?

Was sollte ich dort **nicht** zeigen?

Was passiert mit meinen Daten und Fotos im

Internet?



12 Personen



Mittwochs, 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr

16. September und

17. September 2026



Turn-halle Freiheitstraße



Frau Strozynski und Frau Eckhardt



B 16 Sicherheit-im Straßen-verkehr für Fußgänger

Im Straßen-verkehr gibt es Gefahren.

Die Polizei zeigt uns:

So erkennen Fußgänger die Gefahren.

Im Kurs lernen wir:

So machen wir es richtig.



12 Personen



09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Termin wird noch bekannt gegeben



Empfang Südpark



Frau Galvagno und Frau Grastat,
Verkehrs-polizei Solingen



B 17 Partner-schaft, Liebe und Sexualität

Du hast Fragen zum Thema Partner-schaft,

Liebe und Sexualität?

Du kannst Deine Fragen im Gespräch
stellen.

Wir sprechen offen über diese Themen.



10 Personen



Termin wird noch bekannt gegeben

9.00 Uhr bis 14.30 Uhr



Volkshochschule, Mummstraße 10



Frau Strozynski und Frau Eckhardt



B 18 Umgang mit sozialen Medien

Wir sprechen über Gefahren

bei der Nutzung sozialer Medien.

Dazu gehören zum Beispiel WhatsApp,
Instagram und TikTok.

Was sollte ich dort **nicht** mitteilen?

Was sollte ich dort **nicht** zeigen?

Was passiert mit meinen Daten und Fotos im
Internet?



10 Personen



Freitags, 18. September 2026



Multifunktions-raum Südpark



Frau Strozynski und Frau Eckhardt



B 19 Traum-reisen

Dir wird eine ruhige Geschichte
vorgelesen.

Du riechst angenehme Düfte.

Dabei kannst Du Dich entspannen.

Und Du kannst träumen.



6 Personen



Dienstags,

03. Februar bis 08. Dezember 2026



Erfahrungs-raum



Frau Jäger, Aroma-therapeutin

B 20 Wohlfühl-massagen

Du wirst mit verschiedenen Ölen massiert.

Zum Beispiel an den Händen.

Dabei kannst Du Dich entspannen.

Es fühlt sich gut an.



Dienstags,

03. Februar bis 08. Dezember 2026



Erfahrungs-raum



Frau Jäger, Aroma-therapeutin

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

Du willst am Kurs Traum-reisen teilnehmen?

Du willst am Kurs Wohlfühl-massagen teilnehmen?

Dann brauchst Du eine schriftliche Erklärung.

In der Erklärung steht:

- Du darfst an dem Kurs teilnehmen.
- Ob Du Allergien hast? Wenn ja, welche Allergien hast Du?

Deine Eltern oder Dein Betreuer müssen die Erklärung unter-schreiben.

Du bist Mitarbeiter aus dem Heil-pädagogischen Arbeits-bereich?

Dann kannst Du an allen Angeboten der Freiheitstraße mitmachen.

Und Du kannst bei weiteren Angeboten mitmachen.

Die zusätzlichen Angebote sind nur für die Mitarbeiter der Alsenstraße.

Die Gruppen-leiter und Betreuer teilen die Gruppen ein.

So können sie viele Wünsche erfüllen.

Aerobic

Wir machen Bewegungen zu Musik.

Wir machen einfache Übungen.

Wir tanzen auch.



Montags, 9.10 Uhr bis 9.45 Uhr



Foyer Alsenstraße



Frau Causillas, Frau Schwabe
und Frau Notaro

Roll-robic

Wir bewegen uns zu Musik.

Wir machen spielerische Übungen.

Dieser Kurs ist nur für Rolli-fahrer.



15 Personen



Donnerstags, 10.15 Uhr bis 11.00 Uhr



Foyer Alsenstraße



Frau Schumacher

Mittags-treff

Wir bewegen und dehnen uns.



18 Personen

Wir machen Atem-übungen.



Dienstags, 14.15 Uhr bis 15.00 Uhr

Wir singen zusammen.



Gruppe 6, Alsenstraße

Wir sprechen über aktuelle Themen.

bei gutem Wetter im Garten



Frau Schumacher und Frau May

Klön-treff

Wir tauschen uns auf Augen-höhe aus.



10 Personen

Mitarbeiter aus verschiedenen



Mittwochs, 13.00 Uhr bis 13.40 Uhr

Arbeits-gruppen lernen sich besser kennen.



Gruppe 1, Alsenstraße



Frau Schumacher und
Herr Kroneberg

Vorlesen

Freue Dich auf lebendige Geschichten.



20 Personen

Es wird aus verschiedenen Büchern



Freitags, 10.15 Uhr bis 10.45 Uhr

vorgelesen.



Gruppe 6, Alsenstraße



Frau Schumacher und
Herr Kroneberg

Tovern

Wir spielen zusammen.



8 Personen

Es gibt eine große Auswahl an Spielen.



Mittwochs, 10.15 Uhr bis 11.00 Uhr

Die Spiele können sehr einfach sein.



Personal-raum, Alsenstraße

Die Spiele können auch schwer sein.



Frau Schumacher und
Herr Kroneberg

Der Verein Lebenshilfe Solingen hat weitere Angebote.

Die Angebote sind nach der Arbeit.

Die Angebote sind für:

- Mitarbeiter aus unseren Werkstätten
- Mitarbeiter aus unseren Inklusions-betrieben
- Mitglieder aus dem Verein der Lebenshilfe Solingen.

Fitness

Du willst etwas für Deine Gesundheit tun?



Montags, 16.15 Uhr bis 17.45 Uhr

Wir trainieren unsere Beweglich-keit.



Turn-halle Freiheitstraße

Wir stärken unsere Muskulatur.



Frau Himmel und Herr Himmel

Wir üben Ausdauer.

Lauftreff

Der Lauftreff ist vom Frühling bis zum Herbst.



Montags, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Bitte frage nach den Terminen.

Sekretariat, Telefon: 02 12 59 95 101

Wir laufen nur bei gutem Wetter.



Walder Stadion,

Adolf-Clarenbach-Straße

Anfänger sind herzlich will-kommen.



Herr Himmel

Badminton

Badminton ist ähnlich wie Feder-ball.



Mittwochs, 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Anfänger sind herzlich will-kommen.



Sport-halle

Wilhelm-Hartschen-Schule,

Liebigstraße 21



Frau Himmel und Herr Himmel

Fußball

Es gibt zwei Mannschaften.

Beim Training spielen alle zusammen.

Beide Mannschaften nehmen an

Turnieren teil.



Dienstags,
16.15 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

Neu ist eine rollstuhl-gerechte

Tischtennis-platte.

Rolli-fahrer sind herzlich willkommen.

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

Dr. Hinkelstein Band

Die Band besteht zurzeit aus

12 Mitgliedern.

Es finden auch Auf-führungen statt.

Info bei Herrn Heinemann unter

Tel. 0171 - 36 29 061 oder

E-Mail: joachimheinemann@web.de



Dienstags,

16.15 Uhr bis 17.30 Uhr,

jede zweite Woche



Cobra, Merscheider Straße 77 – 79



Herr Heinemann und
Herr Stuhldreier

© 2026

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

Piktogramme:

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

Illustrator Stefan Albers

Lektorat und Leichte Sprache:

Stephanie Weber

Gestaltung:

Tracey Searle-Westerfeld



Gemeinsam Zukunft gestalten

