



Sozial-Betriebe-Köln  
gemeinnützige GmbH

# BILDUNGSANGEBOTE 2020

des Städtischen Behindertenzentrums  
Dr. Dormagen-Guffanti



Die Einrichtung Dr. Dormagen-Guffanti präsentiert mit diesem Flyer ihr Bildungsprogramm 2020 für Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf.

In unserer Fortbildungsplanung bieten wir Ihnen ein Angebot zur Erweiterung Ihrer fachlichen und persönlichen Kompetenzen.

# „ICH KENNE MEINE RECHTE“

In dieser Seminarreihe erfahren Sie:

Was ist ein Beirat?

Was sind seine Aufgaben?

Was sind Ihre Rechte und Pflichten als Bewohner?

Wo bekommen Sie Rat und Unterstützung ?

## TERMINE

27.3.2020 (15:30 Uhr bis 16:30 Uhr)

Dozenten: Frau Wrzosek / Herr Enaux

# „ACHTSAMKEIT IM ALLTAG“

Ein Kurs für Entspannung und Achtsamkeit.

Alle sprechen von Entspannung und Achtsamkeit.

Entspanne dich! Sei achtsam! Das klingt einfach. Ist es aber oft nicht.

Im diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich entspannen können. Sie erfahren, wie Sie die Achtsamkeitsübungen im Alltag umsetzen können.

## TERMINE

6.2.2020 (15:30 Uhr bis 16:30 Uhr)

Dozentin: Frau Falke

# „MIT DEM HANDY UNTERWEGS“

Heute benutzen alle ein Handy.

Das geht schnell. Es klappt aber nicht immer. Wir probieren im Kurs vieles aus. Wir überlegen: Wofür brauchen wir ein Handy? Welche Möglichkeiten haben wir mit dem Handy?

Wie können wir über das Handy miteinander kommunizieren?

Der Kurs ist auch für die Angehörige geeignet.

## TERMINE

2.4.2020 (15:00 Uhr bis 16:00 Uhr)

26.11.2020 (15:00 Uhr bis 16:00Uhr)

Dozent: Herr Kollenrott

# „YOGA TO GO“

Einfache Körperübungen um fit und entspannt zu bleiben.

Alle Menschen bewegen sich gerne. Auch die, die im Rollstuhl sitzen. Wir machen Übungen für den Körper und die Seele. So bleiben wir fit. Im Kurs bewegen wir uns viel. Wir machen ruhige Übungen. Der Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

## TERMINE

10.9.2020 (16:00 Uhr bis 17:00 Uhr)

Dozent: Herr Bachmann



# „SINGEN MACHT SPASS“

Alle Menschen können singen!

Singen macht Spaß.

Singen bringt viel Freude.

Beides fördert gute Ideen und stärkt das Selbstbewusstsein.

Die Teilnehmer/innen können Ihre eigenen Ideen einbringen.

## TERMINE

28.5.2020 (15:00 Uhr bis 16:00 Uhr)

7.10.2020 (15:00 Uhr bis 16:00Uhr)

Dozent: Herr Letz



# „ICH KANN KOCHEN“

Sie haben Spaß am Kochen und Essen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Ich habe im Kühlschrank noch Käse, Wurst und Gemüse. Ich habe aber Lust auf etwas Besonderes zum Essen, was nun? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie aus wenigen Zutaten schnelle Gerichte zubereiten können. Sie lernen unterschiedliche Gewürze kennen, wie sie riechen und schmecken.

## TERMINE

7.5.2020 (15:00 Uhr bis 16:00 Uhr)

Dozent: Herr Moldenhauer

# „KONFLIKTE LÖSEN“

Manchmal ärgere ich mich über die andere.

Manchmal werde ich von anderen angemeckert oder angeschrien. Manchmal habe ich ein Problem und weiß aber nicht, wie ich es klären kann. In diesem Kurs erlernen Sie die Möglichkeiten, Probleme zu lösen. Sie lernen Menschen anzusprechen, ohne sofort wütend oder ärgerlich zu werden. Sie lernen auch mit Konflikten umzugehen.

## TERMINE

26.11.2020 (15:00 Uhr bis 16:00 Uhr)  
Dozentin: Frau Zillmann / Frau Wrzosek



# „SCHÖNER WOHNEN“

Jeder Mensch möchte schön wohnen.

Das ist aber nicht immer einfach. In diesem Kurs lernen Sie jahreszeitbezogene Dekorationselemente für Ihr Zimmer oder ihre Wohnung kennen. Wir basteln gemeinsam für Ostern und Weihnachten. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß am Malen, Basteln oder Werken haben.

## TERMINE

5.3.2020 (15:30 Uhr bis 16:30 Uhr)  
5.11.2020 (15:30 Uhr bis 16:30 Uhr)  
Dozentin: Frau Hildebrandt

**TEILNAHME PRO KURS MAXIMAL 10 PERSONEN.  
ANMELDUNG IST ERFORDERLICH.**

## **ANMELDUNG**

Ties Kollenrott  
(Ties.Kollenrott@sbk-koeln.de  
oder 0221/ 974 544-105)