



Rostocker DRK
Werkstätten gGmbH



Deutsches
Rotes
Kreuz

Katalog über Arbeitsbegleitende Maßnahmen

Stand 02/2024



In Leichter Sprache.

Inhaltsverzeichnis

Darten	S.	3
Fußball / Ball-Sport	S.	3
Gesellschafts-Spiele	S.	3
Gesprächs-Runde	S.	4
Sport zum ruhiger werden	S.	4
Sport	S.	4
Tisch-Tennis	S.	5
Wikinger-Schach draußen	S.	5
Schach drinnen	S.	5
Bewegungs-Spiele	S.	6
Boccia	S.	6
Muskel-Entspannung	S.	6
proJob – Fit für den 1. Arbeitsmarkt	S.	7
Schwimmen	S.	7
Entspannung mit Licht und Musik	S.	7
Nordic Walking	S.	7
Turnen im Wasser	S.	8
Fotos machen und bearbeiten	S.	8
Englisch	S.	8
Ernährungsberatung	S.	9
Lernen fürs Leben	S.	9
Malen und Zeichnen	S.	9
Musik machen	S.	9
Natur erleben	S.	10
Deine kommende Zeit planen	S.	10
Verkehrs-Training / Wege-Training	S.	11
Disco	S.	11
E-Sport	S.	11
Fahr-Rad-Werkstatt	S.	12
Elektro-Technik	S.	12
Leichte Sprache	S.	13
Werkstatt-Band	S.	13
Tanz und Bewegung	S.	13
Volks-Lieder singen	S.	13
Computer-Kurs	S.	14
Deutsch	S.	14
Mathe	S.	14



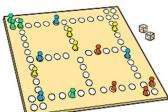
Darten

Du ziilst mit einem Pfeil auf eine Dart-Scheibe.
Auf der Dart-Scheibe sind Zahlen.
Du rechnest die Zahlen,
in denen dein Pfeil landet zusammen.



Fußball / Ball-Sport

Es gibt viele Sport-Arten mit einem Ball.
Du spielst mit anderen Beschäftigten.
Du lernst neue Ball-Spiele kennen.



Gesellschafts-Spiele / Brett-Spiele

Es gibt viele Brett-Spiele.
Du lernst mehrere Brett-Spiele kennen.
Du gewinnst mal, du verlierst mal.
Du bist in einer Gruppe, die gerne spielt.
Ihr habt Spaß zusammen.
Du freust dich wenn andere gewinnen.

	<p>Gesprächs-Runde zu verschiedenen Themen</p> <p>Ihr seid eine Gruppe.</p> <p>Ihr besprecht viele Themen mit-einander.</p> <p>Das kann sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Politik - Sport - Filme - Konflikte in der Werkstatt
  	<p>Sport zum ruhiger werden</p> <p>Bist du schnell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wütend - ärgerlich - ängstlich <p>Du lernst in dieser AbM deine Gefühle aus-zuhalten.</p> <p>Du lernst deine Gefühle zu steuern.</p> <p>Du stärkst deine Ausdauer, du bist fit.</p>
 	<p>Sport - verschiedene Sport-Arten</p> <p>Du bewegst dich gerne?</p> <p>Du machst gerne Sport?</p> <p>Du bist richtig in dieser AbM.</p> <p>Es werden verschiedene Sport-Arten gemacht.</p> <p>Du kannst viel aus-probieren.</p>



Tisch-Tennis

Tisch-Tennis kann man zu zweit
Oder mit mehreren Leuten spielen.
Du musst schnell sein und
dich auf das Spiel konzentrieren.
Du gewinnst mal, du verlierst mal.
Du lernst damit umzugehen.



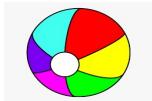
Wikinger-Schach draußen

Wikinger-Schach wird draußen gespielt.
Es ist ein Wurf-Spiel.
Du bewegst dich mit deinem ganzen Körper.
Du musst genau schauen,
um beim Werfen zu treffen.
Du spielst mit anderen zusammen.
Du kannst auch mal verlieren.
Du bist mit Spaß und Elan dabei.



Schach drinnen

Ist das Wetter schlecht,
seid ihr im Haus.
Du spielst das Brett-Spiel Schach.
Du bist auf-merksam beim Spiel.
Du denkst die kommenden Schritte.
Du planst den nächsten Schach-Zug.
Du musst viel denken.



Bewegungs-Spiele

Du bewegst dich mit anderen Beschäftigten.

Ihr habt dabei zur Verfügung:

- Luft-Ballons
- Zeitungs-Papier
- Bälle
- Watte

Ihr spielt damit und lernt dabei

die Stoffe und das Material kennen.



Boccia – ein Kugel-Spiel

Du rollst eine Kugel und
versuchst eine andere Kugel zu treffen.

Du lernst dich so zu bewegen,
dass du die Kugel gut rollst.

Du hast Spaß in der Gruppe.

Boccia ist gut für Rollstuhl-Fahrer geeignet.



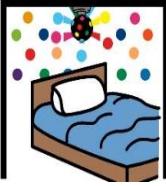
Muskel-Entspannung, autogenes Training

Es gibt verschiedene Arten zu entspannen.

Du lernst verschiedene Arten kennen.

Du achtest auf deinen Körper.

Du wirst ruhig und atmest tief.

	<p>proJob</p> <p>Vorbereitung auf Arbeit auf dem 1. Arbeits-Markt</p> <p>Du lernst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewerbungs-Gespräche kennen - reden in Arbeits-Situationen
 	<p>Schwimmen</p> <p>Diese AbM ist geeignet für:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmer - Nicht-Schwimmer <p>Du bewegst dich im Wasser.</p> <p>Dadurch werden deine Muskeln locker.</p> <p>Du bist gesünder und belastbarer.</p>
	<p>Entspannung mit Licht und Musik</p> <p>Du liegst auf einem Wasser-Bett.</p> <p>Es leuchtet buntes Licht.</p> <p>Du hörst leise Musik.</p> <p>Du wirst ruhig und atmest tief.</p>
	<p>Nordic Walking</p> <p>Du hast in jeder Hand einen Stock.</p> <p>Du gehst schnell.</p> <p>Du bewegst dabei die Arme.</p>

	<p>Turnen im Wasser</p> <p>Diese AbM ist geeignet für:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmer - Nicht-Schwimmer <p>Ihr bewegt euch im Wasser,</p> <p>Die Bewegung ist gut für:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Muskeln - Arme und Beine <p>Du lernst dich gleich-mäßig zu bewegen.</p>
 	<p>Fotos machen und am Computer bearbeiten</p> <p>Du lernst eine Kamera kennen.</p> <p>Du lernst ein gutes Motiv zu finden.</p> <p>Die Fotos werden am Computer bearbeitet. sie werden in der Werkstatt aufgehängt.</p>
<h1>What?</h1>	<p>Englisch</p> <p>Du lernst die englische Sprache.</p> <p>Du lernst Worte und kurze Sätze.</p> <p>die Worte und Sätze werden oft wieder-holt.</p> <p>Du kannst einfache Gespräche führen.</p>

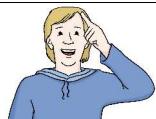


Lernen wie du gesund

isst und trinkst

Du lernst einfaches Essen zu machen.

Du lebst bewusst und erkennst
gesundes Essen und Trinken.



Lernen fürs Leben

Du lernst Dinge für den Alltag, wie:

- Kochen
- Umgang mit Geld
- Zeit-Einteilung
- Basteln und Malen
- Umgang mit Liebe und Sex



Malen und Zeichnen

Du malst was du möchtest.

Du lernst mit verschiedenen Stiften und
Pinseln zu zeichnen.

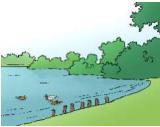
Du malst auf Papier oder Pappe.

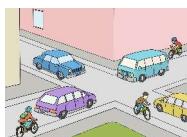


Musik machen

Du lernst die verschiedenen Arten
von Musik kennen.

Du machst Musik mit Gegenständen
und Instrumenten.

	<p>Natur erleben</p>  <p>Du lernst die Natur kennen. Du siehst die Unterschiede in den Jahres-Zeiten. Du lernst Tiere kennen. Du bewegst dich an der frischen Luft.</p>
  	<p>deine kommende Zeit planen</p> <p>Im Leben gibt es immer Neues. Du lernst das Neue kennen. Du redest über deine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wünsche - Ziele - Träume - Vorlieben <p>Du sagst was du:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gut kannst - schlecht kannst <p>Was möchtest du ändern?</p>



Verkehrs-Training und Wege-Training

Die AbM ist für Beschäftigte, die:

- alleine zur Werkstatt gehen
- mit dem Fahrrad zur Werkstatt fahren
- den Arbeits-Bereich wechseln
- keinen Fahr-Dienst mehr möchten

Du lernst Verkehrs-Schilder kennen.

Du kannst dich sicher
im Straßen-Verkehr bewegen.

Du kannst alleine zur Werkstatt und
nach Hause gehen.



Disko

Du gehst mit vielen Beschäftigten
in die Disko.

Du tanzt und hast Spaß.



E-Sport

Du spielst mit anderen an einer Konsole.

Du siehst im Fernseher die Spiel-Figuren.

Du bewegst dich.

Dann bewegt sich die Spiel-Figur wie du.

Du gewinnst mal, du verlierst mal.

Du lernst damit umzugehen.



Fahr-Rad-Werkstatt

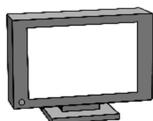
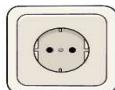
Du interessierst dich für Fahr-Räder.

Du lernst ein Fahr-Rad:

- zu pflegen
- heil zu machen
- gut in Schuss zu halten

Im Kurs machst du folgendes:

- Schlauch zu wechseln oder
heil zu machen
- Kette spannen
- Schaltung ein-stellen
- Bremsen ein-stellen
- Verbrauchte Teile aus-tauschen



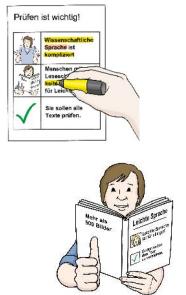
Elektro-Technik kennen lernen

Du lernst in der AbM kennen:

- Elektro-Technik
- Energie-Technik
- ein Mess-Gerät

Mit dem Mess-Gerät kannst du prüfen
ob ein Elektro-Gerät heil ist.

Du kannst vielleicht in die Prüf-Gruppe
für Elektro-Geräte wechseln.



Leichte Sprache

Du liest einen Text in Leichter Sprache.

Du streichst ein Wort an, wenn du:

- ein Wort nicht kennst
- das Wort nicht lesen kannst

Du lernst besser zu lesen.

Du verstehst Worte und Texte besser.



Werkstatt-Band

Die Werkstatt-Band lernt neue Lieder.

Die Werkstatt-Band übt ihre alten Lieder.

Sie üben für Auftritte vor Publikum.



Tanz und Bewegung

Musik hat viele Seiten.

Du bewegst dich gerne zur Musik.

Du tanzt im Takt der Musik.

Dein Körper lernt sich gut zu bewegen.



Volks-Lieder singen

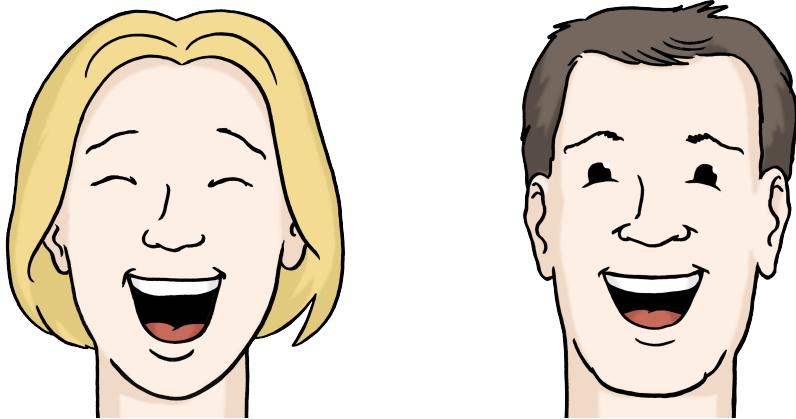
In der AbM bist du richtig, wenn:

- du gerne singst
- du dich gerne bewegst
- du Volks-Lieder magst

	<p>Volks-Hoch-Schule - Computer-Kurs</p> <p>Du lernst in der AbM kennen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Computer - die Maus - die Tastatur - die Programme <p>Du lernst den Umgang mit dem Computer.</p>
 	<p>Volks-Hoch-Schule - Deutsch</p> <p>Du lernst Lesen.</p> <p>Du lernst Schreiben.</p> <p>Du festigst was du gelernt hast.</p>
$+$ $-$ $/$ $*$ $=$	<p>Volks-Hoch-Schule - Mathe</p> <p>Du lernst Zahlen kennen.</p> <p>Du hast Rechnen-Hilfen.</p> <p>Du lernst zusammen zu rechnen.</p> <p>Du lernst Minus zu rechnen.</p> <p>Du kannst einfache Aufgaben rechnen.</p>

Die Bilder sind von: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers.

Einige Bilder sind dem Internet entnommen. Diese Fassung ist eine reine Erläuterung. Rechtsgrundlage bleibt die Originalfassung.



,,Gefühle glücklich“

Möchtest du:

- Spaß?**
- Ab-wechslung?**
- Bewegung?**

Melde dich bei deiner Fach-Kraft.

Melde dich beim Begleitenden Dienst.