



Diakonie am
Thonberg

Herbst/Winter 2024/2025

FORT- UND WEITERBILDUNG

Katalog



Diakonie am Thonberg
Eichlerstraße 2
04317 Leipzig

www.dat-leipzig.de

Im Verbund der
Diakonie 

BBW
LEIPZIG
GRUPPE

Liebe Werkstattmitarbeitende!

In diesem Heft geht es unter anderem um unsere persönliche Sicherheit und Gesundheit. Gewalt und Aggressionen kann uns überall begegnen: In der Familie, auf der Straße, auf Arbeit.

In der Diakonie am Thonberg gibt es seit diesem Jahr ein **Gewaltschutz-Konzept**. Darin geht um Regeln für ein friedliches Miteinander ohne Gewalt.

Alle Personen sollen in der nächsten Zeit an einem Kurs zum Gewaltschutz teilnehmen. Hier finden Sie vorerst ein freies Angebot, zu dem Sie jetzt schon herzlich eingeladen sind. Suchen Sie sich gern einen der Termine aus. Die Personen, die nicht an diesen Terminen teilnehmen können, werden im nächsten Jahr dazu eingeladen.

Der Kurs **WENDO** richtet sich an Frauen. Es geht darum sich als Frau in der Gesellschaft zu behaupten. Das heißt: mutig und selbstbewusst zu sein. Es geht auch darum, sich als Frau zu schützen und NEIN sagen zu können.

Im Kurs **Selbstverteidigung** erlernen Sie Techniken, falls Sie jemand körperlich angreifen will. Sie lernen aber auch, wie man gar nicht erst in eine Konflikt-Situation kommt.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 23.10.2024

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchblättern!
Wenn Sie Fragen zu den Kursen haben oder Hilfe benötigen, können Sie gern zu mir kommen.
Mein Büro ist in der Witzgallstraße 6, 1. OG.



Franziska Theile

Abteilungsleiterin Berufliche Bildung

Sie finden den Katalog auch im Internet auf der Homepage der Diakonie am Thonberg www.dat-leipzig.de

Wie melde ich mich bei einem Kurs an?

1. Blättern Sie in Ruhe das Kurs-Heft durch.



2. Wählen Sie die Kurse aus, die Ihnen am besten gefallen.
Es dürfen höchstens 2 Kurse sein.



Hinweis:

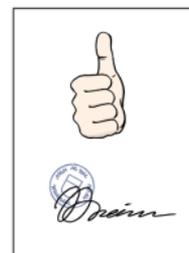
Wenn unter den ausgewählten Kursen ein Kurs aus dem Bereich Politik oder der Gewaltschutz-Kurs ist, dürfen Sie sich insgesamt für 3 Kurse anmelden. Gern hilft Ihnen dabei die Gruppenleitung.

3. Die Gruppenleitung schreibt Ihren Wunsch in den Anmeldebogen.



4. Sie erhalten in wenigen Tagen eine Antwort, ob Sie an dem Kurs teilnehmen werden.

Es werden nur Zusagen versendet. Absagen werden aus umwelt-freundlichen Gründen nicht versendet. Das heißt: Sie haben sich für einen Kurs angemeldet und erhalten keine Zusage? Sie können an dem Kurs nicht teilnehmen.



Gewaltschutz-Konzept

In der Diakonie am Thonberg gibt es seit diesem Jahr ein Gewaltschutz-Konzept. Darin geht um Regeln für ein friedliches Miteinander ohne Gewalt.

Es beinhaltet folgende Themen:

Was ist Gewalt?

Wann beginnt Gewalt?

Was tun bei Gewalt?



Es ist ein Konzept für ALLE. Das heißt, alle Personen müssen an diesem Kurs teilnehmen. Dies ist vorerst ein freies Angebot, zu dem Sie jetzt schon herzlich eingeladen sind.

Bitte suchen Sie sich nur ein Datum aus.



Ronja Kambach

12.11.24

17.12.24

14.01.25

4.02.25

11.03.25

15.04.25



09.30 - 11.30 Uhr



Kursraum Witzgallstraße 6





Hass im Netz

Hass im Netz ist ...

- ... das Beleidigen von Menschen mit Bildern und Sprache im Internet.
- ... gegen Menschen oder Menschen-Gruppen gerichtet.
- ... echte Gewalt für die Seele.

In diesem Kurs lernen Sie, was genau Hass im Netz ist.

Wie erkenne ich Hass im Netz? Was kann ich tun bei Hass im Netz?



Ronja Kambach



7.04., 8.04. und 9.04.2025 (Teilnahme an allen 3 Terminen)



9.30 – 11.30 Uhr



Kursraum Witzgallstraße 6



Selbstverteidigung

In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich in Konflikt-Situationen verhält. Sie lernen, wie man solche Situationen vermeidet. Und wie man solche Situationen erkennt.



Es geht darum, wie man Gewalt verhindern kann.

Wenn es doch zu einem Konflikt kommt, gibt es verschiedene Handlungs-Möglichkeiten:

- Sie bekommen Hinweise, wie man zum Beispiel einen Streit schlichten kann.
- Sie erlernen aber auch Techniken, wenn Sie jemand körperlich angreifen möchte.
- Es gibt zusätzliche Hinweise für Rollstuhlfahrende.



Kathrin Grobelnik



10.04.2025



9.00 – 11.30 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße

WENDO

Wendo

Selbst-Schutz für Frauen

Wir üben mutig zu sein.

Wir üben NEIN! zu sagen.

Wir bewegen uns.

Wir entspannen uns.

Wir haben viel Spaß dabei.



Sabine Lubetzki



28.11. und 29.11.2024



8.00 – 14.30 Uhr



Kursraum 1. OG. Eichlerstraße



Geschichte, Politik und Gesellschaft



Wählen war und bleibt wichtig!



Nach der Kommunal-Wahl in Leipzig

Am 9. Juni 2024 haben wir in Leipzig den Stadt-Rat gewählt. Dies nennt man Kommunal-Wahl. Wir wählten, wer die Stadt führt. Der Stadt-Rat besteht aus Abgeordneten und dem Oberbürgermeister.

Der Stadt-Rat entscheidet über viele wichtige Sachen in Leipzig.

In dieser Veranstaltung erfahren wir, wie der Stadt-Rat jetzt nach der Wahl zusammengesetzt ist. Wer sitzt im Stadt-Rat? Was sind die Aufgaben und Ziele vom Stadt-Rat?



Franziska Theile



14.11.2024



9.00 – 10.30 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße



Nach der Land-Tags-Wahl in Sachsen



Am 1. September wurde in Sachsen der Land-Tag neu gewählt.

Wir schauen in diesem Kurs gemeinsam nochmal die Ergebnisse der Wahl an.

Wie ist der Land-Tag jetzt eigentlich zusammen-gesetzt?

Welche Parteien haben wieviel Sitze im Land-Tag?

Welche Parteien bilden zusammen die Regierung von Sachsen?

Was sind die Ziele der neuen Regierung?



Franziska Theile



6.03.2025



9.00 -11.00 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße



Das politische System in den USA Die Präsidentschafts-Wahlen



Am 5.11.2024 wird in Amerika ein neuer Präsident oder eine neue Präsidentin gewählt.

Die Wahl in Amerika ist anders als in Deutschland. Sie erfahren, wie und wen die Amerikaner wählen können.

In diesem Kurs erhalten Sie auch einen kurzen Einblick in das politische System der USA.



Rachel Arlt



29.10.2024



9.00 – 11.00 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße



Was ist aktuell in der Welt los Gesprächskreis



Die Terroranschläge der Hamas vom 7. Oktober 2023 und die Folgen haben viele Gefühle und Reaktionen bei den Menschen ausgelöst. Der Nahost-Konflikt zwischen Israel und Palästina ist ein schwieriges Thema.

Auch der Krieg in der Ukraine hält immer noch an. Die Zahl der Kriege ist aktuell auf einem Höchststand. Es gibt sehr viele Verletzte und Tote.

Dies kann auch bei uns zu Ängsten und Sorgen führen, aber auch zu Missverständnissen.

In dieser Kurs-Reihe sprechen wir mit Ihnen über aktuelle Geschehnisse in der Welt. Wir reden über Ihre Gedanken und Meinungen und wollen uns austauschen.



Dr. Ronny Valdorf



wird noch bekannt gegeben



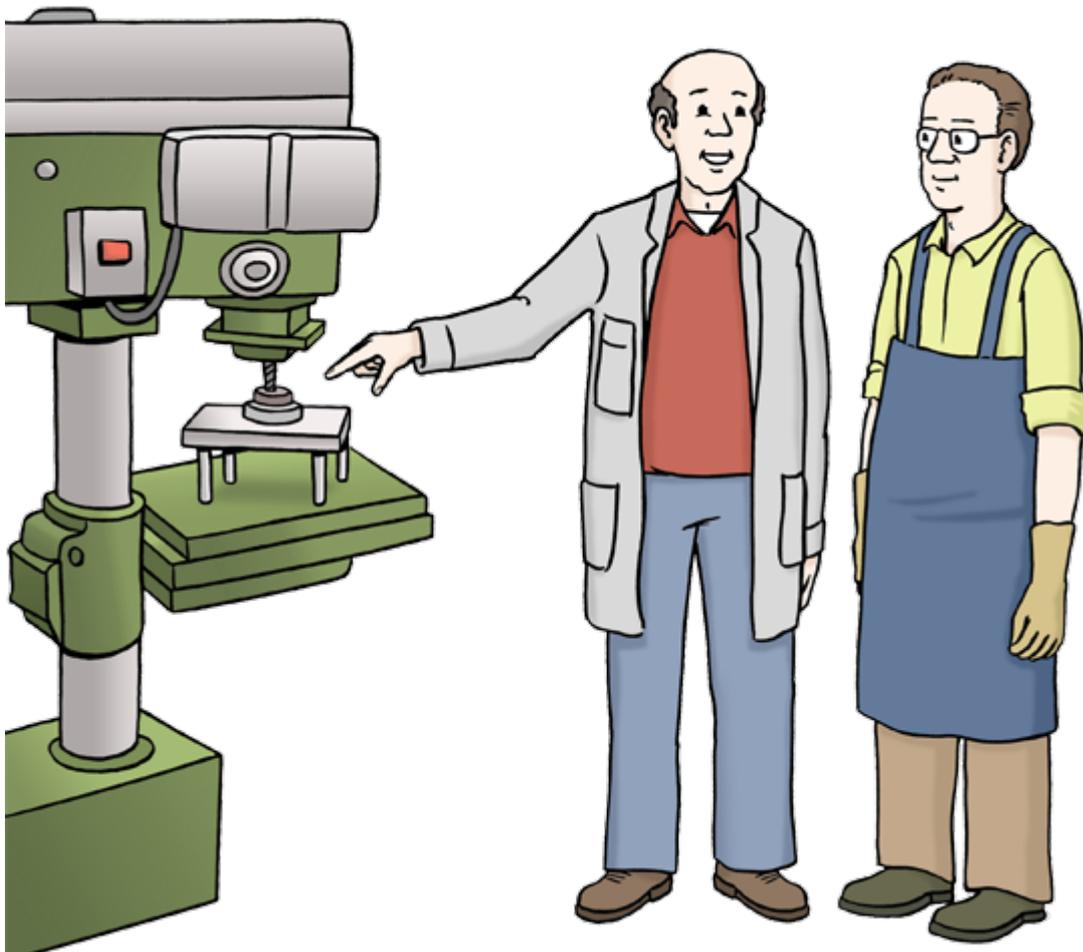
13.00 – 14.00 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße



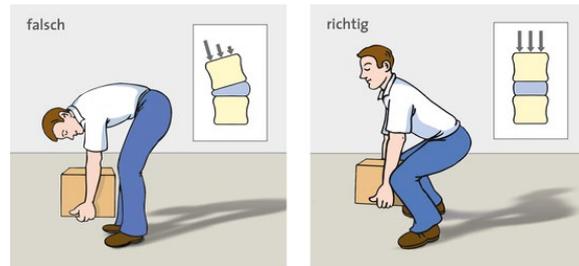
Berufliche Bildung



Ergonomie am Arbeitsplatz

Rückengerechtes Heben und Tragen

Falsches Heben und Tragen kann die Wirbelsäule schädigen und Rückenschmerzen verursachen.



In diesem Kurs erlernen Sie Grund-Techniken für rücken-schonendes Heben und Tragen. Sie erlernen Ausgleichs-Übungen. Das heißt: Sie machen Übungen für einen starken Rücken und einen starken Bauch.



Franziska Theile



3.04.2025



9.00 – 11.00 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße

Ratgeber Sozialrecht

Welche Rechte haben Menschen mit Behinderung?

Woher bekomme ich eigentlich mein Geld?

Wieviel Geld darf ich auf meinem Konto haben?

Welche Hilfe kann ich in Anspruch nehmen, wenn ich einmal krank werde? Welche Möglichkeiten des Wohnens gibt es für mich?



In diesem Kurs können Sie alle Fragen stellen zum Thema Geld, Arbeit, Rente, Persönliches Budget, Wohnen, Leben und Freizeit.



Beatrix Büchner



4.04.2025

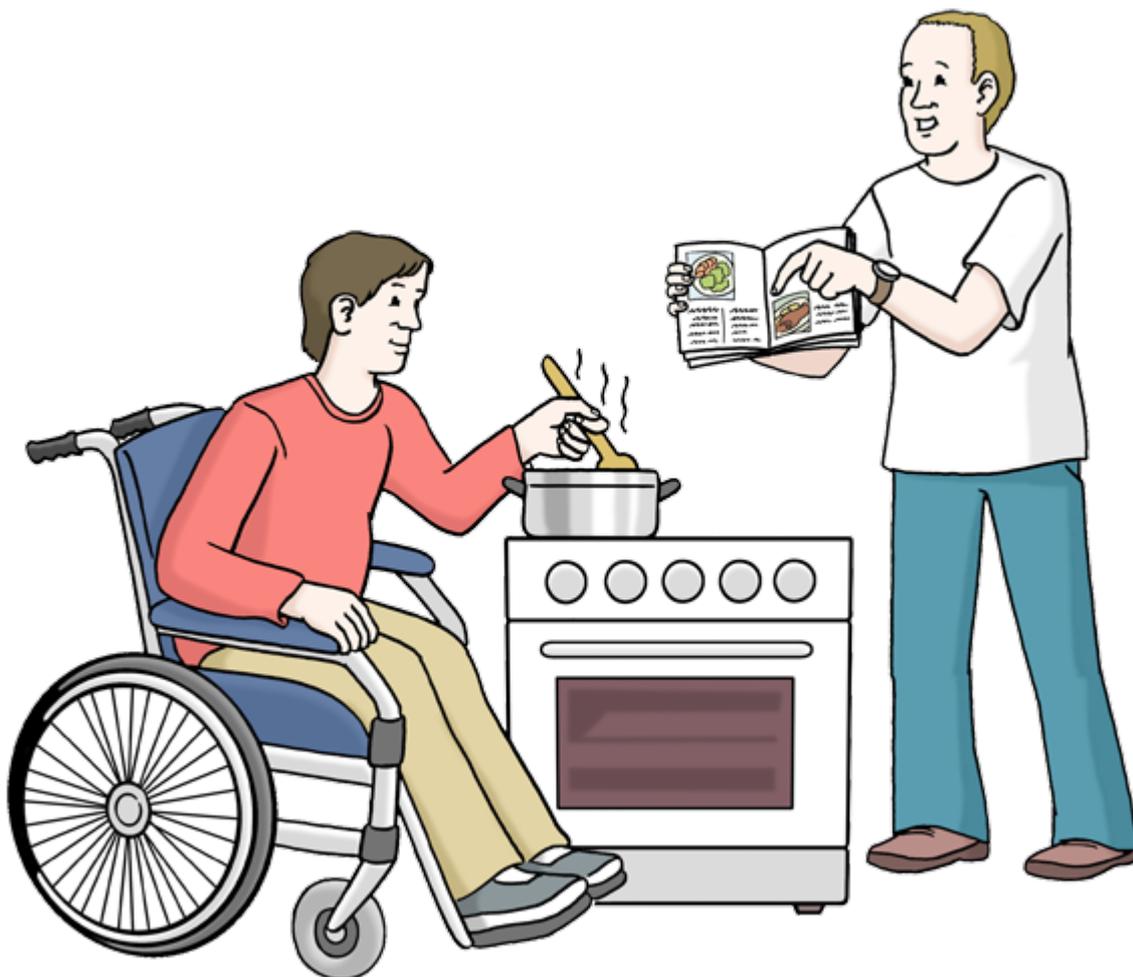


9.00 – 11.00 Uhr



Schulungsraum Untergeschoss Eichlerstraße

Lebenspraktische Bildung



Kochen – Herbstküche

In diesem Kurs bereiten Sie gemeinsam typische Herbstgerichte zu. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie die Rezepte zu Hause nachkochen können.



Lydia Persicke (Ehrenamt BBB)



30.10., 6.11., 13.11., 27.11.2024



10.00 – 12.00 Uhr



Lehrküche Witzgallstraße 6 / BBB Hauswirtschaft

Backen

In diesem Kurs backen Sie gemeinsam winterliche Kuchen und vorweihnachtliches Gebäck.



Sie erhalten viele Tipps, wie Sie die Leckereien auch zu Hause nachbacken können.



Lydia Persicke (Ehrenamt BBB)



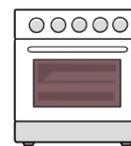
4.12., 11.12., 18.12.2024



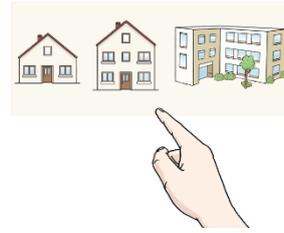
10.00 – 12.00 Uhr



Lehrküche Witzgallstraße 6 / BBB Hauswirtschaft



Leben in der eigenen Wohnung Leben in einer Wohngruppe



In diesem Kurs geht es um selbständiges Wohnen in einer Wohnung oder in einer Wohngruppe. Welche Voraussetzung muss man mitbringen, um selbständig wohnen zu können? Haushalt, Einkauf, Termine, Arbeit. Bekomme ich alles unter einen Hut?

In diesem Kurs erfahren Sie, was man noch alles bedenken muss, wenn man in der eigenen Wohnung lebt. Und was Sie tun können, wenn es noch nicht so sicher klappt.



Johanna Müller (Unterstütztes Wohnen)



10.02.2025



10.00 – 11.30 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße



Besuch Stadtbibliothek

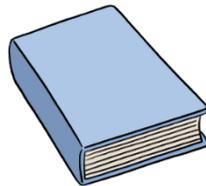
Wir gehen gemeinsam in die Stadt-Bibliothek und bekommen eine Führung.

In der Stadt-Bibliothek kann man sich verschiedene Medien ausleihen.

Es gibt viele Bücher in leichter Sprache, Hörbücher, Medienboxen, Musik sowie Sprach- und PC-Spiele.



Franziska Theile



13.03.2025



10.00 – 12.00 Uhr



Stadtbibliothek Leipzig, Wilhelm-Leuschner-Platz, Leipzig

Upcycling

Upcycling heißt Aufwertung eines Abfall-Produktes. Wir fahren gemeinsam zum Projekt „Restlos“. Hier können Sie aus verschiedenen alten und „nutzlosen“ Materialien und Gegenständen etwas

Neues Sinnvolles bauen. Dabei lernen wir Vieles über Müll-Entsorgung und über die Wiederverwertung von Abfall.



Sandra Lehmann



Frühjahr 2025



10.00 – 12.00 Uhr



Restlos – Werkstatt für Umweltbildung und Upcycling,
Gießelstraße 29

Sprachen – Einander verstehen



Englisch- Grundkurs (Anfänger)

Wie stelle ich mich auf Englisch vor?
Was heißt „Guten Tag“? Wie erkundige ich mich
nach dem Weg?



Sie möchten gern Englisch lernen? In diesem Kurs erlernen Sie
Grundkenntnisse der englischen Sprache.



Rachel Arlt (Dozentin für Englisch)



3.12., 10.12., 17.12.2024

14.01., 21.01., 28.01., 4.02., 11.02., 18.02., 25.02., 4.03.,
11.03., 18.03., 25.03., 1.04., 8.04.2025



9.00 – 10.00 Uhr

Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße

Englisch für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon
Englisch-Vorkenntnisse haben oder den Grundkurs
besucht haben.



Rachel Arlt (Dozentin für Englisch)



3.12., 10.12., 17.12.2024

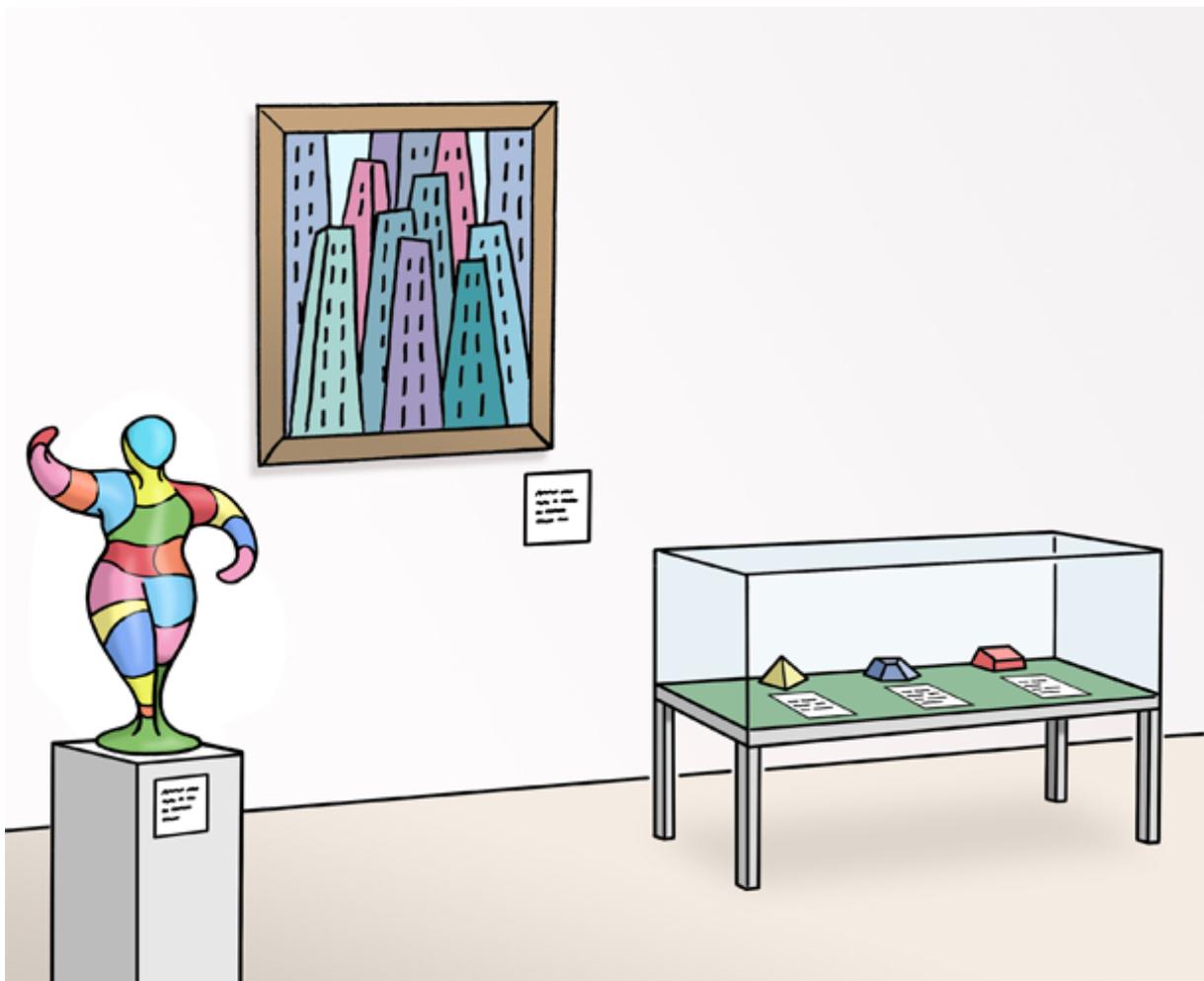
14.01., 21.01., 28.01., 4.02., 11.02., 18.02., 25.02., 4.03.,
11.03., 18.03., 25.03., 1.04., 8.04.2025



10.15 – 11.15 Uhr

Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße

Freizeit, Kultur & Kreativität



Kreativ-Werkstatt „Weihnachten“

In diesem Kurs gestalten Sie verschiedene Karten aus Papier, Baumschmuck aus Ton und ein Licht mit einer LED-Kerze.

Sie können diese Dinge auch gleich als Weihnachtsgeschenk nehmen.



Madeleine Rother



26.11., 3.12., 10.12., 17.12.2024



13.00 – 14.00 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße

Kreativ-Werkstatt „Ostern“

In diesem Kurs gestalten Sie Dekorationen für den Frühling und für Ostern.

Sie verwenden verschiedene Natur-Materialien dafür.



Madeleine Rother



25.03., 1.04., 8.04.2025



13.00 – 14.00 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße



Weihnachten in aller Welt

Wie wird eigentlich Weihnachten in Grönland, Italien oder Australien gefeiert?

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Bräuche und Traditionen aus anderen Ländern kennen.



Madeleine Rother



26.11., 3.12., 10.12., 17.12.2024



12.00 – 13.00 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße



Reisebericht Mallorca

Sie möchten einiges über die Insel Mallorca erfahren? In diesem Reisebericht hören und sehen Sie Vieles über die schönsten Orte, Geschichte und Kultur der Insel.



Madeleine Rother



25.03., 1.04.2025



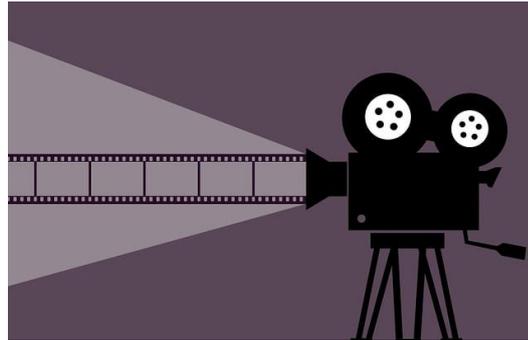
12.00 – 13.00 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße

Kinofilm Cineding

Fritzi – eine Wende-Wunder-Geschichte



Inhalt:

Leipzig, 1989. Liebevoll kümmert sich die zwölfjährige Fritzi um den kleinen Sputnik. Er ist der Hund ihrer besten Freundin Sophie, die über die Sommerferien mit ihrer Mutter nach Ungarn gefahren ist. Doch zum Schulanfang kehrt Sophie nicht zurück. Wie viele andere ist sie in den Westen geflohen. Mutig macht sich Fritzi auf die Suche nach ihrer Freundin und gerät in ein Abenteuer, das die Zukunft des ganzen Landes verändert. Detailgetreu, authentisch und mit sicherem Gespür für Atmosphäre schildert der Film die Friedliche Revolution im Herbst 1989.

Nach dem Film sprechen wir über die Gefühle, die während des Films entstanden sind.



Christoph Marx (Fachstelle für Medien und Bildung)



13.11.2024



10.00 – 12.00 Uhr



Cineding, Karl-Heine-Str., Leipzig

Liebe, Sexualität und Partnerschaft



Sexuelle Bildung

Themen des Kurses sind:

- Partnerschaft und Liebe
- Beziehungen finden und führen
- Sexualität
- Schwangerschaft, Kinderwunsch und Verhütung
- Abgrenzung



Sandra Bischoff



6.02.2025



9.00 – 11.15 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße



Gesundheit und Bewegung



Freies Tanzen

Freies Tanzen macht Freude. Jeder darf seinen Körper so bewegen, wie er möchte und wie er kann. Die Bewegung hilft dem Körper fit zu bleiben. Ein Tanzpädagoge zeigt Ihnen Bewegungen und hilft auch. Man kann alleine tanzen oder zu zweit.



Sidnei Brandao (Tanzlabor Leipzig)



4.02., 4.03., 2.04., 6.05., 5.08., 2.09.,
7.10., 4.11., 2.12.2025



09.00 - 10.00 Uhr



Mehrzweckraum Förder – und Betreuungsbereich, 2. OG.

Wie bleibe ich gesund?

In diesem Kurs lernen Sie, was alles zu einem gesunden Leben gehört.

Wie kann ich gesund werden und bleiben?

Wir sprechen über:

Bewegung und Sport

Vorsorgeuntersuchungen

Gesundes Essen

Seelische Gesundheit, Umgang mit Stress



Franziska Theile



22.04., 29.04., 13.05., 20.05.2025



9.00 – 10.30 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße



Qigong

Qigong wird ‚Tschiegong‘ gesprochen.

Qigong ist eine Entspannungs-Technik.

Qigong ist eine Bewegungsart und sie kommt aus China.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick über Qigong. Was bedeutet Qigong und wobei hilft es? Sie machen auch ein paar Übungen für Anfänger.



Virginia Koch



28.02.2025



9.00 – 10.30 Uhr



Kursraum Untergeschoss Eichlerstraße

.....
Im Katalog habe ich meistens die männliche Form geschrieben. Zum Beispiel Teilnehmer oder Mitarbeiter. Ich meine damit aber nicht nur das männliche Geschlecht, sondern alle Geschlechter.



Bildmaterial:
pixabay.com

Leichte Sprache. Die Bilder. Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

<https://stadtbibliothek.leipzig.de/unsere-bibliotheken/leipziger-stadtbibliothek/die-fassade-der-stadtbibliothek>