



**Inklusive  
Erwachsenenbildung**  
in der Region Ennepe-Ruhr



**Kurs-  
programm  
2020**

## Was steht in diesem Heft?

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>So können Sie sich zu den Kursen anmelden</b> .....	6
<b>Zeichenerklärung</b> .....	7
<b>Hinweise für Menschen mit Behinderung</b> .....	29
<b>Wir wollen besser werden</b> .....	30
<b>Beratungstag im Haus der Kirche</b> .....	8
<b>Beratungstag im Haus Theresia</b> .....	9
<b>Kultur – Sport – Gesundheit</b> .....	10
Autogenes Training .....	11
Bewegungskurs „Let's Go jeder Schritt zählt!“ .....	12
Bewegungskurs „Let's Go jeder Schritt zählt!“ .....	13
Bogenschießen .....	14
Denkspaß in Schwelm .....	15
Entspannungsmethoden .....	16
Gedächtnistraining .....	17
Körper-Bewegung-Tanz .....	18
Yoga .....	19
Integrativmalkurs .....	20

<b>Computer – Internet</b> .....	21
Computerkurs für Einsteiger in Hattingen .....	22
Computerkurs für Einsteiger in Hattingen .....	23
Computerkurs für Einsteiger mit Vorkenntnissen .....	24
Grundkurs Smartphone .....	25
<b>Exkursionen – Reisen</b> .....	26
Natur-Führung „Wald mit allen Sinnen erleben“.....	27
Bildungsfahrt in das Europäische Parlament in Brüssel .....	28

### **Liebe Leserin, lieber Leser,**

das Programm für Inklusive Erwachsenen-Bildung gibt es im Ennepe-Ruhr-Kreis nun schon seit 4 Jahren.

Die Kurse waren in allen Jahren gut besucht.

Darüber freuen wir uns.

Auch für 2020 können wir Ihnen wieder interessante und abwechslungsreiche Bildungs-Kurse anbieten.

### **Was machen wir?**

Wir machen ein Programm für Inklusive Erwachsenen-Bildung.

Bei der Erwachsenen-Bildung gibt es Kurse für Erwachsene.

Inklusive Erwachsenen-Bildung bedeutet:

- Menschen mit Behinderung haben ein Recht auf Bildung.
- Menschen mit Behinderung können bei den Kursen mitmachen.
- Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung lernen gemeinsam.

Viele Menschen haben an diesem Kurs-Programm mitgearbeitet. Diese Menschen arbeiten bei verschiedenen Einrichtungen und Organisationen.

### **Was wollen wir?**

Wir wollen viele verschiedene Kurse anbieten.

Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung können hier gemeinsam lernen.

### **Wir sind der Meinung:**

Auch die Erwachsenen können etwas lernen.

Dazu soll es viele Möglichkeiten geben.

Möchten Sie an einem Kurs teilnehmen?

Dann melden Sie sich an!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausschauen.

Für den Arbeitskreis

**Fleming Borchert und Joel Stieglitz**

## So können Sie sich zu den Kursen anmelden:

### Bei jedem Kurs steht dabei:

- Wo können Sie sich anmelden?
  - Bis wann müssen Sie sich anmelden?
- Sie können anrufen oder eine E-Mail schreiben.

Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie auch wirklich mitmachen wollen.

### Kursgebühr:

Bei jedem Kurs steht dabei: Was kostet der Kurs?

Bei der Anmeldung sagen wir Ihnen:

- Wann müssen Sie den Kurs bezahlen?
- Wo müssen Sie den Kurs bezahlen?

### Es gibt zwei Möglichkeiten:

1. Sie bekommen nach der Anmeldung eine Rechnung.  
Danach überweisen Sie das Geld.
2. Sie bezahlen die Kurs-Gebühr direkt an den Kursleiter.

### Bitte beachten Sie:

Haben Sie sich zu einem Kurs angemeldet?  
Dann müssen Sie den Kurs bezahlen.

Haben Sie sich zu einem Kurs angemeldet und können doch nicht mitmachen?

Dann sagen Sie uns spätestens eine Woche vorher Bescheid.  
Dann müssen Sie nicht für den Kurs bezahlen.

## Im Kurs-Programm gibt es verschiedene Bilder

### Wir erklären Ihnen, was die Bilder bedeuten.



Hier steht, was in den Kursen gemacht wird und wie viele Menschen teilnehmen können.



Hier steht, wann der Kurs stattfindet.  
An welchem Tag und um welche Uhr-Zeit.



Hier steht, wo der Kurs stattfindet.



Hier steht, wer den Kurs leitet.



Hier steht, wieviel der Kurs kostet.



Hier steht, wo man sich anmelden muss.

## Beratungstag im Haus der Kirche



Sie wissen nicht, welcher Kurs der Richtige für Sie ist?  
Dann nutzen Sie unsere kostenlose Beratungsstunden.



Donnerstag, 20. August 2020  
von 9 bis 15 Uhr



Haus der Kirche  
Potthoffstraße 40  
58332 Schwelm



Petra Syring



Dieser Kurs ist kostenlos.



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: [erwachsenenbildung@kirche-hawi.de](mailto:erwachsenenbildung@kirche-hawi.de)



## Beratungstag im Haus Theresia



Sie wissen nicht, welcher Kurs der Richtige für Sie ist?  
Dann nutzen Sie unsere kostenlose Beratungsstunden.



Dienstag, 18. August 2020  
von 10 bis 14 Uhr



Haus Theresia  
Hackstückstraße 37  
45527 Hattingen-Bredenscheid



Petra Syring



Dieser Kurs ist kostenlos.



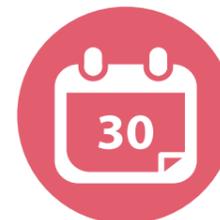
Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: [erwachsenenbildung@kirche-hawi.de](mailto:erwachsenenbildung@kirche-hawi.de)





**„EINFACH ABSCHALTEN“ –  
Autogenes Training nach J.H. Schultz**

Autogenes Training als Entspannungstechnik eignet sich ideal, um zur Ruhe zu kommen und dadurch neue Energie zu gewinnen.



Donnerstags, 24. September bis 10. Dezember  
von 14:45 bis 15:45 Uhr (12 Treffen)



Haus Theresia  
Hackstückstraße 37  
45527 Hattingen-Bredenscheid



Kirsten Forster



Der Kurs kostet 120 €. (Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80% der Kosten.)



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: [erwachsenenbildung@kirche-hawi.de](mailto:erwachsenenbildung@kirche-hawi.de)



**Kultur  
Sport  
Gesundheit**



### Bewegungskurs „Let's Go – jeder Schritt zählt!“ Kurs 1 und 2

In diesem Kurs werden kürzere Wanderungen mit aktiven Fitness-Übungen kombiniert.



### Bewegungskurs „Let's Go – jeder Schritt zählt!“ Kurs 3 und 4

In diesem Kurs werden kürzere Wanderungen mit aktiven Fitness-Übungen kombiniert.



Donnerstags, 2. bis 30. April 2020  
von 16:30 bis 17:30 Uhr

Donnerstags, 07. Mai bis 18. Juni 2020  
(außer am 21. Mai und 11. Juni)  
von 16:30 bis 17:30 Uhr (5 Treffen)



Donnerstags, 2. bis 30. Juli 2020  
von 16:30 bis 17:30 Uhr

Donnerstags, 6. August bis 3. September 2020  
von 16:30 bis 17:30 Uhr (5 Treffen)



Lebenshilfe / Christian-Ehlhardt-Haus  
Lessingstraße 9  
58332 Schwelm



Lebenshilfe / Christian-Ehlhardt-Haus  
Lessingstraße 9  
58332 Schwelm



Elke Schreiber und Kirsten Forster



Elke Schreiber und Kirsten Forster



Der Kurs kostet 15,00 €.



Der Kurs kostet 15,00 €.



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de





## Bogenschießen

In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle Form des Bogenschießens. Wie schießen ohne Visiere oder andere Hilfsmittel.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Frühjahr: Mittwochs, 22. April 2020  
(3 Treffen) 17 bis 19 Uhr

Herbst: Mittwochs, 16. September 2020  
(3 Treffen) 17 bis 19 Uhr



Haus Friede  
Schreppingshöhe 3, 45527 Hattingen  
Treffpunkt: Parkplatz Haus Friede



Dirk Schefer



Der Kurs kostet jeweils 22,60 €.  
Ermäßigung ist möglich, bitte bei der vhs erfragen.



Anmeldung: Kursnummer 19H4110  
vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen  
vhs Geschäftsstelle:  
Tel. 02324-204-3511,3512  
und 3513 oder vhs@hattingen.de



## Denkspaß in Schwelm, Kurs 1 und 2

Wer auch im Kopf fit bleiben möchte, ist in diesem Kurs richtig. Spielerisch trainieren wir unser Gedächtnis. Im langsamen Tempo werden wir gemeinsam viel Spaß haben.



Montags, 24. August bis 14. September 2020  
von 16:30 bis 17:30 Uhr (4 Treffen)

Montags, 9. November bis 7. Dezember 2020  
von 16:30 bis 17:30 Uhr (5 Treffen)



Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40  
58332 Schwelm



Monika Volkmann-Lüttgen



Der Kurs kostet 20 €.



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de



### Entspannungsmethoden kennen lernen, Kurs 1 und 2

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Entspannungsmethoden wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Lach-Yoga kennen.



Donnerstags, 24. September bis 15. Oktober 2020  
von 16:30 bis 17:30 Uhr (4 Treffen)

Donnerstags, 26. November bis 17. Dezember 2020  
von 16:30 bis 17:30 Uhr (4 Treffen)



Lebenshilfe, Christian-Ehlert-Haus  
Lessingstraße 9  
58332 Schwelm



Kirsten Forster



Der Kurs kostet jeweils 20 €.



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de



### Gedächtnistraining für Menschen mit beginnenden Gedächtnisproblemen, Kurs 1 und 2

Leichte Übungen helfen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten (begleitend nach Schlaganfällen oder beginnenden demenziellen Erkrankungen).



Dienstags, 28. April bis 19. Mai 2020  
von 11 bis 12 Uhr (4 Treffen)

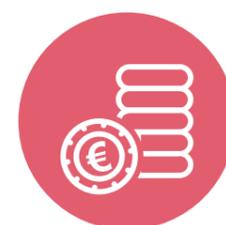
Dienstags, 26. Mai bis 23. Juni 2020  
von 11 bis 12 Uhr (4 Treffen)



Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40  
58332 Schwelm



Susanne Lorr



Der Kurs kostet jeweils 17,50 €.



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de





### Körper-Bewegung-Tanz

Einfache rhythmische Bewegungen, Übungen sowohl zur Entspannung als auch zur Steigerung der Beweglichkeit und vor allem Spiel und Spaß stehen im Mittelpunkt dieses Kursangebotes. Eine Zusammenarbeit mit den Hattinger Einrichtungen der Lebenshilfe.



Donnerstags, ab 17. September 2020  
17 bis 18:30 Uhr, (10 Treffen)



Grundschule Erik-Nölting,  
Richard-Dehmel-Str. 10  
45527 Hattingen-Welper  
Aula



Patricia Cannova-Langela



Der Kurs kostet jeweils 5 €.



vhs Hattingen  
Marktplatz 4  
45527 Hattingen  
Angelika Schlesies  
Telefon 02324-2043511



### Bewegung und Entspannung mit Hatha-Yoga, Kurs 1 und 2

Dieser Kurs ist für alle, die Yoga und seine gute gesundheitliche Wirkung kennenlernen wollen. Er ist für alle, die ruhiger in den Alltag gehen möchten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und Wollsocken mit.  
Teilnehmer\*innenzahl: 12



Frühjahr: Mittwochs, 22. April bis 10. Juni 2020,  
18.30 bis 20 Uhr

Herbst: Mittwochs, 9. September bis 11. November 2020,  
jeweils 18.30 bis 20 Uhr



Gemeindezentrum Elfringhausen  
Felderbachstr. 59  
45529 Hattingen  
Gymnastikraum



Petra Kummert



Der Kurs kostet jeweils 40,20 € für jeweils 8 Abende.  
(Ermäßigung möglich, bitte bei der vhs erfragen.)



vhs Hattingen  
Marktplatz 4  
45527 Hattingen  
Angelika Schlesies  
Telefon 02324-2043511



## „VielSeitig“- Integrativkurs in Acryl für Menschen mit und ohne Behinderungen

Experimentieren mit Farben macht Spaß. Wir lernen, wie man mit Acrylfarben malt und wie man Pinsel, Schwämme und Spachtel dabei benutzen kann. Bitte alte Mal-  
kleidung mitbringen, denn die Farbe geht nicht aus der Kleidung raus.



Samstag, 30. Mai 2020  
10.30 bis 16.30 Uhr



Stadtmuseum Hattingen  
Marktplatz 1-3  
45527 Hattingen  
Atelier  
(2. OG, Aufzug vorhanden, barrierefreier Zugang)



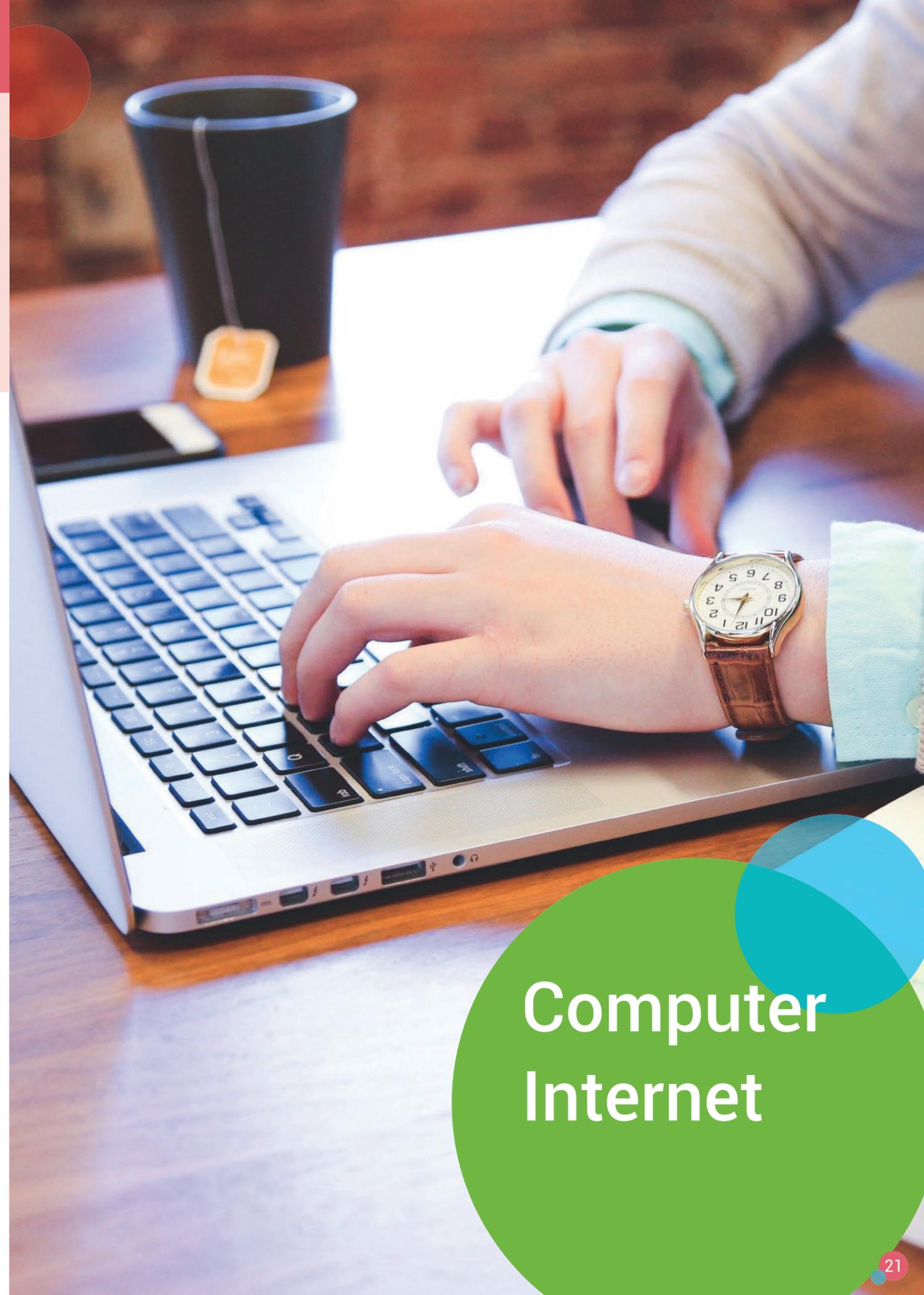
Claudia Apel



Der Workshop kostet 22,60 € und  
10 € Materialkosten (vor Ort zahlbar)  
Ermäßigung ist möglich.  
Bitte bei der vhs erfragen.



vhs Hattingen  
Marktplatz 4  
45527 Hattingen  
Angelika Schlesies  
Telefon 02324-2043511



Computer  
Internet



### Computerkurs für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen, Kurs 1 und 2

Sie schreiben E-Mails und versenden Fotos.  
Die Kursleiterin berücksichtigt Ihre Themenwünsche.



### Computerkurs für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen, Kurs 3 und 4

Sie schreiben E-Mails und versenden Fotos.  
Die Kursleiterin berücksichtigt Ihre Themenwünsche.



Mittwochs, 7. Oktober bis 4. November 2020  
von 09:30 bis 11 Uhr

Mittwochs, 7. Oktober bis 4. November 2020  
von 11:15 bis 12:45 Uhr (5 Treffen)



Mittwochs, 11. November bis 9. Dezember 2020  
von 09:30 bis 11 Uhr (5 Treffen)

Mittwochs, 11. November bis 9. Dezember 2020  
von 11:15 bis 12:45 Uhr (5 Treffen)



Haus Theresia  
Hackstückstraße 37  
45527 Hattingen-Bredenscheid



Haus Theresia  
Hackstückstraße 37  
45527 Hattingen-Bredenscheid



Monika Richhardt



Monika Richhardt



Der Kurs kostet jeweils 30 €.



Der Kurs kostet jeweils 30 €.



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de





### Computerkurs für Einsteiger mit Vorkenntnissen

Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Internet. Der Kursleiter berücksichtigt Ihre Themenwünsche.



### Smartphone (Android-) Einführungskurs

An drei Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen. Wie kann ich telefonieren, Whatsapp und SMS schreiben, ins Internet gehen?



Donnerstags, 29. Oktober bis 19. November 2020  
von 15 bis 17:15 Uhr (4 Treffen)



Donnerstags, 13. bis 27. August 2020  
von 15 bis 17:15 Uhr (3 Treffen)



Bethel.regional  
Haus Billerbeckstraße  
Billerbeckstraße 48  
58455 Witten



Bethel.regional  
Billerbeckstraße 48  
58455 Witten



Thorsten Schmeling



Thorsten Schmeling



Der Kurs kostet jeweils 36 €.



Der Kurs kostet jeweils 32,50 €.



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de





# Reisen – Exkursionen

## Reisen – Exkursionen



### Natur-Führung „Wald mit allen Sinnen erleben“

Wald schmecken, riechen und fühlen. Welche Tiere wohnen in Wald und wie fühlen sie sich an? Bäume, Sträucher und Kräuter - Wie riechen und schmecken sie? Tierspuren finden und anderen zeigen.



Freitag, 21. August  
von 10 bis 12:15 Uhr

Freitag, 9. Oktober  
von 10 bis 12:15 Uhr



Treffpunkt:  
Parkplatz  
Hohenstein 32  
58453 Witten



Petra Syring  
in Kooperation mit dem Regionalverband RVR



Der Kurs kostet 2,50 €, ermäßigter Betrag für  
Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII  
Es können max. 15-20 Personen teilnehmen!



Ev. Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr in Schwelm  
Petra Syring  
Telefon: 02336-4003-44  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de





### Bildungsfahrt in das Europäische Parlament in Brüssel

Mit einem barrierefreien Reisebus wird die Reisegruppe nach Brüssel gebracht, wo sie von MdEP Dietmar Köster empfangen wird und anschließend eine Führung durch das Parlament erhält. Vor der Rückreise gibt es noch einen kurzen Aufenthalt in Brüssel



Mittwoch, 30.09.2020  
Abfahrt: ca. 06 Uhr  
Ankunft: ca. 19:30 Uhr



Rue de Trèves 3  
1050 Bruxelles  
Belgien



Fleming Borchert  
Inklusionsbeauftragter Ennepe-Ruhr-Kreis  
Tel. Rückfragen: 02336 932346



Die Exkursion ist kostenfrei.



Anmeldung per Mail: [F.Borchert@en-kreis.de](mailto:F.Borchert@en-kreis.de)  
Anmeldung per Brief:  
Ennepe-Ruhr-Kreis – Der Landrat,  
z.Hd. Herrn Borchert,  
Hauptstraße 92, 58332 Schwelm

## Hinweise für Menschen mit Behinderung

### Sie wissen nicht, wie Sie die Kurse erreichen können?

Es gibt einen Fahrdienst.

Den Fahrdienst kann jeder nutzen,

- der wegen einer Behinderung keinen Bus, keine Bahn und kein Taxi benutzen kann und
- der im EN-Kreis wohnt und
- der kein eigenes Auto hat und
- der kein Auto von einer Person aus der Familie fahren kann.

### Den Fahrdienst übernimmt das Deutsche Rote Kreuz

Wir vom Ennepe-Ruhr-Kreis beraten Sie über die mögliche Unterstützung:

### Frau Volkenborn-Brink

Telefon: 0 23 36 93 22 58

E-Mail: [t.volkenborn@en-kreis.de](mailto:t.volkenborn@en-kreis.de)

Zimmer 231

Hauptstr. 92

58332 Schwelm

## Wir wollen besser werden

Im nächsten Jahr soll es wieder ein Kurs-Programm geben.

### Wir möchten wissen:

- Gefällt Ihnen das Kurs-Programm?
- Welche Sachen können wir besser machen?
- Welche Kurse wünschen Sie sich?

### Dazu können Sie uns eine Mail schreiben:

f.borchert@en-kreis.de

j.stieglitz@en-kreis.de

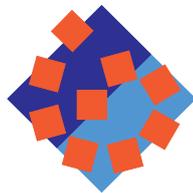
### Sie können auch anrufen:

0 23 36 93 2436

0 23 36 93 22 51



# Inklusive Erwachsenenbildung in der Region Ennepe-Ruhr



## Ennepe-Ruhr-Kreis

Kreisverwaltung  
Hauptstraße 92  
58332 Schwelm

Telefon: 02336/93 24 36  
Fax: 02336/93 1 22 51

