



Offene Hilfen der Lebenshilfe für
Menschen mit geistiger Behinderung
Region Schwetzingen-Hockenheim e.V.

Ansprechpartnerin: Sandra Weis
s.weis@lebenshilfe-schwetzingen.de
Käthe-Kollwitz-Straße 26, 68723 Oftersheim
Telefon 06202 9784818, Fax 06202 9784819

„Mit meinen Augen ...“ – Ein Kunstkurs und Malkurs

Zum Malen braucht man Fantasie.
Dafür gibt es im Kurs Musik.
Und eine entspannte Umgebung.
Das ist für die Fantasie.
Auch eine große Leinwand oder ein großes Papier
sind gut für die Fantasie.
Darauf kann man viele Sachen ausprobieren.
Termine: 8 mal montags, 13. Februar, 20. Februar,
6. März, 13. März, 20. März, 27. März,
3. April, 24. April 2017
Beginn: 18 Uhr
Ende: 19 Uhr 30
Ort: Wohnhaus der Lebenshilfe, Bismarckstr. 34,
68723 Schwetzingen
Kosten für den Kurs: 47 Euro
Kosten für das Material: 6 Euro
Bitte bringen Sie dieses Geld zum Kurs mit.
6 bis 10 Leute können teilnehmen.
Sie müssen sich bis zum 6. Februar bei den Offenen
Hilfen anmelden.
Telefon 06202 9784814

Inklusive Kurse



Die inklusiven Kurse sind für Menschen mit und ohne
Behinderung. Menschen mit Behinderung können
in Begleitung einer Betreuungsperson an diesem
Kursangebot teilnehmen. Die Betreuungsperson ist
kostenfrei.

Lach-Yoga

Theorie und Praxis des Humors

Lachen tut uns gut. Lachen hilft uns, wenn wir traurig
sind. Lachen hilft, wenn wir Sorgen haben. Deshalb
soll man öfters lachen. Florentina Ionescu zeigt
Ihnen, wie das geht.
Termin: Freitag, 31. März 2017
Beginn: 18 Uhr 30
Ende: 21 Uhr 30
Ort: Volks-Hoch-Schule, Mannheimer Str. 29,

68723 Schwetzingen
Kosten für den Kurs: 20 Euro
6 bis 12 Leute können teilnehmen.
Sie müssen sich bis zum 28. März bei der Volks-Hoch-
Schule anmelden.
Telefon 06202 2095-0
10711
Florentina Ionescu, M.A.



Muttertagsgeschenke

Die pfiffige Kreativwerkstatt für Kinder von 7-10 Jahren

Wir gestalten liebevolle, kleine und persönliche
Muttertagsgeschenke. Wir gestalten einen Türkranz
mit Herzlogo sowie ein Schmuckstück (Armband,
Kette, Ohrhänger oder Schlüsselanhänger). Wer
möchte, kann das Ganze gleich auch als Geschenk
einpacken. Beim Gestalten könnt ihr eurer Fantasie
freien Lauf lassen.

Termin: Freitag, 5. Mai 2017

Beginn: 15 Uhr

Ende: 18 Uhr

Ort: Volks-Hoch-Schule, Mannheimer Str. 29,
68723 Schwetzingen

Kosten für den Kurs: 12 Euro

Material zum Basteln: 5 Euro

6-10 Kinder können teilnehmen.

Melden Sie bitte Ihr Kind bis zum 2. Mai bei der
Volks-Hoch-Schule an.

Telefon 06202 2095-0

21213

Nadine Münch

Kosmetik selbst herstellen

für Mädchen von 10-14 Jahren

Heute stellen wir verschiedene Kosmetik-Basics selbst
her. Einen Lippenbalsam, einen Badeschaum, eine
Badekugel und Seifen. Farben, Formen und Duft

können selbst gewählt werden.
 Bitte mitbringen: 1 leeres Marmeladenglas mit Deckel
 Termin: Samstag, 18. März 2017
 Beginn: 10 Uhr
 Ende: 13 Uhr
 Ort: Volks-Hoch-Schule, Mannheimer Str. 29,
 68723 Schwetzingen
 Kosten für den Kurs: 17 Euro (incl. Material)
 8 bis 12 Mädchen können teilnehmen.
 Bitte melden Sie Ihre Tochter bis zum 13. März bei
 der Volks-Hoch-Schule an.
 Telefon 06202 2095-0

30001
 Nadine Münch

Yoga mit Singen, Lachen und Tanzen

Dieser Kurs ist auch für Menschen, die Probleme mit dem Körper haben. Zum Beispiel eine Körper-Behinderung.
 Yoga: Das sind Übungen, die dabei helfen, dass man sich gut in seinem Körper fühlt. Yoga kann jeder machen.
 In diesem Kurs geht es darum: Regina zeigt Ihnen Yogaübungen. Dabei kann man singen und lachen. Man kann auch tanzen. Alles ist gut für die Gesundheit. Das Tanzen macht gute Laune. Da lacht man viel. Das ist gut für die Entspannung und geht leicht.

Sie brauchen für den Kurs Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können. Zum Beispiel Sport-Hosen.
 Kosten für den Kurs: 60 Euro
 6 bis 10 Leute können teilnehmen.
 Kurs 1

Termine: 8 mal montags, 20. Februar, 06. März, 13. März, 20. März, 27. März, 03. April, 24. April, 08. Mai 2017

Beginn: 19 Uhr 30

Ende: 21 Uhr

Ort: Kurt-Waibel-Schule, Eingang Grenzhöfer Straße bei der Nordstadt-Halle, Sudetenring 8, 68723 Schwetzingen

Sie müssen sich spätestens bis zum 15. Februar bei der Volks-Hoch-Schule anmelden. Telefon 06202 2095-0

30129

Regina Oni-Weber, alias Clown Schocko

Kurs 2

Termine: 8 mal montags, 15. Mai, 22. Mai, 29. Mai, 19. Juni, 26. Juni, 03. Juli, 10. Juli und 17. Juli 2017

Beginn: 19 Uhr 30

Ende: 21 Uhr

Ort: Kurt-Waibel-Schule, Eingang Grenzhöfer Straße bei der Nordstadt-Halle, Sudetenring 8, 68723 Schwetzingen

Sie müssen sich spätestens bis zum 10. Mai bei der Volks-Hoch-Schule anmelden. Telefon 06202 2095-0 30130

Regina Oni-Weber, alias Clown Schocko

JUNGE VHS

Für Grundschul Kinder

Nein, das will ich nicht!

Präventionstraining gegen sexuelle Belästigung für Mädchen von 7-9 Jahren

In Kooperation mit dem Kinderschutzbund Hockenheim e.V. Durch die Stärkung eines positiven Selbstbildes, Erkennen von Gefahrensituationen und Übung konkreter Abwehrmechanismen auch in alltäglichen Situationen wird sexueller Belästigung entgegengewirkt. Die Mädchen trainieren schnell Hilfe zu holen und üben in Rollenspielen Verhaltensweisen ein, die stärken und Spaß machen, jedoch im Ernstfall brauchbare Hilfen sind. Themen sind: Wie kann ich meine Stärke spüren und „unflätigem Verhalten“ entgegentreten?, Wie gehe ich in der Schule oder unterwegs mit mädchenfeindlichen (sexistischen) Bemerkungen von Jungs um?, Was ist, wenn mich auf dem Schulweg ein Fremder anquatscht?, Wo sind auf meinen Wegen Notinseln?, Wen und wie kann ich wirksam um Hilfe bitten?
 Am ersten Termin sollte ein Elternteil anwesend sein.

10603

Heide Graze, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Systemische Beraterin

8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 4 x donnerstags, ab 16.02.17, 14.00-15.30 Uhr • 8 UStd.

• 34,- EUR incl. Schnellhefter und Kopien • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 26,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

Zu Gast in der Steinzeit

für Kinder von 6-10 Jahren in den Pfingstferien



Herzlich willkommen in der Welt der Steinzeitmenschen. Wie haben die Menschen damals gelebt? Wie sah ein Tag im ihrem Leben aus, was aßen sie und welche Werkzeuge benutzten sie? Kannten sie schon Sprache und Kunst? Wir können an einem Spielenachmittag die verschiedenen Bereiche dieser frühen Welt erkunden und viel über den Alltag der Menschen von damals lernen.

11501

Diana Liesegang, M.A.

6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Mittwoch, 07.06.17, 10.00-12.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 02. Juni

Kinderspaß im Mittelalter

für Kinder von 6-10 Jahren in den Pfingstferien



Was haben die Kinder von heute und die Kinder des Mittelalters gemeinsam? Gingen sie zur Schule und was war ihr Lieblingsbuch oder -spiel? Was aßen und tranken sie und mussten sie sich auch die Zähne putzen? Hatten sie auch Ferien und was für eine