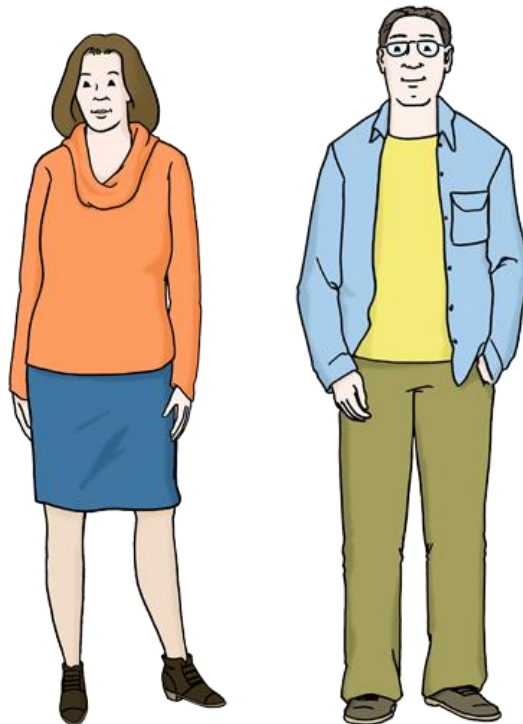


Seminar

Sei dein bester Freund!

Sei deine beste Freundin!



vom 06. bis 08. November 2019

in der Jugendherberge Wolfsburg

Informationen



„Sei dein bester Freund! Sei deine beste Freundin!“ ist ein Seminar für Männer und Frauen mit Behinderungen jeden Alters.



Themen:

Manchmal ordnen wir uns fremden Erwartungen unter, weil wir unsere eigenen Wünsche nicht spüren und unsere Bedürfnisse nicht benennen können.

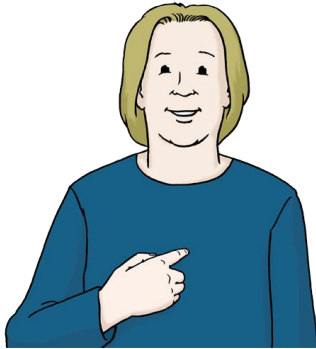
Und manchmal haben wir ein negatives Selbstbild, weil wir es nicht anders gelernt haben.



Wie gehen wir dann normalerweise mit Problemen um? Oft reagieren wir mit Verärgerung, wenn etwas nicht so läuft, wie wir es gerne hätten:

„**Das ist unfair. Das sollte nicht passieren!**“,
„**Was stimmt denn nicht mit mir?**“... worauf wir uns meist nur noch schlechter fühlen.

Was wäre, wenn wir uns stattdessen beruhigen und trösten könnten? So wie wir es für einen guten Freund oder eine gute Freundin tun würden?



In diesem Seminar wollen wir gemeinsam herausfinden,

- was uns selber wirklich gut tut.
- wie man mit Druck und Erwartungen umgehen kann.
- wie wir gut auf uns selbst achten können und gut zu uns sein können.

Bist Du dabei?

Wir teilen uns mit.

Wir hören einander zu.

Wir lernen uns selbst besser kennen.

Wir haben gemeinsam viel Spaß.



Ablauf

	<p><u>Termin:</u></p> <p>06. bis 08. November 2019</p> <p>2 Übernachtungen</p>
	<p><u>Beginn:</u></p> <p>Mittwoch, 06. November 2019</p> <p>ab 11.30 h: Bezug der Zimmer</p>
	<p>12.30 h: gemeinsames Mittag-Essen</p>
	<p>13.30 h: Beginn der Fortbildung</p>
	<p><u>Ende:</u></p> <p>Freitag, 08. November 2019</p> <p>15.00 Uhr endet das Seminar</p>
	<p><u>Seminar-Ort:</u></p> <p>Jugendherberge Wolfsburg Kleiststraße 18 - 20 38440 Wolfsburg</p>

Was noch wichtig ist

	<p><u>Preis:</u> Der Kurs kostet 160,00 Euro</p> <p>Im Preis enthalten sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Übernachtungen (im Doppelzimmer) - Verpflegung (Frühstück, Mittag, Abendessen, nachmittags Kaffee und Kuchen) - Pausengetränke
	<p>Wünschen Sie ein Einzelzimmer? Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Das Einzelzimmer kostet zusätzliches Geld.</p>
	<p><u>Leitung:</u> Christine Warmuth</p>
	<p>Wenn Sie sich anmelden möchten, dann füllen Sie bitte den beiliegenden Anmelde-Bogen aus und senden ihn bis spätestens 11. September 2019 an die:</p> <p>Akademie für Rehaberufe Nordring 8 G 30163 Hannover</p> <p>Oder faxen ihn an die Telefonnummer 0511 / 909 257-12</p>

© Bildquelle: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Hannover, 24. Oktober 2018

Mit freundlichen Grüßen

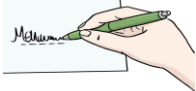













Simone Kielhorn

Fachberaterin Fort- und Weiterbildung

Anmeldung: Sei dein beste/r Freund/in!
vom 06. – 08.11.2019 in der Jugendherberge Wolfsburg

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
für eine gute Fortbildung möchten wir noch einiges von Ihnen wissen:

	Vorname und Nachname:
	Straße, Postleitzahl, Wohnort <i>(nur ausfüllen wenn Einladung an eine andere Adresse als die Rechnung geht)</i>
	Telefonnummer (tagsüber):
	E-Mail-Adresse:
	<p>Ich nehme mit Assistenz (kostenpflichtig = 160,00 €) an dem Seminar teil:</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, Name: _____ <input type="checkbox"/> Nein</p> <p>Wenn nein: wen können wir im Notfall während des Seminars anrufen?</p> <p>_____</p> <p>(Name und Telefonnummer)</p>
	<p>Können Sie lesen?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p> <p>Können Sie schreiben?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>
	<p>Ich bin Rollstuhl-Fahrer/in:</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p> <p>Rollator:</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>




	<p>Brauchen Sie Unterstützung im Alltag? (zum Beispiel beim Waschen, Anziehen, Essen, Medikamente)</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>
	<p>Ich möchte mit folgender Person in einem Zimmer schlafen:</p> <hr/> <p>(Ihre Wünsche versuchen wir zu erfüllen, können dies aber nicht versprechen. Wenn Sie ein Einzelzimmer wünschen, vermerken Sie das bitte hier. Hierfür fallen zusätzliche Kosten an)</p>
	<p>Ich esse Fleisch:</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p> <p>Ich habe eine Allergie und darf das nicht essen:</p> <p>_____</p>
	<p>Die Rechnung (160,00 €) für dieses Seminar geht an:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	<p>Wenn Sie sich anmelden möchten, dann füllen Sie bitte den beiliegenden Anmelde-Bogen aus und senden ihn bis 11. September 2019 an die:</p> <p>Akademie für Rehaberufe Nordring 8 G 30163 Hannover</p> <p>Oder faxen ihn an die Telefonnummer 0511 / 909 257-12</p>

© Bildquelle: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Ort, Datum

Unterschrift

Und das noch:

	<p>Wenn die Fortbildung schon voll ist oder nicht stattfindet, melden wir uns bei Ihnen.</p>
	<p>Wenn Sie nicht mehr teilnehmen wollen, müssen Sie einen Brief an die Akademie für Rehaberufe schreiben. Der Brief muss spätestens 4 Wochen vor dem Seminar bei der Akademie ankommen. Melden Sie sich später ab, müssen Sie für die Organisation 40,00 € bezahlen. Wenn Sie sich nicht abmelden, müssen Sie den Kurs ganz bezahlen.</p>
	<p>Ihr Name und Wohnort wird in eine Teilnehmerliste eingetragen. Alles was Sie geschrieben haben wird nicht weitergegeben.</p>

© Bildquelle: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013