

# Inklusive Kurse in einfacher Sprache Programm 2024



■ Das Bildungsinstitut  
Hier bin ich Ich ■



## Anmeldung ganz einfach

### Vor Ort am Empfang

Das Bildungsinstitut  
leben lernen gGmbH  
Herzbergstraße 87–99, 2. Etage  
10365 Berlin

### oder am Telefon

030 – 509 322 290

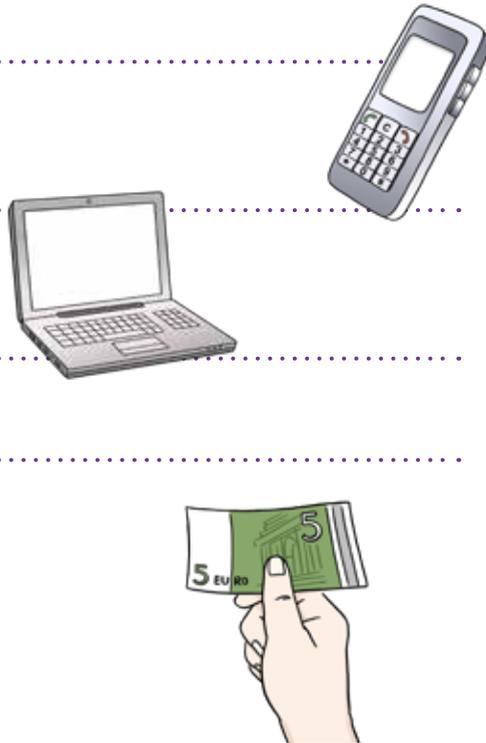
### oder per E-Mail

bildung@lebenlernen-berlin.de

### Bezahlung bar vor Ort

### oder per Überweisung

Kontoverbindung:  
IBAN DE94 3506 0190 1566 5030 14  
BIC GENODED1DKD  
KD Bank Dortmund



## So geht inklusive Bildung bei uns

- ▶ kleine Gruppen
- ▶ einfache Sprache
- ▶ jede Person lernt in ihrem eigenen Tempo
- ▶ Inhalte sind individuell angepasst
- ▶ Unterricht mit Videos, Lern-Apps und Spielen
- ▶ Getränke
- ▶ genug Pausen
- ▶ Assistenz darf kostenfrei mitkommen
- ▶ Pflege ist möglich
- ▶ wir helfen, wo wir können
- ▶ Teilnahmebescheinigung

## Inhalt

Anmeldung ganz einfach .....	4
So geht inklusive Bildung bei uns .....	5

### Kurse

Foto Safari .....	9
Smartphone .....	11
Frühling und Ostern .....	13
Töpfern mit Kerstin .....	15
Workshop Demonstration .....	17
Gesund! .....	19
Workshop Wahlen .....	21
Wir gehen in die Galerie im Ratskeller Lichtenberg .....	23
Landschaftsmalerei .....	25
Wir gehen ins Museum Lichtenberg.....	27
Töpfern mit Kerstin.....	29
Workshop Menschenrechte .....	31
Wir singen Weihnachtslieder.....	33

### Weitere Angebote

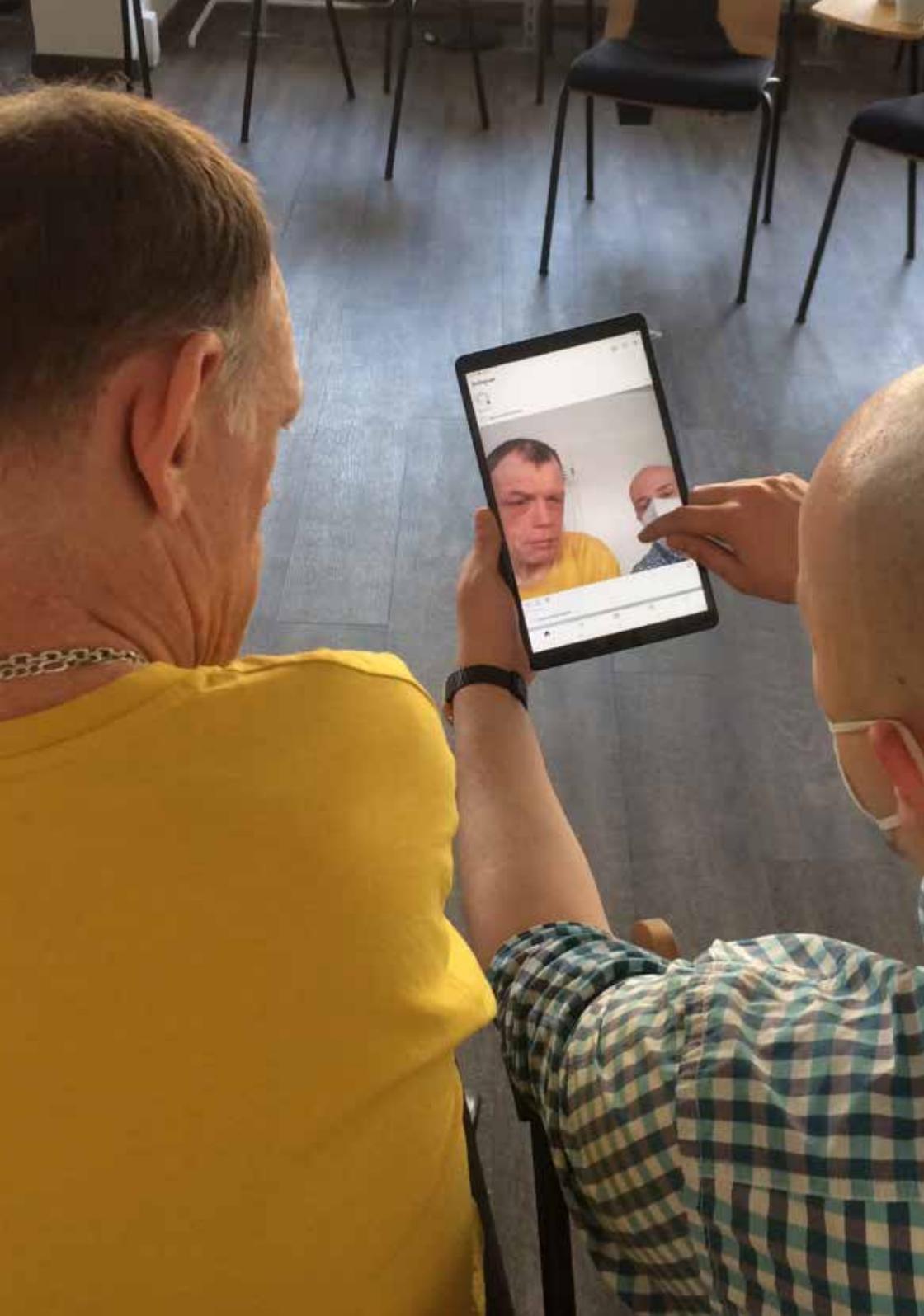
Ich richte mein Zimmer ein .....	35
Alles im Gleichgewicht .....	37
Kreatives Entspannen .....	39
Bibliothek .....	41
Kunstatelier .....	43
Tovertafel .....	45

*Bildnachweis:*

*S. 14 Keramik, Foto Kerstin Just;*

*S. 26 Museum Lichtenberg im Stadthaus, Foto Peter Thieme;*

*Illustrationen: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers*



## Foto-Safari

Sie fotografieren gerne? Wollen Sie mehr aus Ihren Bildern machen?  
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Fotografierens.

Was ist ein gutes Motiv?

Auf was muss ich beim Smartphone achten?

Oder bei einer Kamera?

Wir gehen gemeinsam in den Landschaftspark, um zu fotografieren.

Dabei üben wir Nahaufnahme.

Oder Landschaftsfotografie.

---

### Wann?

14. Februar

21. Februar 2024

9:00 bis 12:00 Uhr

---

### Wo?

Raum 4

---

### Wer?

Jacqueline Hübler und Björn Reißmann (Foto-Experten)

---

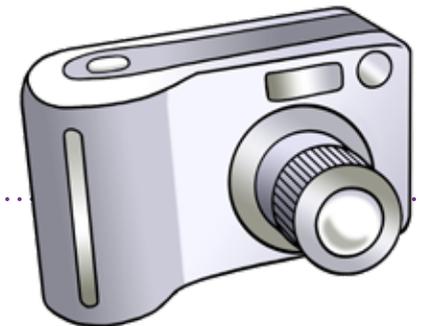
### Was noch?

Bitte bringen Sie Ihre Kamera oder Ihr Smartphone mit.

Haben Sie kein Gerät? Dann stellen wir Ihnen gerne eins zur Verfügung.

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Kosten: 16 €, ermäßigt 4 € für beide Termine





## Was mache ich mit meinem Smartphone?

Wie fotografiere ich mit dem Smartphone? Wie höre ich Musik mit dem Smartphone? Wie schicke ich Nachrichten? Wie kann ich Leute kennenlernen mit dem Smartphone? Wie geht Instagram? Diese und noch mehr Fragen beantworten unsere Experten.

---

### Wann?

Der Kurs findet 2-mal statt.

13. März

20. März 2024

10:00 bis 12:00 Uhr

---

### Wo?

Raum 9

---

### Wer?

Marc Adam und André Erfurth (IT-Experten)

---

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Kosten: 10 €, ermäßigt: 2,50 €



## Frühling und Ostern ein musikalisches Angebot

Frühlingsgefühle, Osterzeit, blühende Blumen ...  
In diesem Kurs singen wir Lieder rund ums Thema  
Frühling und Ostern.  
Außerdem lernen wir etwas über die Ostergeschichte.

---

### Wann?

13. März 2024  
16:30 bis 17:30 Uhr

---

### Wo?

Raum 2

---

### Wer?

André Erfurth und Patrick Fretzdorff (Musik-Pädagoge)

---

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.  
Der Kurs ist in einfacher Sprache.  
Keine Kosten



## Töpfern mit Kerstin

Wir machen aus Ton schöne Dinge. Zum Beispiel eine Tasse. Sie entscheiden selbst, was Sie töpfern wollen. Die Kursleitung unterstützt Sie dabei. Wir malen den Ton mit Spezial-Farben an. Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs. Am Ende können Sie Ihr Kunstwerk mitnehmen.

---

### Wann?

Der Kurs findet 2-mal statt.

14. März

11. April 2024

15:00 bis 17:30 Uhr

---

### Wo?

Kunstatelier leben lernen

---

### Wer?

Kerstin Just (Keramik-Expertin)

---

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Kosten: 80 €, ermäßigt 20 €



## Workshop Demonstration

Am 5. Mai ist der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Jedes Jahr gibt es am 5. Mai in Berlin eine große Demonstration. In diesem Workshop besprechen wir: Was ist eine Demonstration? Warum ist Demonstrieren wichtig? Wir gestalten Plakate mit unseren Forderungen. Am 5. Mai gehen wir gemeinsam zur Demonstration.

---

### Wann?

23. April 2024  
16:00 bis 18:00 Uhr

---

### Wo?

Gemeinschaftsraum  
Pistoriusstraße 30  
13086 Berlin

---

### Wer?

André Erfurth, Robin Kremer und Silke Schmidt

---

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.  
Der Kurs ist in einfacher Sprache.  
Keine Kosten



## Gesund!

Wie können Sie gesund leben?

Das geht ganz einfach.

Wir lernen in dem Kurs etwas über Gesundheit, Ernährung, Sport, unser Herz und Stress.

In diesem Kurs wird viel gespielt, gelacht, gemalt und genascht.

Wir freuen uns auf Sie!

---

### Wann?

15. Mai

22. Mai

29. Mai

5. Juni 2024

9:00 bis 13:30 Uhr



---

### Wo?

Raum 9

---

### Wer?

Claudia Gips und Steffen Horatschke (Ernährungsberater)

---

### Was noch?

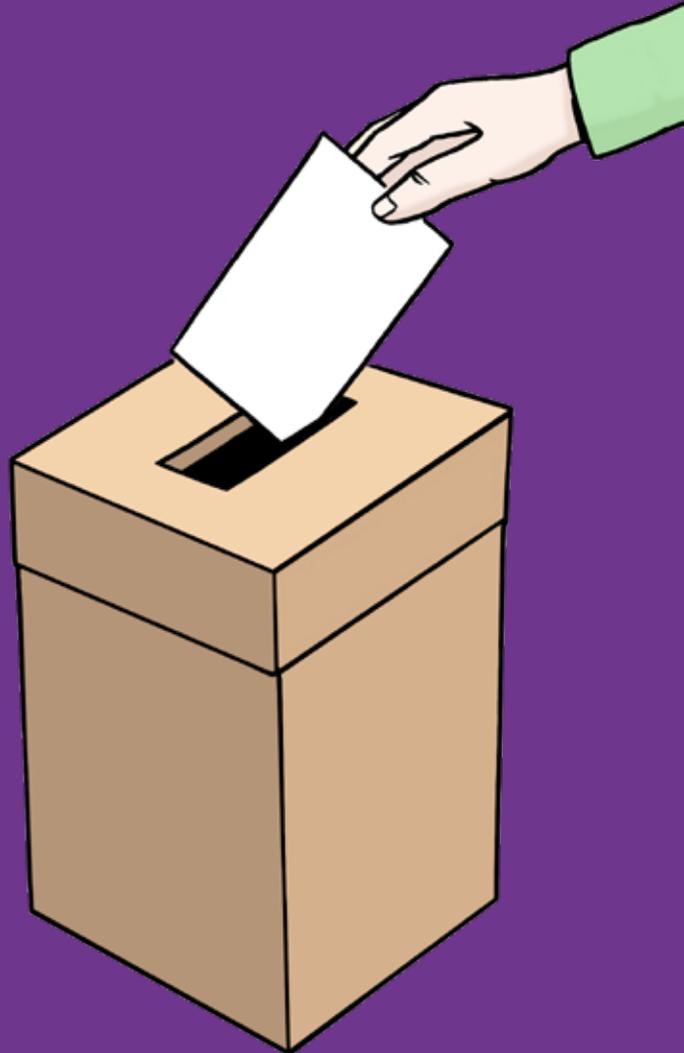
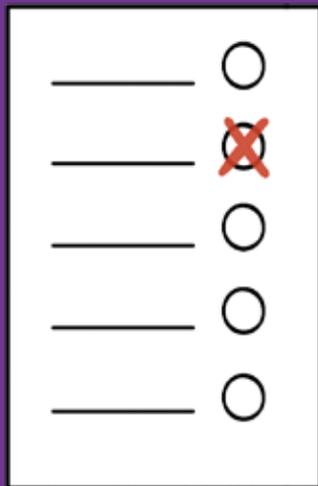
Keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Kosten 32 €, ermäßigt 8 €

Bitte geben Sie uns Bescheid, falls Nahrungsmittel-

Unverträglichkeiten bestehen.



## Workshop Wahlen

Am 9. Juni ist die Eurpoawahl 2024.

Wir wollen informieren und Fragen beantworten.

Wie geht wählen?

Welche Parteien gibt es ?

Was sind Abgeordnete?

Wir üben mit Stimmzetteln und Wahlurnen.

---

### Wann?

30. Mai 2024

9:00 bis 13:30 Uhr

---

### Wo?

Raum 4

---

### Wer?

André Erfurth, Robin Kremer, Silke Schmidt

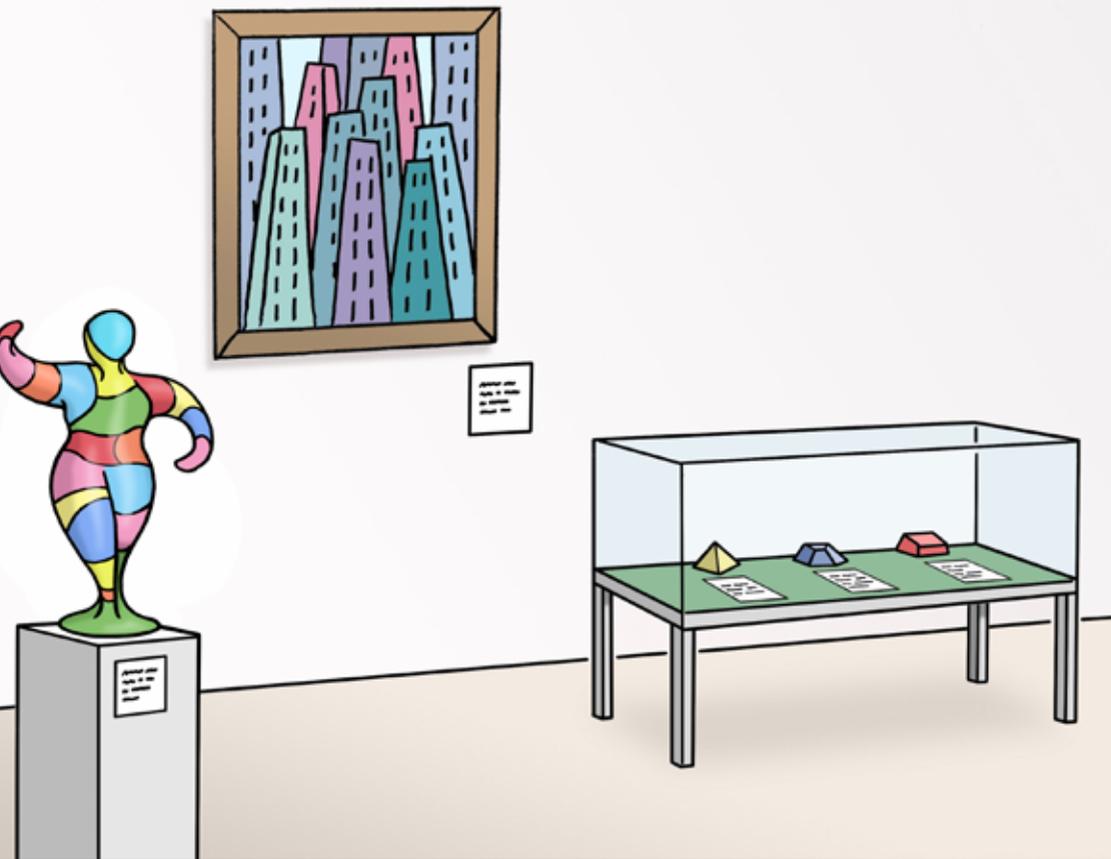
---

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Keine Kosten



## Wir gehen in die Galerie im Rathaus Lichtenberg

In diesem Kurs lernen wir die Galerie im Ratskeller Lichtenberg kennen.

Wir schauen uns die aktuelle Ausstellung an und sprechen darüber.

Am nächsten Tag sind wir im Atelier und sind selbst kreativ.

Tag 1: Wir besuchen die Ausstellung.

Tag 2: Wir gehen ins Atelier.

---

### Wann?

Der Kurs findet 2 mal statt.

10. Juni

11. Juni 2024

9:00 bis 13:30 Uhr

---

### Wo?

Kunstatelier leben lernen

---

### Wer?

Giselind Hardwig und Henrike Büscher (Kunstwissenschaftlerin)

---

### Was noch?

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Kosten: 16 €, ermäßigt 4 €



## Landschafts-Malerei

Wir malen im Landschaftspark. Dort gibt es viele Motive: Bäume, Schafe, Blumen oder den Himmel. Die Kursleitung hilft gerne bei Fragen. Wir arbeiten an Staffeleien mit Acryl-Farbe.

---

### Wann?

20. September 2024

9:30 bis 12:00 Uhr

---

### Wo?

Kunstatelier leben lernen

---

### Wer?

Christiane Schmidt, Marius Thieme (Künstler)

---

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Kosten: 8 €, ermäßigt 2 €



## Wir gehen ins Museum Lichtenberg

In diesem Kurs lernen wir das Museum Lichtenberg kennen.

Welche Orte in Lichtenberg sind mir wichtig?

Wo war ich schon mal?

Im Atelier gestalten wir eine eigene biographische Stadtkarte.

Tag 1: Was ist alles in Lichtenberg passiert? Lichtenberg und ich.

Tag 2: Wir besuchen die Ausstellung.

Tag 3: Wir gehen ins Atelier.

---

### Wann?

Der Kurs findet 3 mal statt.

9. Oktober

10. Oktober

11. Oktober 2024

9:00 bis 13:30 Uhr

---

### Wo?

Kunstatelier leben lernen

---

### Wer?

Giselind Hardwig und Henrike Büscher (Kunstwissenschaftlerin)

---

### Was noch?

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Kosten: 32 €, ermäßigt 8 €



## Töpfern mit Kerstin

Wir machen aus Ton schöne Dinge. Zum Beispiel eine Tasse. Sie entscheiden selbst, was Sie töpfern wollen. Die Kursleitung unterstützt Sie dabei. Wir malen den Ton mit Spezial-Farben an. Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs. Am Ende können Sie Ihr Kunstwerk mitnehmen.

---

### Wann?

Der Kurs findet 2-mal statt.

16. Oktober

6. November 2024

9:00 bis 14:00 Uhr

---

### Wo?

Kunstatelier leben lernen

---

### Wer?

Kerstin Just (Keramik-Expertin)

---

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Kosten: 80 €, ermäßigt 20 €



## Workshop Menschenrechte

Was sind Menschen-Rechte?

Was haben sie mit mir zu tun?

Wo kann ich sie einfordern, wenn sie verletzt werden?

.....

### Wann?

November 2024

Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

16:00 bis 18:00 Uhr

.....

### Wo?

Raum 2 und Kunstatelier

.....

### Wer?

Anne-Kathrin Küchler und Beate Hechenberger (Menschenrechts-  
Expertin)

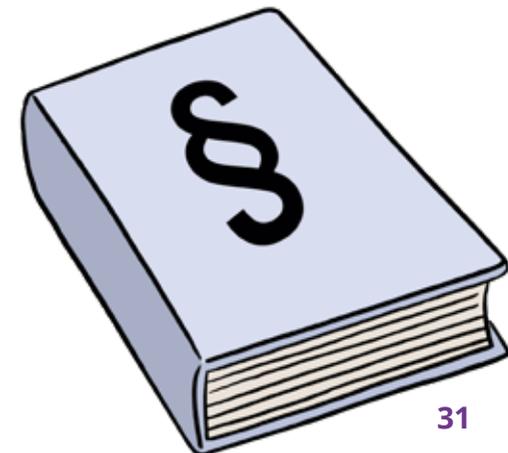
.....

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Keine Kosten





## Wir singen Weihnachtslieder!

Wir singen Weihnachtslieder. In gemütlicher Runde mit Tee und Gebäck stimmen wir uns auf Weihnachten ein. Sie sind herzlich willkommen! In diesem Kurs können Sie mitsingen. Oder einfach zuhören und genießen.

.....

### Wann?

13. Dezember 2024  
16:30 bis 17:30 Uhr

.....

### Wo?

Gemeinschaftsraum Gartenhaus

.....

### Wer?

Patrick Fretzdorff (Musik-Pädagoge)

.....

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.  
Der Kurs ist in einfacher Sprache.  
Keine Kosten

## Ich richte mein Zimmer selber ein

Die Menschen verbringen viel Zeit zuhause. Deswegen soll es dort schön aussehen. Was schön ist, bestimmt jeder und jede selbst. In dem Kurs lernen wir, wie man mit wenig Aufwand ein Zimmer neu einrichten kann. Wir üben an einem echten Zimmer.

.....

### Wann?

Termine auf Anfrage

Uhrzeit: 16:00-17:30 Uhr

.....

### Wo?

Nach Absprache

.....

### Wer?

Anne-Kathrin KÜchler

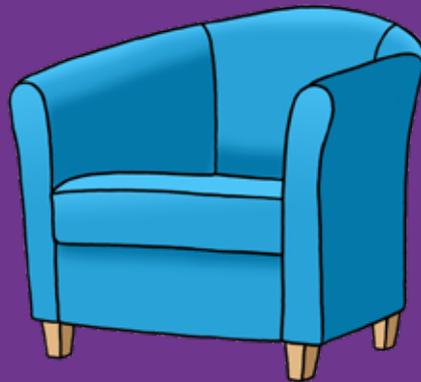
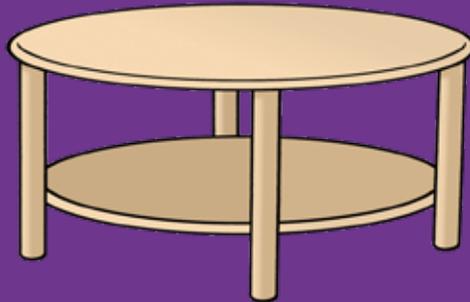
.....

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig

Der Kurs ist in einfacher Sprache

Kosten: 2 € pro Termin



## Alles im Gleichgewicht

Ein inklusiver Sportkurs mit Spaß an der Bewegung. Wir trainieren das Gleichgewicht und unseren Körper.

---

### Wann?

Alle Termine sind auf unserer Website:  
[www.dasbildungsinstitut.de](http://www.dasbildungsinstitut.de)

---

### Wo?

Raum 2

---

### Wer?

Steffen Horatschke (Fitness-Coach)

---

### Was noch?

Der Kurs ist in einfacher Sprache.  
Sie brauchen Sportsachen, Handtuch und Trinken.  
Kosten: 6 €, ermäßigt 2 €





## Kreatives Entspannen

Bei Stress, Schmerzen oder Schlafstörungen hilft Entspannung. Entspannung kann man schnell und einfach lernen.

Es werden viele Techniken angewendet.

Zum Beispiel in Gedanken auf Reisen gehen (Traum-Reise).

Oder Atem-Übungen machen.

Sie wählen, was Ihnen am besten gefällt.

---

### Wann?

Immer donnerstags

10 bis 11 Uhr

Alle Termine sind auf unserer Website:

[www.dasbildungsinstitut.de](http://www.dasbildungsinstitut.de)

---

### Wo?

Raum 2

---

### Wer?

Cornelia Hindermann (Entspannungstherapeutin)

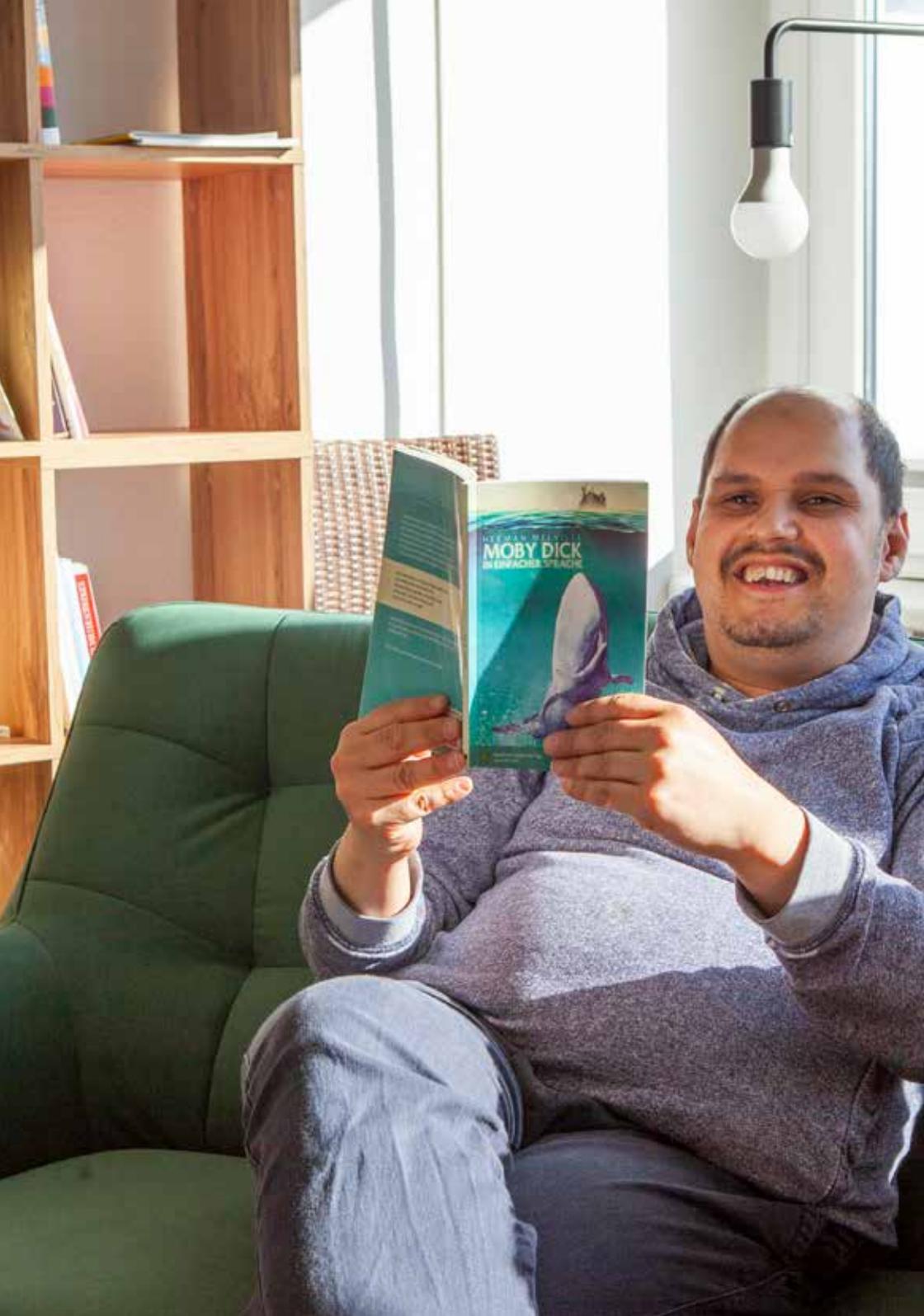
---

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bringen Sie warme Socken mit.

Kosten: 1 €



## Bibliothek

Hier gibt es Bücher in leichter Sprache.  
Es gibt viele Themen zur Auswahl.  
Zum Beispiel Krimis oder Romane.  
Die Bücher kann man sich ausleihen.  
Man kann auch in der Bibliothek lesen.  
Dort stehen gemütliche Sessel und ein Sofa.  
Kommen Sie gerne vorbei!

---

### Wann?

Geöffnet 8:00 bis 16:30 Uhr  
Montag bis Freitag

---

### Wo?

Bibliothek Raum 11

---

### Was noch?

Wir veranstalten auch Lese-Nachmittage.  
Dann lesen wir aus einem Buch Ihrer Wahl vor.  
Bei Interesse einfach anrufen:  
030 – 509 322 290

Der Kurs ist in einfacher Sprache.  
Keine Kosten



## Kunstatelier

Malen Sie gerne? Töpfern Sie gerne? Wollen Sie was Kreatives machen? Dann kommen Sie ins Kunstatelier! Sie entscheiden selbst, was Sie machen wollen. Wir unterstützen Sie, Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck zu entwickeln.

---

### Wann?

Alle Termine sind auf unserer Website:  
[www.dasbildungsinstitut.de](http://www.dasbildungsinstitut.de)  
16:00 bis 19:00 Uhr

---

### Wo?

Kunstatelier leben lernen

---

### Wer?

Giselind Hardwig, Charles Mendonca, Marius Thieme (Künstler)

---

### Was noch?

Bitte bringen Sie Kleidung mit, die beim Malen schmutzig werden kann.

Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Kosten: 8 €, ermäßigt 2 €



## Tover-Tafel

Was ist eine Tover-Tafel?

Mit der Tafel kann man spielen.

So ähnlich wie mit einem Computer-Spiel.

Man spielt auf einem Tisch. Der Raum ist dunkel.

Animierte Spiele machen Spaß.

Es gibt eine große Auswahl:

Zum Beispiel: Fische im Aquarium oder Käfer im Laub suchen.

---

### Wann?

Auf Anfrage

Geöffnet 8:00 bis 14:30 Uhr

Montag bis Freitag

---

### Wo?

Raum 5

---

### Wer?

Katrin Erfurth und Annelie Schubring

---

### Was noch?

Keine Vorkenntnisse nötig.

Keine Kosten



## **Kontakt**

Das Bildungsinstitut  
leben lernen gGmbH  
Herzbergstraße 87–99, 2. Etage  
10365 Berlin

---

## **Telefon**

030 – 509 322 290

---

## **E-Mail**

[bildung@lebenlernen-berlin.de](mailto:bildung@lebenlernen-berlin.de)

---

## **Website**

[www.dasbildungsinstitut.de](http://www.dasbildungsinstitut.de)

