

**Uhrzeit**

**Dienstag  
08.06.21**

**Mittwoch  
09.06.21**

**Donnerstag  
10.06.21**



08.30 Uhr - 9.00 Uhr

**Einwählen**

**Technik-  
Sprechstunde**

**Einwählen**

**Einwählen**



09.00 Uhr - 11.30 Uhr

**Wohnen  
Kochen  
Malen**

**Wohnen  
Drogen  
Angst  
Malen  
Ich wähle selbst**

**Wohnen  
Drogen  
Angst  
Malen**



13.00 Uhr - 14.00 Uhr

**„Hau ab“  
Sport**

**Cocktails  
Sport**

**Sag es selbst -  
Sag es uns  
  
Gemeinsamer  
Abschluss**



ab 18.30 Uhr

**Bilder- und  
Videoshow**

**Disko**

**Teilnehmerbeitrag:**

**29,- €** pro Person

**Anmeldung bis  
14. Mai 2021**



Bildungs- und Begegnungsstätte Brüderhaus  
Mühlgasse 10  
02929 Rothenburg



035891/38-0



035891/38-110



bruederhaus@diakonie-st-martin.de



www.diakonie-st-martin.de



Diese Maßnahme ist mitfinanziert durch  
Steuermittel auf Grundlage des von den  
abgeordneten des Sächsischen Landtags  
beschlossenen Haushaltes.

# SAG ES SELBST!

Menschen mit  
**HANDICAP**  
nehmen ihr  
**LEBEN** in die  
eigene **HAND**  
und achten auf  
**SICH** und  
**ANDERE!**



**vom 08.06. - 10.06.2021**  
„Online am Computer“

## Sportlich aktiv im Mittagstief

Geeignet für jeden - du musst nicht Supermann sein oder dicke Muskeln besitzen!

- leichte Übungen für den Rücken, die Beine, die Arme und den Bauch
- Ideen für deinen Alltag, wie du fit bleiben kannst

Bewegung tut gut, vor allem nach einem langen Schultag oder Arbeitstag in der Werkstatt. Sport frei!

## „Hau ab!“

In unserem Theaterstück geht es um Annemarie.

- Sie wird auf der Straße belästigt
- Ihr Onkel Heinz will immer Küsschen für Geschenke.
- Ihr Chat-Partner im Internet schickt ihr komische Bilder und belästigt sie.

Wie kann sie sich da verhalten, um sich selbst zu schützen? Gemeinsam überlegen wir, welche Möglichkeiten Annemarie hat und probieren das gleich im Theater aus.

## Cocktails mixen

- einfach lecker
- einfach leicht

## Kochen

- einfach günstig
- einfach lecker
- einfach leicht

## Ich wähle selbst

### Bundestagswahl 2021

- **Was** wird gewählt?
- **Wie** wird gewählt?
- Ich entscheide mit!

## Malen - was wächst!

- Für den Waldspaziergang der besonderen ART.
- Wir zeigen euch 7 Beispiele Bäume zu malen.
- Gestaltet mit uns euer Baumbuch.

## „Wohnen“

- Dienstag: Wie fühle ich mich Zuhause sicher?
- Mittwoch: So möchte ich wohnen! - Mein Wunschzimmer
- Donnerstag: So gestalte ich meine Freizeit zuhause.

## Angst hat JEDER - Wie gehe ich damit um

Immer wieder gibt es Momente in denen man Angst bekommt z.B.:

- ein großer Hund rennt auf dich zu und bellt wie verrückt
- ein anderer Mensch beschimpft oder ärgert dich
- deine Freundin sagt dass sie Schluss macht
- du könntest eine Krankheit bekommen
- du könntest sterben

Wir wollen uns mit unseren Ängsten beschäftigen und ausprobieren, wie man mit Ihnen gut umgehen kann.

## Achtung! Vorsicht! Aufgepasst! - Alkohol, Drogen, Zigaretten

Lasst uns miteinander reden. Es geht um das große Thema „Sucht“.

Von welchen Dingen kann man abhängig werden und nicht mehr damit aufhören?

**Alle bekommen vorher  
Post mit Arbeitsmaterial.**

# SAG

# ES

# SELBST!