



Die Mürwiker®

**MACH MIT!**

**BILDUNG, SPORT & SPAß**

**Spektrum**

**2019**

**Hallo liebe Kollegin,  
hallo lieber Kollege!**

Das Jahr 2019 hat viele tolle Angebote für Dich!

Du kannst kreativ sein, Sport machen, Dich fortbilden oder einfach Deine Freizeit mit uns verbringen.

### **MACH MIT!**

Es ist für jeden etwas dabei!

Hast Du noch Fragen oder Wünsche? Dann melde Dich bei

Barbara Jürgensen-Carstens  
(Tel. 0461-50 30 67 05) oder bei Deinem Gruppenleiter.

Freundliche Grüße

Rose Frei  
Die Mürwiker GmbH

Wir verwenden hier nur die männliche Form. Aber es sind immer Männer und Frauen gemeint. Die Mürwiker benutzen seit langer Zeit das dänische „Du“ untereinander. Mitarbeiter mit Behinderung, Angestellte und Geschäftsführung duzen sich. Mit Respekt und gegenseitiger Anerkennung. Dies haben wir in dieser Broschüre übernommen.



## **MACH MIT!**

### **wfbM Spektrum**

● Fitness	4
● Bogenschiessen	4
● Schwimmen	5
● Chor	5
● Zumba	6
● Töpfern	6
● Kulturtechniken	7
● Englisch	7
● Spiel, Spaß und Bewegung	8
● Mediengruppe	8
● Progressive Muskelentspannung	9
● Selbstverteidigungskurs	9
● Besuch im Tierheim	10
● Kreativgruppe	10
● Hansapark	11
● SKT Soziales Kompetenztraining	11
● ZERA	12
● Elektrische Ameise- und Gabelstaplerführerschein	13
● Handhubwagen	13
● Arbeitssicherheit	14
● Vorbereitung ausgelagerte Arbeitsplätze	15
● Lebensmittelhygieneschulung	16
● Erste-Hilfe-Kurs	17





Di

## Fitness

Wir gehen gemeinsam ins Fitnessstudio und trainieren.

### dienstags

13.00 - 15.00 Uhr

Fitnessstudio

Leitung: F. Eßberger

## Bogenschiessen

Hier lernst du Schritt für Schritt den Umgang und probierst dich beim Bogenschießen aus.



### 2 x im Jahr

Termin wird noch bekannt gegeben

Westerallee 155

Leitung: T. Köhn

Mi



## Schwimmen

Schwimmtraining für alle, die schon schwimmen können.

### Jeden 2. Mittwoch im Monat

13.00 - 15.00 Uhr

Westerallee 160

Leitung: T. Verhuvén

## Chor

Der Chor SPEKTAKEL singt alles was Freude macht, von alten Schlagern, Gospels über Volkslieder bis zu Pop-Songs. Jeder kann mitsingen und ist herzlich willkommen.



Di

### dienstags

10.00 - 11.00 Uhr

Westerallee 160

Leitung: M. Heimann



## Zumba

Eine Zusammensetzung aus lateinamerikanischer Musik und Tanzbewegungen. Auch für Anfänger geeignet.

### 1 x die Woche

Termin wird noch bekannt gegeben  
Westerallee 160  
Leitung: M. Heimann

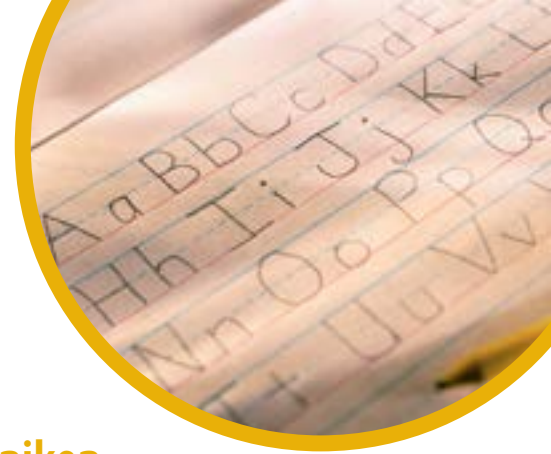
## Töpfern

Wir wollen zusammen Gegenstände und Figuren aus Ton herstellen. Es können 8 Personen teilnehmen.



### 3 x im Jahr

Termin wird noch bekannt gegeben  
Westerallee 155  
Leitung: T. Rottschäfer



## Kulturtechniken

Wir führen einfache Lese-, Schreib- und Rechenübungen durch:

### Termin wird noch bekannt gegeben

Westerallee 155  
Leitung: N.N.



## Englisch

Wir üben einfache Lese- und Schreibübungen in Englisch.

### Termin wird noch bekannt gegeben

Westerallee 155  
Leitung: N.N.



## Spiel, Spaß und Bewegung

Wir spielen gemeinsam Billard, Bowling, Darten und Minigolf und kommen dabei in Bewegung.

### 1 x im Monat

Termin wird noch bekannt gegeben  
Leitung: N.N.

## Mediengruppe

Wir tauschen uns über Bücher, Filme und Spiele aus.



### Dienstags

13:00 – 15:00 Uhr  
Westerallee 160  
Leitung: T. Verhuvén

## Progressive Muskelentspannung

In leicht zu erlernenden Übungen lernst du Schritt für Schritt einzelne Muskelgruppen zu entspannen. Durch ein selbstbestimmtes Üben gelangst du zu einer besseren Atmung, mehr Gelassenheit und zu einer Stärkung deiner Abwehrkräfte. Die Übungen werden von kleinen Achtsamkeitseinheiten begleitet.



### 5 x 60 Minuten

Termin wird noch bekannt gegeben  
Westerallee 155  
Leitung: P. Wolinski

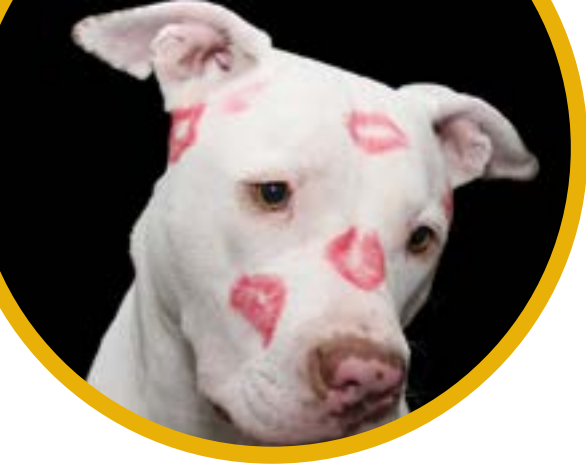
## Selbstverteidigungskurs

In diesem Kurs lernst du, Gefahrensituationen zu erkennen oder zu vermeiden. Außerdem lernst du, wie du in Konfliktsituationen oder bei Übergriffen richtig reagierst.



### 2 x im Jahr

Termin wird noch bekannt gegeben  
Raiffeisenstraße 12  
Leitung: N.N.



## Besuch im Tierheim

Wir gehen gemeinsam ins Tierheim und verbringen Zeit mit den Tieren.

### 1 x im Monat

Termin wird noch bekannt gegeben

Leitung: D. Soltow

## Kreativgruppe

Hier hast du Zeit und Raum für deine Kreativität.



### Mittwochs

13:00 – 15:00 Uhr

Westerallee 155

Leitung: N.N.

## Hansa Park

Hansa Park  
Wir fahren  
gemeinsam in den  
Hansa Park.  
Für diese Fahrt  
musst Du etwas  
dazu bezahlen.



### 1 x im Jahr

Termin wird noch bekannt gegeben.

Verantwortlich: Gruppenleitung

## SKT Soziales Kompetenztraining

Im sozialen Kompetenztraining werden Alltagssituationen, die den Teilnehmern schwer fallen, im Rollenspiel geübt. Bei welchen Problemen bietet das Training Hilfe an? Wenn Du Schwierigkeiten hast

- » berechnete Forderungen zu stellen, Deine Rechte durchzusetzen und Nein zu sagen,
- » Beziehungen zu Partnern, Freunden oder Bekannten zu gestalten,
- » die Sympathie unbekannter Menschen zu gewinnen und Freunde zu finden.

Die Teilnehmer geben einander nur positive Rückmeldungen.

### Termin wird noch mitgeteilt

09.00 - 10.30 Uhr

Westerallee 155

Leitung: J. Dubois



Di

## ZERA

ZERA ist ein Gruppentrainingsprogramm, das den Teilnehmern ermöglichen soll

- » sich mit dem Zusammenhang zwischen Arbeit und psychischer Erkrankung zu beschäftigen,
- » ihre Stärken und Schwächen bei der Arbeit besser kennen zu lernen,
- » sich über Arbeits- und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Im Mittelpunkt stehen dabei die Förderung von Selbsthilfe- und Bewältigungsmöglichkeiten sowie der Erfahrungsaustausch mit anderen.

### dienstags

Termin wird noch bekannt gegeben

Westerallee 155

Leitung: N. Balfanz

## Elektrische Ameise und Gabelstaplerführerschein

Hier lernst du das sichere Bedienen, Fahren und Stapeln mit vorhandenen Flurförderzeugen. Nach bestandener Prüfung (Abnahme durch den TÜV) erhältst Du einen Führerschein.



- » **2 Tage** Termin wird noch bekannt gegeben, Westerallee 155
- » Anmeldung bei U. Maßheimer
- » Leitung : H. Kleemann.

## Handhubwagen

Du möchtest den Umgang mit dem Handhubwagen erlernen? In diesem Kurs lernst Du:

- » Den Einsatzbereich des Handhubwagens in der Werkstatt,
- » Einzelteile des Transportgeräts und ihre Funktionen: Gabel, Deichsel, Hubzylinder, Auf- und Absenkventil,
- » Richtiges Beladen und Absetzen,
- » Umgang mit verschiedenen Ladungsträgern und Transportbehältern,
- » Transport von losen und runden Gütern.

- » **Nach Bedarf**
- » Westerallee 155
- » Leitung: Gruppenleiter



## Arbeitssicherheit

Wie können Gefahren erkannt werden und wie können sie vermieden werden? Was ist bei Maschinen und Geräten zu beachten? Welche Schutzkleidung ist in der Produktion zu tragen? Welche giftigen Stoffe gibt es bei der Arbeit und wie können wir uns davor schützen?

Was steht in Gefährdungsbeurteilungen?  
Was bedeutet Brandschutz?

Die ausgebildeten Teilnehmer unterstützen die Sicherheitsbeauftragten in den einzelnen Werkstätten.

### Am Bildungstag

08.00 - 16.00 Uhr

Westerallee 155

Leitung: J. Dubois



## Vorbereitung auf ausgelagerte Arbeitsplätze

Du möchtest gern ein Praktikum auf dem 1. Arbeitsmarkt machen?

Wir beraten Dich zum Beispiel bei diesen Themen:

- » Erwartungen und Anforderungen der Betriebe
- » Soziale Fähigkeiten und Fertigkeiten
- » Äußeres Erscheinungsbild
- » Regeln im Betrieb
- » Einblick in verschiedene Arbeitsfelder
- » Erstellen von Bewerbungs-Unterlagen
- » Bewerbungs-Training

### Nach Bedarf

Westerallee 160

Leitung: P. Wolinski, Berufliche Integration





## Lebensmittelhygieneschulung

Das Einhalten von Hygiene ist wichtig, um die Ausbreitung von Krankheiten zu verhindern. Sauberkeit spielt hier eine große Rolle, vor allem im Umgang mit Lebensmitteln.

Das lernen wir in diesem Kurs:

- » Was ist Hygiene? Und warum ist sie so wichtig?
- » Welche Regeln gibt es bei der Hygiene?
- » Was muss ich persönlich beachten bei meiner Körperpflege?
- » Was muss ich bei der Arbeit mit Lebensmitteln und in der Küche beachten?

### Termin wird noch mitgeteilt

08.00 - 09.00 Uhr

Westerallee 155

Leitung: J. Dubois/ C. Harksen



## Erste-Hilfe-Kurs

Erste Hilfe kann Leben retten!

Wir sprechen über mögliche Gefahrenquellen bei der Arbeit, im Haushalt oder im Straßenverkehr. Und vor allem darüber, was man tun kann und wie man helfen kann.

Wir sprechen über unterschiedliche Unfälle:

- » Brandverletzungen,
- » Verätzungen (wenn man sich zum Beispiel mit Säure verletzt),
- » Blutungen,
- » Schlaganfälle,
- » Herzinfarkt.

Zu jedem Thema gibt es praktische Übungen. Der Kurs geht über 8 Doppel-Stunden. Man braucht diesen Kurs zum Beispiel auch, wenn man einen Auto-Führerschein machen möchte. Es können 12 Personen teilnehmen.

### Termin wird noch mitgeteilt

08.30 - 12.30 Uhr

Westerallee 155

Leitung: Johanniter | U. Maßheimer

# Anmeldung

Vorname, Name:

---

Bitte ankreuzen:

- Werkstatt Westeralle 155
- Werkstatt Westerallee 160
- Westerallee 154
- Glyngöre 7

Datum	Veranstaltung/Kurs

Diese Anmeldung bitte beim Gruppenleiter abgeben!

## Herausgeber

Mürwiker Werkstätten GmbH  
Raiffeisenstraße 12-14  
24941 Flensburg

+49(0)0461.503060  
info@muerwiker.de

© Die Mürwiker GmbH, 2019



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