



Programm für ALLE

im Lebenshilfe Center in Datteln

2024



Lebenshilfe

Castrop-Rauxel, Datteln,
Oer-Erkenschwick, Waltrop e. V.

Programm für ALLE im Lebenshilfe Center in Datteln

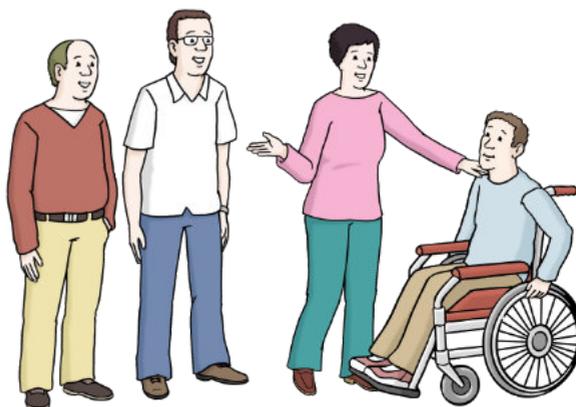
Castroper Str. 33, 45711 Datteln

- Natur erleben
- Yoga
- Singen
- Kochen

Hast Du Lust?

Dann melde Dich an?

Wir freuen uns auf Dich!



Natur erleben

K 1

Anja Hestermann , Nina Lange



Wir erleben die Natur

Wir riechen, schmecken, fühlen, hören und sehen

Wir verarbeiten Kräuter

Wir machen einen Brotaufstrich mit Kräutern

Wir machen ein Getränk mit Kräutern

Wir malen mit Blüten und Pflanzen

Wir basteln Naturschmuck.

Wir kochen eine wilde Kräutersuppe

Wir besuchen die Emscher Auen

Immer Mittwoch von 17:00 – 19:00 Uhr (6 Kurse)

19.06.2024 – 07.08.2024

LH Center Datteln, Castroper Str. 33, 45711 Datteln

Kursgebühr: 18,- € pro Kurs

Yoga für alle

Janina Ißleib

K 2



In der Yoga Stunde machen wir Übungen auf einem Stuhl

Die Übungen sind für alle geeignet

Jeder kann mit machen

Egal ob Rollstuhl oder nicht

Wir wollen eine schöne Zeit verbringen

Wir beruhigen unsere Gedanken

Immer Mittwoch von 17:00 – 18:15 Uhr (6 Kurse)

14.08.2024 – 18.09.2024

LH Center Datteln, Castroper Str. 33, 45711 Datteln

Kursgebühr: 8,- € pro Kurs

Singen macht Freude

K 3



Wir singen im Chor

Wir lernen neue Menschen kennen

Beim Singen bekommt man gute Laune

Wer viel singt, ist oft ein glücklicher Mensch

Singen ist gesund

Das Singen stärkt die Lunge

Immer Mittwoch von 18:00 – 19:30 Uhr (6 Kurse)

02.10.2024 – 06.11.2024

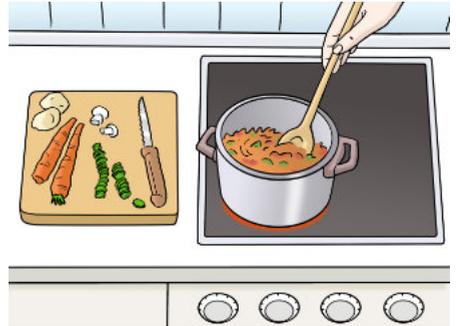
LH Center Datteln, Castroper Str. 33, 45711 Datteln

Kursgebühr: 5,- € pro Veranstaltung

Lecker Kochen

K 4

Claudia Radeler, Simone Holtermann



Wir besprechen Rezepte

Wir kochen gesund und günstig

Wir kochen zusammen

Wir schauen in die Töpfe

Wir essen gemeinsam

Hast Du Lust, mit uns zu kochen?

Dann melde Dich an?

Immer Mittwoch von 17:00 – 19:00 Uhr (5 Kurse)

20.11.2024 – 18.12.2024

LH Center Datteln, Castroper Str. 33, 45711 Datteln

Kursgebühr: 10,- € pro Veranstaltung

Die Anmeldungen erfolgen bitte per Mail an:



treff-datteln@lebenshilfe-waltrop.de

Mit Deinem Namen und Vorname
Und Deiner Telefonnummer



Nur bei einer Absage des Kurses bekommst du eine
Rückmeldung.

Du kannst jederzeit in einen Kurs einsteigen.

Du kannst jederzeit einen Kurs beenden.

Die Kursgebühr bringst Du zum Kurs mit.

Bei Fragen wende Dich bitte an Christoph Boelhauve:
Kontakt:



Telefon: 02309/ 958820



Mail: c.boelhauve@lebenshilfe-waltrop.de



Lebenshilfe Center

Information · Beratung · Service