

# Übersicht Freizeit- und Gruppenangebote 2021

Eine weitere Beschreibung aller Angebote, die Teilnahmebedingungen und Anmeldeinformationen finden Sie auf [www.itz-drk.de](http://www.itz-drk.de)



## Freizeitaktionen (1. Halbjahr)

### Ausflug ins Jump House

Samstag, 06. Februar 2021 (10:00-16:30 Uhr)

Wir machen einen Ausflug ins Jump House und testen unsere Spring- und Flugfähigkeit. Wer springt am höchsten? Wer kann am schnellsten über Hindernisse hüpfen? Akrobatik wird hier groß geschrieben.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 35,00 EUR

### Baden im Spaßbad

Samstag, Februar 20, 2021 (09:30-17:00 Uhr)

Packt die Badehose ein! Zusammen wollen wir einen aufregenden Tag in einem ausgewählten Spaßbad verbringen und wilde Wasserrutschen und Strömungskanäle ausprobieren. Hier ist für jeden Wasserliebhaber etwas Aufregendes dabei.

**Hinweis:** Dieser Termin ist für die „Großen“, also für alle Teilnehmer ab 14 Jahren.

**Kosten:** 35,00 EUR

### Ein Tag mit Juna

Samstag, Februar 27, 2021 (10:00-13:00 Uhr [br] 14:00-17:00 Uhr)

Wie „reden“ Hunde eigentlich? Wie nehme ich Kontakt zu Hunden auf? Diese Fragen und noch viele mehr werden wir heute klären. Unsere Ergotherapeutin Lena Bartelborth und ihre ausgebildete Therapiehündin Juna helfen uns dabei. Ihr könnt den vorsichtigen Umgang mit Hunden erlernen und dadurch nebenbei auch Ängste gegenüber Hunden abbauen. Aber auch Hundefans und Hundeprofis sind herzlich willkommen.

**Hinweis:** Die Aktion wird in zwei Gruppen zu je 6 Teilnehmern aufgeteilt. Gruppe 1: 10:00-13:00 Uhr / Gruppe 2: 14:00-17:00 Uhr.

**Kosten:** 15,00 EUR

## **Baden im Spaßbad**

Samstag, März 13, 2021 (09:30-17:00 Uhr)

Packt die Badehose ein! Zusammen wollen wir einen aufregenden Tag in einem ausgewählten Spaßbad verbringen und wilde Wasserrutschen und Strömungskanäle ausprobieren. Hier ist für jeden Wasserliebhaber etwas Aufregendes dabei.

**Hinweis:** Dieser Termin ist für die „Kleinen“, also für alle Teilnehmer bis 13 Jahre.

**Kosten:** 35,00 EUR

## **Familienaktion mit Fotoshooting**

Samstag, März 20, 2021 (10:00-15:00 Uhr)

An diesem Tag könnt ihr eure ganze Familie mitbringen. Wir haben eine Fotografin eingeladen, die euch und eure Familien an diesem Tag so richtig in Szene setzt. Die Ergebnisse werden den Teilnehmern im Anschluss zur Verfügung gestellt (3 bearbeitete Bilder zum Download).

Zudem bieten wir an diesem Tag mehrere Aktivitäten im ITZ an, essen zusammen Mittag und verbringen gemeinsam in geselliger Runde schöne Stunden.

**Hinweis:** Für das Fotoshooting sind je Familie ca. 20-30 Minuten eingeplant. In dieser Zeit können die Bilder ganz nach Wünschen der Teilnehmer gestaltet werden.

**Kosten:** 15,00 EUR/Person (zzgl. 35,00 EUR je Familie) EUR

## **Tanz in den Mai**

Freitag, 30. April 2021 (19:00-00:30 Uhr)

Wir begrüßen den Frühling mit Musik und Tanz! Wo steigt die beste Tanz-in-den-Mai-Party? Natürlich bei uns im ITZ.

**Hinweis:** Auch für jüngere Teilnehmer geeignet. Möglich ist eine Abholung von jüngeren Teilnehmern um 21:30 Uhr. Bitte bei Anmeldung angeben.

**Kosten:** 35,00 EUR/ganzer Abend 20,00 EUR/Abholung 21:30 Uhr EUR

## **Ein Tag mit Juna**

Samstag, 05. Juni 2021 (10:00-13:00 Uhr [br]14:00-17:00 Uhr)

Wie „reden“ Hunde eigentlich? Wie nehme ich Kontakt zu Hunden auf? Diese Fragen und noch viele mehr werden wir heute klären. Unsere Ergotherapeutin Lena Bartelborth und ihre ausgebildete Therapiehündin Juna helfen uns dabei. Ihr könnt den vorsichtigen Umgang mit Hunden erlernen und dadurch nebenbei auch Ängste gegenüber Hunden abbauen. Aber auch Hundefans und Hundeprofis sind herzlich willkommen.

**Hinweis:** Die Aktion wird in zwei Gruppen zu je 6 Teilnehmern aufgeteilt. Gruppe 1: 10:00-13:00 Uhr Gruppe 2: 14:00-17:00 Uhr.

**Kosten:** 15,00 EUR

## **Eine Fahrt ins Blaue**

Samstag, 12. Juni 2021 (13:30-17:30 Uhr)

„Eine Fahrt ins Blaue“ – Lassen Sie sich überraschen!

Unsere Senioren erwartet märchenhaft leckerer Kuchen und köstlicher Kaffee oder Tee. Umrahmt wird unsere Fahrt von einem sagenhaften und geheimnisvollen Programm. Seien Sie dabei und genießen Sie den Tag mit all Ihren Sinnen.

**Hinweis:** Angebot für Senioren (mit/ohne demenzielle Erkrankungen).

**Kosten:** 30,00 EUR

## **Selbstverteidigung**

12.-13. Juni 2021 (Samstag, 12. Juni, 10:00-17:00 Uhr / Sonntag, 13. Juni, 09:30-13:00 Uhr)

Ein böser Blick vom Nebentisch, nachts eine dunkle Gasse durchqueren oder im Bus beleidigt werden. Das flaue Gefühl in der Magengegend in so einer Situation kennen sicher alle. In unserem Selbstverteidigungskurs lernst du, wie du dich in solchen Situationen verhalten kannst. Du übst ganz praktisch, achtsam zu sein und wie du mit deinem Körper umgehen kannst. Auch lernst du Tricks, wie du dich verteidigen kannst, ohne dich oder andere zu verletzen.

**Hinweis:** Bitte Sportkleidung mitbringen.

**Kosten:** 55,00 EUR

## **Ein Tag auf dem Bauernhof**

Samstag, Juni 19, 2021 (10:00-17:00 Uhr)

Auf ins Landleben! Gemeinsam verbringen wir einen spannenden Tag auf dem Bauernhof. Wir unterstützen den Bauern beim Tierfüttern, Futterernten und erfahren etwas über die Natur und das Leben auf dem Land. Natürlich kommt der Spaß nicht zu kurz – wir können auf dem Strohboden ausgiebig toben!

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 25,00 EUR

## **Ein Sommertag mit Alpakas**

Samstag, Juni 26, 2021 (10:30-16:30 Uhr)

Die Stars des Tages sind die Alpakas! Wir fahren auf einen Alpakahof. Dort schauen wir uns die Stallungen an und unternehmen eine kurze Wanderung mit den Tieren. Auf einer schönen Wiese können wir die Zeit mit ihnen genießen. Ihr könnt die Alpakas streicheln

und coole Fotos von ihnen schießen. Als Abschluss machen wir alle gemeinsam ein schönes Picknick und können uns im Hofladen umschauen.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 45,00 EUR

### **Wir machen einen Stadtbummel**

Freitag, 02. Juli 2021 (16:00-20:00 Uhr)

Heute machen wir uns auf nach Braunschweig. Es steht aber nicht nur Shopping auf dem Programm, sondern wir wollen die Stadt und ihre Sehenswürdigkeiten genauer kennenlernen. Dabei hilft uns das Büro für Leichte Sprache und macht mit uns eine Stadtführung für, von und mit Menschen mit Behinderung. Zeit für ein Eis auf dem Schlossplatz oder am Dom haben wir natürlich auch.

**Hinweis:** Für Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 20,00 EUR

### **Pool-Party im ITZ**

Samstag, Juli 10, 2021 (17:00-21:00 Uhr)

Auf ins warme Nass! Bei angenehmen 32° C könnt ihr hier im ITZ bei Partymusik in unserem Therapiebecken tanzen und toben. Ihr dürft euch aber auch einfach mal treiben lassen und das warme Wasser genießen. Für das richtige Partygefühl machen wir mit euch fruchtige Cocktails und leckere Südsee-Snacks.

**Hinweis:** Badesachen einpacken.

**Kosten:** 20,00 EUR

### **School's Out Party**

Mittwoch, Juli 21, 2021 (12:00-16:00 Uhr)

Feiert euch den Schulfrust von der Seele und tanzt den Stress der letzten Wochen aus dem Körper. Bei unserer Schools Out Party könnt ihr in die Ferienzeit starten und mit der Entspannung beginnen.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 15,00 EUR

## Freizeitaktionen (2. Halbjahr)

### **Familienaktion: Mit dem Floß auf der Oker**

Samstag, September 11, 2021 (13:00-16:00 Uhr)

Für kleine und große Kapitäne! Volle Kraft voraus. Wir wollen einen gemeinsamen Tag bei einer Floßfahrt verbringen, einiges über die Umgebung erfahren und nebenbei neue Kontakte bei Kaffee und Kuchen knüpfen oder alte Kontakte in geselliger Runde aufleben lassen.

**Hinweis:** Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. Rollstuhl geeignet.

**Kosten:** 20,00 EUR/Person EUR

### **Unterwegs mit dem Planwagen**

Samstag, September 25, 2021 (11:00-17:00 Uhr)

Mit dem Planwagen geht es heute durch den Harz vom Eckertal nach Ilsenburg. Es gibt viel zu sehen, während uns die Kutschpferde auf dem Wagen durch die Natur ziehen. Nach der Fahrt stärken wir uns mit leckerem Kuchen und erkunden den Archehof und seine vom Aussterben bedrohten Nutztiere.

**Hinweis:** Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

**Kosten:** 35,00 EUR

### **Besuch bei der Feuerwehr**

Samstag, 02. Oktober 2021 (10:00-15:00 Uhr)

Wir fahren zur Freiwilligen Feuerwehr in Wolfenbüttel und lassen uns alles zeigen. Wir schauen uns die Einsatzstelle an und lassen uns die Feuerwehrautos erklären und erleben noch viel mehr spannende Sachen. Vielleicht können wir ja sogar einmal mitfahren. Aber sicher nur, wenn gerade kein Einsatz stattfindet. Wir freuen uns auf einen spannenden Tag!

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 15,00 EUR

### **Baden im Spaßbad**

Samstag, 09. Oktober 2021 (09:30-17:00 Uhr)

Packt die Badehose ein! Zusammen wollen wir einen aufregenden Tag in einem ausgewählten Spaßbad verbringen und wilde Wasserrutschen und Strömungskanäle ausprobieren. Hier ist für jeden Wasserliebhaber etwas Aufregendes dabei.

**Hinweis:** Dieser Termin ist für die „Kleinen“, also für alle Teilnehmer bis 13 Jahre.

**Kosten:** 35,00 EUR

## **Große Halloween Party**

Samstag, 06. November 2021 (18:00-22:00 Uhr)

Heute wollen wir euch das Fürchten lehren! Kommt zu unserer gruseligen Halloweenparty und trefft andere Geister und Gespenster. Es gibt Leckereien aus der Hexenküche und den ein oder anderen Zaubertrank für euch.

**Hinweis:** (Gruseliges) Kostüm nicht vergessen!

**Kosten:** 15,00 EUR

## **Ein Tag mit Juna**

Samstag, 13. November 2021 (10:00-13:00 Uhr /14:00-17:00 Uhr)

Wie „reden“ Hunde eigentlich? Wie nehme ich Kontakt zu Hunden auf? Diese Fragen und noch viele mehr werden wir heute klären. Unsere Ergotherapeutin Lena Bartelborth und ihre ausgebildete Therapiehündin Juna helfen uns dabei. Ihr könnt den vorsichtigen Umgang mit Hunden erlernen und dadurch nebenbei auch Ängste gegenüber Hunden abbauen. Aber auch Hundefans und Hundeprofis sind herzlich willkommen.

**Hinweis:** Die Aktion wird in zwei Gruppen zu je 6 Teilnehmern aufgeteilt. Gruppe 1: 10:00-13:00 Uhr / Gruppe 2: 14:00-17:00 Uhr.

**Kosten:** 15,00 EUR

## **Baden im Spaßbad**

Samstag, November 20, 2021 (09:30-17:00 Uhr)

Packt die Badehose ein! Zusammen wollen wir einen aufregenden Tag in einem ausgewählten Spaßbad verbringen und wilde Wasserrutschen und Strömungskanäle ausprobieren. Hier ist für jeden Wasserliebhaber etwas Aufregendes dabei.

**Hinweis:** Dieser Termin ist für die „Großen“, also für alle Teilnehmer ab 14 Jahren.

**Kosten:** 35,00 EUR

## **Adventsbasteln**

Samstag, November 27, 2021 (13:00-18:00 Uhr)

Bald ist der 1. Advent! Es wird also Zeit, sich um die ersten Weihnachtsgeschenke und die festliche Dekoration zu kümmern. Ihr verbringt den Nachmittag hier im ITZ und könnt kleine Weihnachtsgeschenke und Weihnachtskarten basteln. Wir stellen euch die Materialien und unterstützen euch, damit ein festliches Kunstwerk entstehen kann.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 15,00 EUR EUR

## **Wir gehen ins Wintertheater**

Samstag, Dezember 11, 2021 (13:00-18:00 Uhr)

Die Adventszeit ist genau die Richtige, um sich gemütlich zurückzulehnen und zu entspannen. Gemeinsam besuchen wir heute das Theater in Wolfenbüttel und schauen uns eine Aufführung an. Dornröschen, Aladin und die Wunderlampe oder die kleine Hexe haben wir schon gesehen. Sei gespannt, was uns in diesem Jahr erwartet.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 15,00 EUR EUR

## **Weihnachtsbäckerei**

Samstag, Dezember 18, 2021 (13:00-18:00 Uhr)

Den dritten Adventsnachmittag verbringen wir beim gemeinsamen Keksebacken. Zu Weihnachtsmusik wird gerührt, geknetet und genascht. Natürlich werden die gebackenen Kekse verziert und wenn ihr nicht zu viel nascht, könnt ihr auch welche mit nach Hause nehmen.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 15,00 EUR

## **Große Silvesterparty**

Freitag, 31. Dezember 2021 (20:00-01:00 Uhr)

Lasst eure Eltern zu Hause feiern und wir lassen die Korke hier im ITZ knallen und stimmen uns ein auf das Jahr 2022. Tanzen, gutes Essen, Party mit Freunden und guter Musik. Seid dabei.

**Hinweis:** Offen für Geschwisterkinder, Freunde und Kinder von DRK Kollegen. Ein Fahrdienst nach der Veranstaltung ist in Absprache möglich.

**Kosten:** 40,00 EUR

## **Gruppenangebote**

### **Erinnerung bewegt!**

Montag (15:00-17:00 Uhr)

Dieses Angebot dient der Aktivierung von Menschen mit demenzieller Erkrankung sowie der Entlastung von pflegenden Angehörigen. Gemeinsam wird gesungen und bei Kaffee und Kuchen über alte Zeiten geplaudert. Kreatives Gestalten, Gedächtnis- und Bewegungsübungen kommen nicht zu kurz. Ein schöner Nachmittag für alle.

**Hinweis:** Für Senioren und Personen mit demenziellen Erkrankungen. Ein Fahrdienst wird angeboten.

**Kosten:** 65,00 EUR/Quartal EUR

## **Schwimmgruppe**

Montag (16:00-18:30 Uhr)

Bewegung im Wasser macht Spaß! Im Wasser fühlen wir uns leicht und schwerelos, unsere Bewegungen sind unbeschwert und frei. Mit Wasserspielen können sich auch Nichtschwimmer an das kühle Nass gewöhnen. Schwimmen und Tauchen kann geübt werden. Auch Entspannung im Wasser steht auf dem Gruppenprogramm.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Sollten Schwimmhilfen benötigt werden, bitten wir um Bereitstellung (Gruppe A und B, 14-tägiger Wechsel laut Terminplanung).

**Kosten:** 120,00 EUR EUR

## **Sport und Fitness**

Montag (18:30-20:00 Uhr)

Jeder, der Spaß und Freude an Bewegung hat, ist willkommen. Wir probieren verschiedene Sportarten aus und arbeiten an unserer Körperfitness. Das Training findet teilweise im Fitnessstudio „Life Sport“ in Wolfenbüttel statt.

**Hinweis:** Für sportbegeisterte Jugendliche ab 14 Jahren. Das Training findet teilweise im Fitnessstudio „Life Sport“ in Wolfenbüttel statt (14-tägig, laut Terminplanung).

**Kosten:** 120,00 EUR

## **Eltern-/Angehörigen Café**

Montag (16:00-17:30 Uhr)

Der offene Elterntreff ist ein Angebot für alle Eltern, die den Wunsch haben, sich auszutauschen. Wie stemmen andere Familien den Alltag? Welche Tipps und Tricks nutzen sie, um sich das Leben leichter zu machen? Hier gibt es Raum, um über alles zu sprechen, vielleicht auch, um seinen Frust loszuwerden oder seine Trauer zu teilen. Oder einfach, um gemütlich einen Kaffee zu trinken und zu plauschen. Wir begleiten den Elterntreff und geben Impulse oder beantworten Fragen.

**Hinweis:** Termine siehe Kalender

**Kosten:** kostenloses Angebot EUR

## **Musikgruppe**

Dienstag (18:00-20:00 Uhr)

Musik verbindet! Du singst, du kannst Schlagzeug, Gitarre, Bass, Klavier oder Triangel spielen? Wir brauchen dich für unsere ITZ-Band. Bei unseren Proben für neue Songs



und kleine Auftritte kommt der Spaß nicht zu kurz. Wenn du ein begeisterter Musiker bist oder ein Instrument spielst, dann heißt dich unsere Band herzlich willkommen.

**Hinweis:** Für Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 120,00 EUR

## **Tanzgruppe**

Dienstag (16:00-18:00 Uhr)

Dieses Jahr heißt es wieder: Let's Dance! Zu mitreißender Musik wollen wir das Tanzbein schwingen und den Alltagsstress vergessen. Wir bewegen uns einfach zum Beat! Hier kann jeder nach seinen Möglichkeiten mitmachen. Unsere sympathische und erfahrene Tanz- und Fitnesstrainerin wird euch die Bewegungsabläufe beibringen und die eine oder andere Tanzchoreografie mit euch einstudieren. Vielleicht werden wir so gut, dass wir auf einem der nächsten Feste auftreten können.

**Hinweis:** Bitte Sportkleidung mitbringen.

**Kosten:** 120,00 EUR

## **Kochgruppe**

Dienstag (16:00-18:00 Uhr)

Heute schwinde ich den Kochlöffel! Zusammen probieren wir an jedem Dienstag ein neues Koch- oder Backrezept aus. Schnippeln, rühren, braten, abschmecken – jeder hilft mit, so gut er kann. Am Ende essen wir gemeinsam unsere zubereiteten Köstlichkeiten!

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die Freude am Kochen und Backen haben. (Gruppe A und B, 14-tägiger Wechsel laut Terminplanung).

**Kosten:** 120,00 EUR

## **Judogruppe**

Mittwoch (S 15:30-16:30 Uhr [br] M 16:30-17:30 Uhr [br] L 17:30-18:30 Uhr)

Der erfahrene Judotrainer Martin von den Benken, der schon seit vielen Jahren unsere Judogruppen leitet, führt euch in die hohe Kunst des Judo ein. Die eigenen Körperkräfte spüren und richtig mit ihnen umgehen wird beim Judo ganz groß geschrieben. Mit viel Spaß werden verschiedene Judogriffe erlernt.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. [br]Die Einteilung in die Gruppen S, M und L erfolgt je nach Alter und Können. Wir bitten um Bereitstellung eines passenden Judo-Anzugs, hierzu beraten wir Sie gerne.

**Kosten:** 120,00 EUR

## **Technik, die begeistert!**

Mittwoch (16:30-18:00 Uhr)

In dieser Gruppe dreht sich alles um die Themen „Handwerk und Technik“. Wir laden unterschiedliche Experten ein. Von 3D Druck über Goldschmieden bis hin zur Holzarbeit ist alles dabei. Am Ende entsteht euer eigenes Werk. Gemeinsam erstellen wir das Jahresprogramm in unserem ersten Treffen.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 120,00 EUR

## **Zeit für mich**

Mittwoch (16:30-18:00 Uhr)

Zeit für mich! – Mit Progressiver Muskelrelaxation, Aquafitness und Kinderbetreuung eine kleine Auszeit nehmen. Kennen Sie das? Ihr Tag hat zu wenig Stunden und Sie sind immer auf dem Sprung? Entspannung und Auszeiten bleiben auf der Strecke? Dann sind Sie bei „Zeit für mich“ genau richtig. Durch Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson lernen Sie, Stress abzubauen und muskuläre Anspannung frühzeitig wahrzunehmen. Das Entspannungsverfahren, das die Aufmerksamkeit auf das An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen lenkt, wird mit Yogaübungen und Achtsamkeitsmeditation ergänzt. Bei der Aquafitness am letzten Termin geht es um etwas mehr Action und die pure Freude an Bewegung. Sie ist ein modernes und effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen. Ein gesunder Smoothie rundet den Tag im Wasser ab. Das Besondere an „Zeit für mich“: Ihr Kind sowie auch die Geschwisterkinder werden im Familienentlastenden Dienst (FED) betreut – damit Ihre „Zeit für mich“ gelingt.

**Hinweis:** 14.04.2021, 21.04.2021, 28.04.2021, 05.05.2021, 12.05.2021, 19.05.2021 (6 Termine a 90 Minuten: 5x Progressive Muskelrelaxation, 1x Aquafitness inklusive Smoothie)

**Kosten:** 105,00 EUR (zzgl. Betreuung eines Kindes über die FED-Leistungen)

## **Dynamik im Alter**

Donnerstag (10:45-11:45 Uhr)

Unser neues bewegungsorientiertes Angebot nennt sich „Dynamik und Denksport im Alter“. Es wird pflegebedürftigen Personen empfohlen, die zu Hause wohnen. Die Teilnehmer sollten zumindest kurzzeitig sicher stehen können, ggf. auch mit dem Rollator oder einem Stock. Bei den Trainingseinheiten wird zwischen Übungen im Sitzen (Sitzgymnastik) und Elementen im Stehen abgewechselt. Es geht darum, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und damit eine weitgehende Selbstständigkeit zu fördern und zu erhalten. Die Übungen zielen auf die Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit sowie der Gedächtnisleistung ab. Die Inhalte jeder Stunde werden in eine alltägliche „Bewegungswelt“ eingebunden. Natürlich haben der Spaß und der zwischenmenschliche Kontakt zwischen den Teilnehmenden einen hohen

Stellenwert bei diesem Angebot. [br] „Dynamik und Denksport im Alter“ wird wöchentlich eine Stunde lang in Kleingruppen durch unsere Ergotherapeutinnen im ITZ durchgeführt.

**Hinweis:** Die Mitarbeiterinnen unserer Praxis für Ergotherapie informieren und beraten Sie gerne über die Finanzierungsmöglichkeiten: ergo@itz-drk.de oder Tel. 05331-927 847-70

**Kosten:** auf Verordnung des Arztes

### **Augenblick mal!**

Donnerstag (10:00-12:30 Uhr)

In dieser Gruppe wollen wir uns gemeinsam erinnern. Mit Hilfe der Biografiearbeit aber auch durch alltägliches Tun wie kochen oder Geschichten erzählen aktivieren wir unsere grauen Zellen. Es wird zunächst mit einer ergotherapeutischen Bewegungseinheit gestartet. Anschließend wollen wir alte Erinnerungen wecken und dadurch wach und aufmerksam in der Gegenwart werden. In dieser Gruppe kann es laut und lustig zugehen, aber auch mal leise und achtsam. Wichtig ist, dass alle Teilnehmer die gemeinsame Zeit bewusst erleben und genießen können.

**Hinweis:** Für Senioren und Personen mit demenziellen Erkrankungen. Ein Fahrdienst wird angeboten.

**Kosten:** 65,00 EUR/Quartal

### **Schwimmgruppe**

Donnerstag (15:00-18:30 Uhr)

Bewegung im Wasser macht Spaß! [br] Im Wasser fühlen wir uns leicht und schwerelos, unsere Bewegungen sind unbeschwert und frei. Mit Wasserspielen können sich auch Nichtschwimmer an das kühle Nass gewöhnen. Schwimmen und Tauchen kann geübt werden. Auch Entspannung im Wasser steht auf dem Gruppenprogramm.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Sollten Schwimmhilfen benötigt werden, bitten wir um Bereitstellung (14-tägig laut Terminplanung).

**Kosten:** 120,00 EUR

### **Sinnesgruppe**

Donnerstag (16:00-18:00 Uhr)

Die Welt erleben mit allen Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen, das Leben hat viel zu bieten. In dieser Gruppe sollen durch verschiedene Spiele, Aktivitäten und Angebote die Sinne der Teilnehmer/innen angesprochen werden. Umso schöner, wenn dann noch ein Tier hinzukommt. Das kann ein Besuch von unserer Therapiehündin Juna oder ein Ausflug in den Streichelzoo sein. Aber auch der Besuch in einer Eisdiele im Sommer oder ein Spaziergang im Wald dürfen bei der Sinnesreise nicht fehlen. Somit

kann diese Gruppe auch von Menschen mit hohem Pflegebedarf wahrgenommen werden.

**Hinweis:** Auch für Menschen mit hohem Pflegebedarf geeignet (14-tägig laut Terminplanung).

**Kosten:** 120,00 EUR

### **Hoch die Hände, Wochenende!**

Freitag (12:30-16:00 Uhr)

Yes, Wochenende! Erst einmal ankommen im ITZ ... „Wir haben Hunger! Wo bleibt das Mittagessen?“

In der Küche ist jede Hilfe willkommen, wer Lust hat, darf schnippeln, rühren, brutzeln. Nach dem leckeren Essen sind jede Woche wechselnde kleine „Bonuslevel“ geplant, an denen du teilnehmen kannst (nicht musst). Aktionen an der frischen Luft sind immer dabei, soweit das Wetter mitspielt. Du darfst natürlich auch eigene Ideen und Vorstellungen einbringen, Hauptsache, du startest mit uns gut in dein Wochenende!

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kosten:** 120,00 EUR

### **Schwimmgruppe**

Freitag (16:00-18:30 Uhr)

Bewegung im Wasser macht Spaß! [br]Im Wasser fühlen wir uns leicht und schwerelos, unsere Bewegungen sind unbeschwert und frei. Mit Wasserspielen können sich auch Nichtschwimmer an das kühle Nass gewöhnen. Schwimmen und Tauchen kann geübt werden. Auch Entspannung im Wasser steht auf dem Gruppenprogramm.

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Sollten Schwimmhilfen benötigt werden, bitten wir um Bereitstellung (Gruppe A und B, 14-tägiger Wechsel laut Terminplanung).

**Kosten:** 120,00 EUR

### **Ü16-Stammtisch**

Freitag (18:30-21:30 Uhr)

19.03.2021/10.09.2021/12.11.2021: Mit Freunden einen schönen Abend verbringen, quatschen und gute Musik hören – das machen wir beim Stammtisch. Der Stammtisch wird in einer Kneipe in Wolfenbüttel stattfinden. 28.05.2021: Der Stammtisch trifft sich heute im Naturhistorischen Museum und für eine besondere Führung. In Leichter Sprache wird uns ein speziell geschulter Museumsführer die Ausstellung erklären. Danach geht es weiter ins Dax zum Quatschen und gute Musik hören.

**Hinweis:** Termine: 19.03.2021, 28.05.2021, 10.09.2021, 12.11.2021. Getränke inkl.

**Kosten:** 10,00 EUR/Treffen EUR

## **Ü16-Gruppe**

Samstag (je nach Aktion)

Samstag, 13. Februar 2021 (17:00-21:00 Uhr/ 20,00 EUR) Kreativabend: An diesem Abend kannst du deine kreative Ader ausleben. Es können nach Lust und Laune T-Shirts, Jutebeutel und vieles mehr gestaltet werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, Graffiti auszuprobieren und zu basteln.

Samstag, 06. März 2021 (18:00-22:00 Uhr/ 25,00 EUR) Bowling: Wir wollen zusammen Bowlen gehen! Bei Snacks und Getränken werden wir eine gute Zeit haben und unser Talent auf der Bahn unter Beweis stellen

Samstag, 17. April 2021 (18:00-22:00 Uhr/ 15,00 EUR) Spieleabend: Du willst dein Können in UNO, Tabu und weiteren Spielen unter Beweis stellen? Diese Möglichkeit hast du an diesem Abend zusammen mit deinen Freunden.

Samstag, 08. Mai 2021 (17:00-21:00 Uhr/ 15,00 EUR) Entdeckerabend: Heute Abend wird deine Abenteuerlust gestillt. Wir wollen gemeinsam eine aufregende Schnitzeljagd sowie verschiedene Naturexperimente durchführen. Na? Schon neugierig?

Samstag, 17. Juli 2021 (18:00-22:00 Uhr/ 15,00 EUR) Sommerparty: An diesem Abend feiern wir eine Sommerparty. Wir hören Musik, zünden die Feuerschale an und backen Stockbrot. Sei dabei und habe einen unvergesslichen Abend.

Samstag, 18. September 2021 (18:00-22:00 Uhr/ 30,00 EUR) Lasertag: Wir wollen an diesem Abend in die Black Mission Area nach Braunschweig, um eine Runde Lasertag zu spielen. Danach werden wir bei Mc Donalds essen.

Samstag, 09. Oktober 2021 (18:00-22:00 Uhr/ 15,00 EUR) Mottoparty: Bei dieser Party steht alles unter dem Motto „Helden deiner Kindheit“. Hast du eine Figur aus einem Film, einer Serie oder einem Buch, die du total gerne magst? Dann komm genauso wie deine Lieblingsfigur verkleidet auf diese Party und zeig den anderen dein cooles Outfit. Wir werden einen Kostümwettbewerb veranstalten und gemeinsam Karaoke singen.

**Hinweis:** Termine: 13.02.2021, 06.03.2021, 17.04.2021, 08.05.2021, 17.07.2021, 18.09.2021, 09.10.2021

**Kosten:** siehe Ausschreibung

## Betreuungswochen

### Osterbetreuungswoche

06.-09. April 2021 (täglich 09:00-15:00 Uhr)

In der Osterwoche haben wir dieses Jahr etwas Besonderes vor: Wir wollen gemeinsam ein Theaterstück proben und am Ende mit einer großen Aufführung glänzen. Zusätzlich machen wir kleine kreative Aktionen, um uns auf den Frühling einzustimmen. Vielleicht kommt sogar der Osterhase vorbei, wer weiß? [br] Vorbetreuung von 8:00- 9:00 Uhr und Nachbetreuung von 15:00-16:30 Uhr

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Anmeldungen sind für die ganze Woche oder auch für einzelne Tage möglich.

**Kosten:** 25,00 EUR/Tag

### Sommerbetreuungswoche

02.-06. August 2021 (täglich 09:00-15:00 Uhr)

Endlich Sommer! Dieses Jahr könnt ihr ganz neue Seiten an euch kennenlernen und ausprobieren. Gemeinsam proben wir ein Theaterstück und bereiten alles für unsere große Aufführung vor. Außerdem machen wir viele kleine Aktionen, um den Sommer so richtig auszukosten.[br] Vorbetreuung von 8:00- 9:00 Uhr und Nachbetreuung von 15:00-16:30 Uhr

**Hinweis:** Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Anmeldungen sind für die ganze Woche oder auch für einzelne Tage möglich.

**Kosten:** 25,00 EUR/Tag

## Freizeiten

### Freizeit in den Center Parcs in der Bispinger Heide

29. März-02. April 2021

Unsere Frühlingssfreizeit führt uns dieses Jahr in den Center Parc Bispingen. Dort übernachten wir in einem schönen Bungalow. Der Center Parc bietet viele Möglichkeiten für eine gelungene Urlaubswoche, egal ob Wellness oder doch lieber Aktivurlaub. Von Wasserrutschen über Wildwasserbahn bis Kletterpark ist dort alles vorhanden. Also meldet euch gleich an, um diese Tage nicht zu verpassen! Guckt euch unser Ferienziel vorab an: [https://www.centerparcs.de/de-de/deutschland/fp\\_BS\\_ferienpark-bispinger-heide#fancybox](https://www.centerparcs.de/de-de/deutschland/fp_BS_ferienpark-bispinger-heide#fancybox)

**Hinweis:** Einige Wochen vorher findet ein Termin für weitere Informationen statt.

**Kosten:** 350,00 EUR

## **Ein Wochenende im Zoo**

23.-25. April 2021

Känguru, Zebra und Co! Tierfreunde aufgepasst! Wir fahren in den schönen Nordhorner Zoo. Egal ob Seehund, Eule oder doch die kleinen süßen Erdmännchen, für jeden ist das Richtige dabei. Wir gehen auf Entdeckungstour und vielleicht finden wir dabei ja auch dein Lieblingstier?! Und das Beste: Bei unserem Wochenende können wir die Tiere von der Wohnung aus beobachten.

**Kosten:** 110,00 EUR

## **Knirpsfreizeit**

14.-16. Mai 2021

Die Kleinen sind hier die Größten. Unsere Knirpsfreizeit findet dieses Jahr rund um das ITZ statt. Hier stehen Spiel und Spaß an erster Stelle. Sicher kennst du noch nicht alle Ecken des ITZ oder bist gespannt, wie es sich im Zelt im ITZ-Garten schläft? Dann probieren wir es gemeinsam aus. Wir können auch in den Tierpark fahren, ins Schwimmbad gehen oder uns Boote ausleihen; ein paar spannende Tage warten auf euch! Für jeden wird etwas dabei sein, um ein unvergessliches, verlängertes Wochenende zu erleben.

**Hinweis:** Für Kinder und Jugendliche von 6-13 Jahren. Einige Wochen vorher findet ein Termin für weitere Informationen statt.

**Kosten:** 80,00 EUR

## **Städtetour nach Leipzig**

22.-25. Mai 2021

Leipzig – die Stadt der vielen Möglichkeiten. Sie hat so viel zu bieten, dass wir es bei unserem Kurz-Besuch nicht schaffen werden, alles zu entdecken. Aber bummeln in der City, ausgehen in diversen Cafés, Bars und Kneipen oder eventuell ein Fußballspiel bei Red Bull Leipzig – langweilig wird uns sicher nicht.

**Hinweis:** Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren. Einige Wochen vorher findet ein Termin für weitere Informationen statt.

**Kosten:** 220,00 EUR

## **Pannkoken un Schäap - eine Woche in Friesland**

24.-31. Juli 2021

Moin! Dieken, Pannkoken und ein paar Schäap, wir machen uns eine tolle Woche in und um Jever. Wir legen eine Elführtje ein, slenkern entspannt durch die Stadt oder probieren die Lieblingssportart der Friesen aus – das Boßeln. Holl di munter, wir freuen uns auf eine tolle Woche mit dir!

**Hinweis:** Einige Wochen vorher findet ein Termin für weitere Informationen statt.

**Kosten:** 420,00 EUR

## **ITZ Sommer Camp**

11.-15. August 2021

Herzlich Willkommen zum ITZ Sommer-Camp, wir erobern uns das Gelände um das ITZ und werden dort ein spannendes Sommercamp aufbauen. Die Nächte verbringen wir so, wie es sein soll, mit Schlafsack und Isomatte. Tagsüber machen wir jeden Tag neue Entdeckungen vom ganz Kleinen zum ganz Großen. Lasst euch überraschen. Es wird nicht langweilig! Versprochen! Ich sage nur, dass wir einen spannenden Fall lösen müssen, Glühwürmchen entdecken, einen Sonnenaufgang auf einem Berg erleben. Wer Spaß an kniffligen Rätseln, am Erkunden der Natur und an Bewegung hat und mutig Neues kennenlernen möchte, ist hier genau richtig! Wir sehen uns!

**Hinweis:** Ab 10 Jahre

**Kosten:** 250,00 EUR

## **Sommerfreizeit an der Nordsee**

21.-27. August 2021

Kotzenbüll? Wo liegt das? Wir fahren an die schöne Nordsee in die Nähe von St. Peter Ording. Das Gelände, auf dem wir wohnen, lässt kaum Erlebnisträume offen. Mit allen Sinnen können wir dort die Natur erleben, ob vor Ort oder im Watt.

**Hinweis:** Einige Wochen vorher findet ein Termin für weitere Informationen statt. Für Menschen mit einem intensiverem Hilfebedarf.

**Kosten:** 420,00 EUR

## **ITZ Herbst Camp**

16.-20. Oktober 2021

Wenn der Nebel morgens über die Felder zieht, liegen wir noch gemütlich im Schlafsack. Wenn die Sonne uns weckt, starten wir den Tag mit einem ersten gemeinsamen Picknick mit warmem Tee und Kuschelecke. Dann werden wir aktiv im Wald und erleben die Natur und sicherlich auch eine Menge Abenteuer. Abends am Lagerfeuer unter den



Sternen erzählen wir uns spannende Geschichten und lassen uns das Stockbrot schmecken.

**Hinweis:** Ab 10 Jahren

**Kosten:** 250,00 EUR

## **Familienfreizeit in Bayern**

23.-30. Oktober 2021

Vom Norden in den Süden – auf nach Bayern! Dieses Jahr führt uns die Familienfreizeit in den Süden Deutschlands. Wir wohnen im Hotel Hohenauer Hof und können von dort aus tolle Ausflüge unternehmen. Ob ein Besuch in Passau oder Regensburg, das Besteigen des Baumwipfelpfades oder eine Gondel-/Schiffahrt, viele Möglichkeiten erwarten uns.

**Hinweis:** Einige Wochen vorher findet ein Termin für weitere Informationen statt.

**Kosten:** 420,00 EUR/Person (für Kinder unter 12 Jahren: 360,00 EUR)

## **Unser Tipp**

### **Wir stellen vor: das Programm 2021**

Montag, 11. Januar 2021 (15:00-17:30 Uhr)

Willkommen 2021 – auf ins neue Jahr! An diesem Nachmittag geben wir euch die Möglichkeit, Fragen zum Programm zu stellen, letzte Anmeldebögen auszufüllen oder die Reiseleitung eurer nächsten Freizeit kennenzulernen. Kommt vorbei und stellt all eure Fragen.

### **Die EUTB lädt ein: Webinar Persönliches Budget**

Mittwoch, 20. Januar 2021 (18:00-19:30 Uhr)

Seit dem 1. Januar 2008 haben Menschen mit Behinderungen einen Rechtsanspruch auf das Persönliche Budget. Die wichtigste Rechtsgrundlage für das Persönliche Budget ist der §17 des neunten Sozialgesetzbuches (§17 SGB IX). Dort heißt es: „Auf Antrag können Leistungen zur Teilhabe auch durch ein Persönliches Budget ausgeführt werden, um den Leistungsberechtigten in eigener Verantwortung ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.“ Die Idee: Geld statt Sachleistung. Sie macht aus Hilfeempfängern Arbeitgeber\*innen und ermöglicht somit ein hohes Maß an Selbstbestimmung. Mehr Selbstbestimmung, mehr Selbstständigkeit, mehr Teilhabe! Das Persönliche Budget steht allen offen. Mit einem Erfahrungsbericht der Dozentin Frau Rimpo selbst. [br] Dieser Vortrag ist nur einer von vielen. Bitte schauen Sie sich unseren Bildungskatalog 2021 an - hier finden Sie noch viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren. Hier der Link: <http://itz-drk.de/index.php?id=36>

## **Die EUTB lädt ein: Testament und Behinderung**

Mittwoch, 10. Februar 2021 (18:00-20:00 Uhr)

In diesem Vortrag geht es um die erbrechtliche Gestaltung für Angehörige von Kindern mit Behinderung. Viele Eltern fragen sich, wie sie für ihr Kind mit Behinderung eine Altersversorgung schaffen können, um ihrem Sohn oder ihrer Tochter nach ihrem Tod weiterhin ein Leben über dem Sozialhilfeniveau zu ermöglichen. Auch wenn es kaum bekannt ist, gibt es eine spezielle erbrechtliche Konstruktion, die vom Bundesgerichtshof bestätigt wurde und vom jeweiligen Sozialhilfeträger akzeptiert werden muss. Diese spezielle und dadurch sichere Konstruktion des Testaments wird den Zuhörern in diesem Vortrag vorgestellt. [br] Dieser Vortrag ist nur einer von vielen. Bitte schauen Sie sich unseren Bildungskatalog 2021 an - hier finden Sie noch viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren. Hier der Link: <http://itz-drk.de/index.php?id=36>

## **Workshop: Willkommen im Ehrenamt**

Donnerstag, 08. April 2021 (17:00-19:00 Uhr)

„Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird. Ehrenamt ist die Arbeit, die unbezahlbar ist.“ Im DRK gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich einzubringen. Häufig tauchen zu Beginn viele Fragen auf: Welcher Bereich ist der richtige für mich? An wen kann ich mich wenden? Wie viel Zeit sollte ich einplanen? An diesem Abend möchten wir die Türen für Sie öffnen und Sie in die Welt der Ehrenamtsbereiche einführen. Egal, ob Sie selber aktiv werden möchten oder einfach nur neugierig sind, welche Bereiche es im DRK gibt – kommen Sie vorbei. [br] Dieser Vortrag ist nur einer von vielen. Bitte schauen Sie sich unseren Bildungskatalog 2021 an - hier finden Sie noch viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren. Hier der Link: <http://itz-drk.de/index.php?id=36>

## **Aktionstag: Mach dein Fahrrad fit!**

Samstag, April 17, 2021 (10:00-14:00 Uhr)

Mach dein Fahrrad fit. Gemeinsam helfen wir dir/euch, dein Fahrrad/Dreirad/Tandem für deinen Fahrspaß aufzubereiten. Ehrenamtliche aus der Fahrradwerkstatt helfen mit Rat und Tat. Kommt zum Exer in die Fahrradwerkstatt. Kollegen\*innen, Kunden und alle, deren Rad ein wenig Liebe vertragen kann.

**Kosten:** gerne eine Spende

## **Auftakt: Kinoreihe zum Aktionstag für Menschen mit Behinderungen**

Mittwoch, 05. Mai 2021 (17:30-19:00 Uhr)

Wir laden ein ins Kino! Das genaue Programm wird noch veröffentlicht. Klar ist aber jetzt schon - es geht um Inklusion, das Leben und die Hürden von Menschen mit Behinderungen. Es sollen Betroffene und ihre Angehörigen zu Wort kommen. Auch

wollen wir mit dieser Kinoreihe schon auf unsere Aktionswochen im Juni hinweisen - mit dem Schwerpunktthema „Gewalt gegen Menschen mit Behinderung“.

### **Die EUTB lädt ein: Teilhabe am Arbeitsleben**

Freitag, 07. Mai 2021 (18:00-20:00 Uhr)

Eingliederung, Rehabilitation, Wiedereingliederung hat, wo immer möglich, auch die Eingliederung von Menschen mit Behinderungen in die Arbeitswelt zum Ziel. So ist es auch nicht verwunderlich, dass der Bereich „Teilhabe am Arbeitsleben“ einen wichtigen Teil der möglichen Teilhabebereiche im Bundesteilhabegesetz abdeckt. Detlev Jähnert wird an diesem Abend die verschiedenen Möglichkeiten zur Teilhabe am Arbeitsleben vorstellen. Dabei geht es um viel mehr, als um die Eingliederung in eine Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM). Aber auch die WfbM gehört zu den Maßnahmen der Teilhabe am Arbeitsleben und ist nicht mehr die „Einbahnstraße“, die sie lange Zeit war. Herr Jähnert wird im Anschluss an seinen Vortrag Fragen beantworten. [br] Dieser Vortrag ist nur einer von vielen. Bitte schauen Sie sich unseren Bildungskatalog 2021 an - hier finden Sie noch viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren. Hier der Link: <http://itz-drk.de/index.php?id=36>

### **Film ab: Kinotag zur inkluzivo Kinoreihe**

Mittwoch, 12. Mai 2021 / Mittwoch, 19. Mai 2021 (17:30-19:00 Uhr)

Weiter geht's mit Kino! Auch für diese 2 Termine veröffentlichen wir das konkrete Programm spätestens 4 Wochen vor der Aktion. Klar ist - es geht weiter und wir nehmen Themen rund um Inklusion, das Leben und die Hürden von Menschen mit Behinderungen in den Fokus. Und freuen uns darauf, viele liebe Menschen im Kino zu treffen.

### **Podiums-Diskussion: Tabu-Thema Gewalt**

Freitag, 11. Juni 2021 (18:00 Uhr)

Gemeinsam werden wir das Thema „Gewalt“ in den Mittelpunkt stellen. Diskutieren, zuhören und hoffentlich Ideen für die Zukunft auf den Weg bringen. Sprechen Sie mit und bringen Sie sich ein. Das Thema „Gewalt an Menschen mit einer Beeinträchtigung“ darf kein Tabu-Thema sein.

### **Die EUTB lädt ein: Das neue BTHG**

Dienstag, 06. Juli 2021 (18:00-20:00 Uhr)

Mit dem Inkrafttreten der 3. Stufe des Bundesteilhabegesetzes wurde die Eingliederungshilfe nochmal deutlich verändert. Viele Angehörige und rechtliche Betreuer haben dies daran gemerkt, dass ihnen neue Wohn- und Betreuungsverträge von den Einrichtungen zugeschickt wurden und Anträge bei der Grundsicherung gestellt

werden mussten. Die wesentlichen Aspekte der neuen Eingliederungshilfe (Behinderungsbegriff, Personenzentrierung, Lebensweltbezug, Selbstbestimmungsrecht) und das damit verbundene neue gesellschaftliche Bild im SGB IX sind selten bekannt. Der Vortrag wird schwerpunktmäßig diese Aspekte und die damit zusammenhängenden neuen Verfahrensabläufe [br] Dieser Vortrag ist nur einer von vielen. Bitte schauen Sie sich unseren Bildungskatalog 2021 an - hier finden Sie noch viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren. Hier der Link: <http://itz-drk.de/index.php?id=36>

### **Fachtagung: Smarte Inklusion - Teilhabe durch Digitalisierung**

Donnerstag, 15. Juli 2021 (09:30-16:00 Uhr)

Im Rahmen der Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen ist die Teilhabe in Arbeit ein wichtiger Baustein. Das Ziel der Integration in den ersten Arbeitsmarkt ist auf der anderen Seite eine große Herausforderung. Hier können digitale assistive Technologien einen wichtigen Beitrag leisten. Deshalb möchten wir mit Ihnen auf unserer Fachtagung „SmarteInklusion – Teilhabe in Arbeit durch Digitalisierung“ an der Ostfalia Hochschule dazu ins Gespräch kommen. Auf dieser Fachtagung stellen wir Ihnen die Ergebnisse unseres BMBF-Forschungsprojekts „SmarteInklusion – Smarte Devices zur Förderung der Inklusion in den ersten Arbeitsmarkt“ vor. Ziel dieses BMBF-Projekts ist es, die berufliche Teilhabe und die Chancen von Menschen mit geistiger Behinderung, angeborenen und erworbenen Hirnschädigungen auf dem ersten Arbeitsmarkt mittels der Nutzung von Smart Devices zu verbessern. Wir stellen Ihnen die von der Ostfalia Hochschule entwickelte RehaGoal-App sowie weitere digitale Unterstützungsmöglichkeiten mit ihren Chancen und Grenzen vor, laden Sie ein, diese Technologien in Workshops selbst zu erproben und mit uns darüber zu diskutieren.

Die Fachtagung „SmarteInklusion“ wird als hybride Veranstaltung durchgeführt. Das heißt, die Teilnahme ist sowohl vor Ort unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln als auch virtuell mit Online-Zugang möglich. Über das detaillierte Programm und die Rahmenbedingungen inklusive Hygienekonzept informieren wir Sie zeitnah auf <https://www.smarte-inklusion.de> und per Mail.

### **Sommerfest am Exer**

Samstag, Juli 17, 2021

Den Sommer genießen und gemeinsam feiern! Das steht auch bei unserem diesjährigen Sommerfest wieder an. Natürlich sind zu diesem besonderen Event ganz herzlich alle Kunden, Angehörige und Freunde des ITZ eingeladen. Verschiedene kulinarische Köstlichkeiten, Spielstände und musikalische Darbietungen stehen auf dem Programm. Termin einfach schon mal im Kalender notieren!

**Hinweis:** Termin einfach schon mal im Kalender notieren! Nähere Infos folgen.

**Kosten:** Freier Eintritt EUR

## **Workshop: Hilfsmittel im Alltag**

Samstag, 04. September 2021 (09:30-17:00 Uhr)

Im praxisnahen Workshop und durch einen echten Perspektivwechsel vertiefen Sie lebenspraktisches, gleich anwendbares Wissen für den Alltag mit Ihren Klienten oder Angehörigen.

Weiter werden wir uns Zeit nehmen, um Raum für Ihre Fragen einzuplanen.

- Ein echter Perspektivwechsel/Intensives Mobilitätstraining im und am Rollstuhl
- Korrektes, rückenentlastendes Handling von Bordstein/Treppe
- Biomechanische, umsetzbare Grifftechniken bei Patientenstürzen
- Rückenentlastender Transfer mit und ohne Hilfsmittel
- Gezielte Sitz- und Rückenpositionierung im Rollstuhl
- ADL-Hilfsmittel im häuslichen Alltag wie Bad/WC/Küche/Freizeit
- Querschnitt unterschiedlicher Rollstühle

Dieser Workshop ist nur einer von vielen. Bitte schauen Sie sich unseren Bildungskatalog 2021 an - hier finden Sie noch viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren. Hier der Link: <http://itz-drk.de/index.php?id=36>

**Hinweis:** 8 Fortbildungspunkte für Therapeuten!

**Kosten:** 110,00 EUR

## **Im Eberts Hof: Der FED stellt sich vor**

Montag, 13. September 2021 (18:00-19:00 Uhr)

Jeder kann einmal in die Situation kommen, auf Hilfe angewiesen zu sein. Ehren- und Hauptamtliche unseres Familienentlastenden Dienstes (FED) betreuen derzeit über 300 Personen mit Hilfebedarf. In diesem Vortrag stellen wir die Grundidee und die Abläufe im FED vor. Es wird darauf eingegangen, wie ein Antrag auf Pflegeleistungen gestellt werden kann und welche Leistungen damit verbunden sind. [br] Dieser Vortrag ist nur einer von vielen. Bitte schauen Sie sich unseren Bildungskatalog 2021 an - hier finden Sie noch viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren. Hier der Link: <http://itz-drk.de/index.php?id=36>

## **Die EUTB lädt ein: Das Budget für Arbeit: Allgemeiner Arbeitsmarkt oder WfbM**

Mittwoch, 13. Oktober 2021 (18:00-19:30 Uhr)

Die Chancen für Menschen mit Behinderungen, eine Beschäftigung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt zu finden, sind durch die Einführung des Budgets für Arbeit als Leistung der Eingliederungshilfen verbessert worden. Der Integrationsfachdienst Braunschweig informiert, unterstützt und begleitet motivierte Menschen mit Behinderungen, deren persönliches Umfeld und interessierte Arbeitgeber\*innen bei dieser wichtigen gesellschaftlichen Herausforderung. Herr Kohnke wird Beispiele für diesen Weg vortragen und die rechtlichen Rahmenbedingungen benennen. Das Ziel der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) §27 wird immer häufiger umgesetzt: §27 Arbeit

und Beschäftigung (UN-BRK) (1) Die Vertragsstaaten anerkennen das gleiche Recht von Menschen mit Behinderungen auf Arbeit; dies beinhaltet das Recht auf die Möglichkeit, den Lebensunterhalt durch Arbeit zu verdienen, die in einem offenen, integrativen und für Menschen mit Behinderungen zugänglichen Arbeitsmarkt und Arbeitsumfeld frei gewählt oder angenommen wird. Im gemeinsamen Diskurs soll über die Perspektiven und Risiken dieser individuellen beruflichen Entwicklung gesprochen werden. Mit einem Erfahrungsbericht von Frau Jill-Julia Wierzbowski. [br] Dieser Vortrag ist nur einer von vielen. Bitte schauen Sie sich unseren Bildungskatalog 2021 an - hier finden Sie noch viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren. Hier der Link: <http://itz-drk.de/index.php?id=36>

## **Spiele-Tag im ITZ**

Sonntag, 07. November 2021 ()

Spiele verbindet! Spieleerfinder Andreas Michaelis wird auch in diesem Jahr wieder seine Sammlung an zahlreichen Gesellschafts- und Kartenspielen zur Verfügung stellen und uns einen spannenden Nachmittag im Reich der Spiele bereiten. Sie, alle Kunden, Angehörige und Freunde des ITZ sind zu unserem Spielenachmittag im und rund um das ITZ herzlich eingeladen. Vorbeikommen lohnt sich.

**Hinweis:** Für alle, die Freude am Spielen haben.

**Kosten:** Freier Eintritt

## **Workshop: Mal richtig abschalten**

Donnerstag, 11. November 2021 (09:30-17:00 Uhr)

Fast jeder weiß, wie es ist, belastende berufliche Ereignisse mit nach Hause zu nehmen und nicht richtig abschalten zu können. Stressige Situationen, bewegende Geschichten von Klienten oder Konflikte im Kollegenkreis führen zu Belastungen auch über die Arbeit hinaus. In diesem Workshop geht es um die Frage: Wie kann ich gut abschalten?

Es gibt praktische Tipps zum Gewinnen von Abstand in konkreten schwierigen Situationen sowie Möglichkeiten zum Abschalten zu Hause.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ...

- lernen effektive Strategien zum Abschalten kennen und üben diese praktisch.
- setzen sich mit ihren Stressoren auseinander und reflektieren ihren Arbeitsalltag.
- lernen Möglichkeiten kennen, mit ihrer Energie hauszuhalten und besser für sich zu sorgen. [br] Dieser Vortrag ist nur einer von vielen. Bitte schauen Sie sich unseren Bildungskatalog 2021 an - hier finden Sie noch viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren. Hier der Link: <http://itz-drk.de/index.php?id=36>

**Kosten:** 110,00 EUR (Kombi-Angebot: „Stark und gesund im Job“ und „Mal richtig abschalten“: 195,00 EUR)

## **Vortrag: Rechtliche Betreuung**

Donnerstag, 18. November 2021 (18:00-19:30 Uhr)

Was ist, wenn man volljährig wird und der Sorgeberechtigte nicht mehr zuständig ist oder wenn man selbst nicht mehr für sich entscheiden kann? Wer handelt für einen? Wer organisiert die Versorgung, entscheidet über medizinische Maßnahmen und regelt z. B. finanzielle Angelegenheiten? Welche Möglichkeiten gibt es?

Erwachsenen, die wegen einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht in der Lage sind, ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise zu regeln, wird eine gesetzliche Betreuung übertragen. Diese soll Hilfestellung nur in dem Umfang leisten, wie Betroffene nicht in der Lage sind, sich zu vertreten.

Dies sowie das Thema der Vollmachten und Patientenverfügung werden in der Fortbildung thematisiert. [br] Dieser Vortrag ist nur einer von vielen. Bitte schauen Sie sich unseren Bildungskatalog 2021 an - hier finden Sie noch viele weitere Möglichkeiten, sich zu informieren. Hier der Link: <http://itz-drk.de/index.php?id=36>

## **Weihnachtsmarkt Am Exer**

Sonntag, November 28, 2021 ()

Was wäre denn die Adventszeit ohne einen schönen Weihnachtsmarkt, bei dem man die Weihnachtsdekoration oder schon die ersten Geschenke besorgen kann? Der diesjährige DRK-Weihnachtsmarkt bietet zahlreiche Kunsthandwerksstände, Bastelaktionen, heißen Punsch, Gegrilltes sowie Gebackenes und noch vieles mehr. Ein Highlight wird sicher wieder unsere Tombola sein.

**Hinweis:** Für alle Klienten, Familien, Freunde und Mitarbeiter des ITZ.

**Kosten:** Freier Eintritt

## **Aktionstag im ITZ: Kinderparadies**

Samstag, 04. Dezember 2021 (10:00-18:00 Uhr)

Eltern sind als Partner vom Christkind und dem Weihnachtsmann immer gut beschäftigt. Um euren Eltern die Arbeit zu erleichtern, öffnet das ITZ seine Türen zum ersten Kinderparadies. Zahlreiche Aktionen warten auf euch, vom Basteln zum Backen, vom Weihnachtsfilm zum Winterpunsch – heute stehen hier alle Zeichen auf Weihnachten. Damit eure Eltern noch die letzten Vorbereitungen mit dem Weihnachtsmann absprechen können, könnt ihr den ganzen Tag bei uns verbringen und euch auf das schönste Fest des Jahres einstimmen lassen.

**Hinweis:** Offen auch für Geschwisterkinder, eine stundenweise Anmeldung ist möglich.

**Kosten:** 5,00 EUR/Stunde

## **Geschwisterangebote**

### **Geschwister-Café**

19.03.2021, 28.05.2021, 10.09.2021, 18.09.2021 (Soltau), 12.11.2021 (ab 16:00-max. 21:00 Uhr)

Der erste Termin am 19.03.2021 findet auf Wunsch der großen Geschwisterkinder unter dem Motto „Film und Fernsehen“ statt. Die weiteren Termine für das Jahr 2021 werden hier gemeinsam geplant und besprochen.

**Hinweis:** Für Geschwister ab 14 Jahren.

**Kosten:** 15,00 EUR/Treffen

### **Wintertag im ITZ (Kreativtag)**

Samstag, 13. Februar 2021 (10:00-16:00 Uhr)

Der Winter ist noch in vollem Gange und eben dies wollen wir beim 1. Geschwistertag in diesem Jahr nutzen. Gemeinsam mit dir und ein paar anderen Geschwisterkindern wollen wir einen Kreativtag im ITZ veranstalten. Du hast Lust auf einen Wintertag mit uns? Dann melde dich zum 1. Geschwistertag an.

**Hinweis:** Für Geschwister von 6-14 Jahren.

**Kosten:** 20,00 EUR

### **Du&Ich-Tag in der KeramikKitchen**

Samstag, 06. März 2021 (Zeit wird bekannt gegeben. ca. 4 Stunden)

Wann hast du zuletzt einmal Zeit mit deinem Lieblingserwachsenen verbracht? Du bist dir nicht ganz sicher, dann schnapp dir deine Mutter, deinen Vater oder einen anderen Lieblingsmenschen und komm mit ihm zum „Du&Ich-Tag“. Gemeinsam mit euch wollen wir in diesem Jahr in der KeramikKitchen kreativ werden.

**Hinweis:** Für Geschwister ab 6 Jahren und ihren Lieblingserwachsenen.

**Kosten:** 15,00 EUR/Person + Kosten KeramikKitchen

### **Alpaka-Führerschein**

Samstag, Juni 19, 2021 (10:00-16:00 Uhr)

Die Stars des Tages sind die Alpakas! Wir fahren auf einen Alpakahof. Dort schauen wir uns die Stallungen an und unternehmen eine kurze Wanderung mit den Tieren. Auf einer schönen Wiese können wir die Zeit mit ihnen genießen. Ihr könnt die Alpakas streicheln und coole Fotos von ihnen schießen. Als Abschluss machen wir alle gemeinsam ein schönes Picknick und jeder bekommt für seine Teilnahme einen Alpaka-Führerschein.

**Hinweis:** Für Geschwister von 6-14 Jahren.

**Kosten:** 30,00 EUR



## **Geschwister-Wochenende im Schloss**

02.-04. Juli 2021 (16:00-12:00 Uhr)

Mittlerweile ist das Geschwisterwochenende ein echter Klassiker. Hier wird das Erleben von Natur und Abenteuern groß geschrieben. Dieses Mal wollen wir mit euch ein Schloss erkunden und gemeinsam mit den Geistern spuken. Neben spannenden Aktionen besteht hier dann die Gelegenheit zu Gesprächen und „Geschwister-Quatsch“. Gemeinsamer Startpunkt wird das ITZ in Wolfenbüttel sein.

**Hinweis:** Für Geschwister von 6-14 Jahren.

**Kosten:** 150,00 EUR

## **Heidepark Soltau**

Samstag, September 18, 2021 (08:00-18:00 Uhr)

Mal was für die Großen und Kleinen! Du hast Lust auf jede Menge Spaß mit anderen Geschwisterkindern? Dann bist du beim Geschwistertag 3 genau richtig. Gemeinsam mit dir und ein paar Gleichaltrigen soll es in den Heidepark Soltau gehen. Hier heißt es: Loopings drehen, schwindelerregende Höhen erklimmen und vielleicht sogar die größte Holzachterbahn der Welt bezwingen.

**Hinweis:** Für Geschwister ab 8 Jahren. Teilnehmerzahl: max. 15.

**Kosten:** 45,00 EUR

## **Bouldern**

Samstag, 02. Oktober 2021 (10:00-16:00 Uhr)

Du möchtest hoch hinaus? Dann ist diese Geschwisteraktion genau das Richtige für dich. Gemeinsam mit dir und ein paar anderen Geschwisterkindern wollen wir Höhen erklimmen. Du hast Lust, deine „Kräfte“ zu messen? Dann melde dich für den 4. Geschwistertag an.

**Hinweis:** Für Geschwister von 6-14 Jahren.

**Kosten:** 30,00 EUR

## **Spaßbad**

Samstag, November 20, 2021 (10:00-16:00 Uhr)

Der letzte Geschwistertag führt uns ins Wasser! Dieser Geschwistertag richtet sich an die Wasserratten unter euch. Abenteuer an Land und auf dem Wasser haben wir in diesem Jahr bereits erlebt, aber im Wasser?

**Hinweis:** Für Geschwister von 6-14 Jahren. Teilnehmerzahl: max. 15.

**Kosten:** 35,00 € EUR

## **Ambulanter Wohnschul-Kurs**

### **WohnTräume – Wie möchte ich wohnen?**

Samstag, März 13, 2021 (10:00-15:00 Uhr)

Hier habt ihr die Möglichkeit, die unterschiedlichen Wohnformen kennenzulernen und eure eigenen Wohnmöglichkeiten realistisch einzuschätzen. Gemeinsam besichtigen wir Wohneinrichtungen in der Umgebung und wägen Vor- und Nachteile für uns persönlich ab.

**Hinweis:** Für Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene, die sich auf die eigene Selbstständigkeit vorbereiten wollen.

**Kosten:** 20,00 EUR

### **Was kostet die Welt?**

Samstag, Mai 29, 2021 (10:00-15:00 Uhr)

Geld regiert die Welt und an diesem Tag unsere Wohnschule. Wir überlegen, wie viel Geld uns im Monat zur Verfügung steht und wofür wir dieses ausgeben. Wir machen Übungen zum Umgang mit Geld, Umgang mit Ämtern und Behörden, Umgang mit der Post und Rechnungen, damit WIR den Überblick behalten.

**Hinweis:** Für Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene, die sich auf die eigene Selbstständigkeit vorbereiten wollen.

**Kosten:** 20,00 EUR

### **Der normale Alltag – Mach ich doch mit links!? Teil 1 Einkaufen und Kochen**

Samstag, 03. Juli 2021 (10:00-15:00 Uhr)

Es gibt mehr als Pizza und Pasta – wir zeigen euch, wie ihr mit wenig Aufwand frisch und gesund einkaufen und kochen könnt. Wir geben euch Anregungen, was ihr beim Gang in den Supermarkt beachten solltet und bereiten mit euch ein reichhaltiges 3-Gänge-Menü zu.

**Hinweis:** Für Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene, die sich auf die eigene Selbstständigkeit vorbereiten wollen.

**Kosten:** 20,00 EUR

### **Der normale Alltag – Mach ich doch mit links!? [br]Teil 2 Haushalt und Wäsche waschen**

Samstag, 04. September 2021 (10:00-15:00 Uhr)

Wäsche waschen, putzen, kochen – war das schon ALLES? Wie ich einen Haushalt führe und worauf ich achten muss, sind unsere Schwerpunkte in diesem Kurs. Wir geben euch Tipps und Tricks und erstellen gemeinsam eine Checkliste. Außerdem krepeln

wir die Ärmel hoch und üben ganz praktisch, was dazu gehört, wenn man für seinen eigenen Haushalt verantwortlich ist.

**Hinweis:** Für Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene, die sich auf die eigene Selbstständigkeit vorbereiten wollen.

**Kosten:** 20,00 EUR

### **Hallo DU! EY DU! – Umgang mit anderen Menschen**

Samstag, 09. Oktober 2021 (10:00-15:00 Uhr)

[i-] 'Ein Freund ist ein Geschenk, das man sich selbst macht.' Wo aber finden wir Freunde? Was darf ich preisgeben und was sollte ich lieber für mich behalten? Wie kann ich Konflikte angemessen lösen und sind online Freunde = reale Freunde? All das wollen wir mit euch an diesem Tag besprechen.

**Hinweis:** Für Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene, die sich auf die eigene Selbstständigkeit vorbereiten wollen.

**Kosten:** 20,00 EUR

### **Gesund und fit/Freizeit – Bedeutet Freizeit wirklich „freie Zeit“?**

Samstag, 06. November 2021 (10:00-15:00 Uhr)

In diesem Kurs geht es darum, was DU dir Gutes tun kannst. Reicht es, einmal pro Woche zu duschen? Welche Lebensmittel sind gesund? Wo und wie kann ich ein passendes Hobby für mich finden? All diesen Fragen wollen wir an diesem Wochenende gemeinsam auf den Grund gehen.

**Hinweis:** Für Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene, die sich auf die eigene Selbstständigkeit vorbereiten wollen.

**Kosten:** 20,00 EUR