



Aktivierungs- und Trainingsprogramm 2011

comeback50-Center
Rhede



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Liebe comeback50-Teilnehmende,

Vor Ihnen liegt das bewährte Aktivierungs- und Trainingsangebot für das Jahr 2011. Zum Teil finden sie Kurse wieder, die im vergangenen Jahr immer wieder gefragt waren, aber es sind auch viele neue und interessante Angebote hinzugekommen. Alle Kurse können von Ihnen kostenlos genutzt werden.

In Deutschland wird sich in vielen Unternehmen in der nächsten Zeit ein zunehmender Fachkräftemangel bemerkbar machen. Älteren Mitarbeitenden, die neben fundiertem Fachwissen auch Lebens- und Berufserfahrung vorweisen können, wird deshalb im Arbeitsleben eine immer größere Bedeutung zukommen. Eine zunehmend positive Einstellung vieler Betriebe älteren BewerberInnen gegenüber ist derzeit bereits spürbar.

Damit Sie von diesem Umstand profitieren können, wollen wir Sie bei der Bewerbung um einen Arbeitsplatz aktiv unterstützen und Ihnen dabei helfen, dieses Ziel möglichst schnell zu erreichen.

Gestalten Sie selbst den Prozess Ihrer Stellensuche in enger Zusammenarbeit mit uns. Persönliche und berufliche Ziele und Perspektiven entwickeln sich oft im Austausch mit anderen. Nutzen Sie diese Gelegenheit!

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr

comeback50-Team der Akademie Klausenhof

Inhaltsübersicht

- **Regelmäßige Angebote**
 - Offener Treff mit Stellenbörse im comeback50-Center
 - Bewerbungen, Vorstellungsgespräche und Akquise
- **Gesundheit, Fitness und Ernährung**
 - „Und keiner kann's glauben“ – Stressfaktor Arbeitslosigkeit
 - Zubereitung gesunder und kostengünstiger Ernährung
 - Nordic Walking 50plus
 - Progressive Muskelentspannung - Einführung
 - Gedächtnistraining – ein Thema nicht nur für 50plus
- **50plus Woche**
 - Wir - können – wollen - tun - was
- **Mobilität und Fahrzeugtechnik**
 - Pannenhilfekurs für AutofahrerInnen und andere Interessierte
 - Rollertest / Umgang mit den kleinen Reifen
 - Erste Hilfe für Ihr Fahrrad
- **PC-Kurse – speziell für 50plus**
 - Einführung in die Arbeit mit dem PC
 - PC-Kurs für Fortgeschrittene
 - Kalkulation mit Excel für Anfänger
 - Arbeiten mit Outlook
- **Praxistrainings**
 - Nistkastenbau für den NABU
 - Wohnungsrenovierung leicht gemacht
 - Balkonbepflanzung – Tipps für HobbygärtnerInnen
 - Trainings Holz, Metall, Farbe, Gartenbau
 - Trainings Hauswirtschaft und Gastronomie
 - Trainings Verwaltung / Büro
 - Motorsägen-Grundlehrgang - speziell für 50plus
- **Expertentipps und Hilfen für den Alltag**
 - Gut wirtschaften mit wenig Geld
 - (Über-) Leben mit ALG-II
- **Speziell für Frauen**
 - Ich bin auch stark! Persönlichkeitstraining für Frauen

Regelmäßige Angebote

Offener Treff mit Stellenbörse im comeback50-Center

Jeden Montag findet unser Offener Treff um 10.30 Uhr und um 14.00 Uhr im comeback50-Center statt. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee stellen wir Ihnen die aktuellen Stellenangebote vor und bieten Ihnen die Möglichkeit, direkt an den PCs und mit unserer Hilfe die passenden adressatenbezogenen Bewerbungen zu erstellen.



Ebenso haben Sie die Gelegenheit, mit Ihrem Jobcoach oder Jobscout ins Gespräch zu kommen. Vereinbaren Sie mit Ihrem Berater oder Ihrer Beraterin den für Sie passenden Termin!

Montags 10.30 Uhr – 12.30 Uhr und von 14.00 Uhr – 16.30 Uhr im comeback50-Center

Bewerbungen, Vorstellungsgespräche und Akquise

Jeden Donnerstag haben Sie die Möglichkeit, an den unterschiedlichen Modulen unserer neuen Workshop-Reihe teilzunehmen: Bewerbungserstellung, Training von Vorstellungsgesprächen und Akquise sind die Themen, die im wöchentlichen Wechsel im comeback50-center angeboten werden.

Donnerstags: 7 Std.



Gesundheit, Fitness und Ernährung

„Und keiner kann's glauben“ – Stressfaktor Arbeitslosigkeit

Arbeitslosigkeit und Arbeitsuche machen auch Stress. Dem kann entgegen gewirkt werden. Dazu dient unser Workshop mit folgenden Inhalten:

- Informationen und Angebote zu Bewegung, Ernährung, Suchtprävention und Stressbewältigung
- Selbstwahrnehmung üben, Wohlbefinden stärken, Selbstvertrauen gewinnen
- realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten und Möglichkeiten erlangen
- eigene Potentiale (wieder)entdecken und nutzen, Ziele setzen und verwirklichen

Dauer: 9 Module á 2 Std.

Zubereitung gesunder und kostengünstiger Ernährung



In diesem dreitägigen Workshop lernen Sie viele Facetten der Zubereitung gesunder Ernährung kennen und können viele unterschiedliche Gerichte selbst (aus-)probieren.

Erfahren Sie praktisch, wie Sie sich gesund ernähren und ausgewogene Gerichte auch kostengünstig zubereiten können.

Dauer: 2 Tage

Nordic Walking 50plus

Halten Sie sich mit Spaß fit und beweglich! Mit Nordic Walking, einer Ausdauersportart, bei der das Gehen durch den Einsatz von zwei Walking-Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird, ist dies möglich. Zusätzlich findet dieser Sport noch an der frischen Luft statt. Entdecken Sie eine kostengünstige und gesunde Sportart.



In einer Kleingruppe erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung eine Einführung. Walking-Stöcke werden gestellt.

Dauer: 4 x 2 Std.

Progressive Muskelentspannung - Einführung

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Ziel ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Zudem können auch Anzeichen körperlicher Unruhe oder Erregung wie z. B. Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern reduziert und darüber hinaus Muskelverspannungen gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

Dauer: 2 x 2 Std.

Gedächtnistraining – ein Thema nicht nur für 50plus

Immer wieder ertappen wir uns dabei, wie wir Dinge oder Namen vergessen oder nicht sofort präsent haben. Es gibt drei Punkte, an denen das Gedächtnis scheitern kann:

- Wir prägen uns etwas nicht richtig ein.
- Der Gedächtnisinhalt verflüchtigt sich.
- Wir wissen etwas, können es aber nicht abrufen.

Wenn uns mindestens einer dieser Punkte Schwierigkeiten macht, so glauben wir, dass wir ein schlechtes Gedächtnis haben.

Ein gutes Gedächtnis ist aber nicht nur eine Sache gezielter Trainings, sondern vielmehr der richtigen Trainingsmethode. In unserem Training lernen Sie, mit relativ einfachen Methoden und simplen Tricks erstaunliche Gedächtnisergebnisse zu erzielen.

Dauer: 4 x 2 Std.

50plus Woche

Wir - können – wollen - tun - was

Unter diesem Motto steht die 50plus Woche, die wir Ihnen im Rahmen des comeback50-Projekts anbieten wollen. Machen Sie eine persönliche Bestandsaufnahme und entdecken Sie bei Projektarbeiten verborgene Fähigkeiten.

Sicher haben auch Sie noch Träume, Wünsche und Ziele, die Sie verwirklichen wollen.

Was wollen Sie erreichen? Was ist Ihnen wichtig? Wie lassen sich Ihre Wünsche und Träume realisieren? Erarbeiten Sie mit uns zusammen neue persönliche und berufliche Ziele und Perspektiven – wir helfen Ihnen, diese zu erreichen!

Während der Woche findet ein abwechslungsreiches Programm mit Koch-, Werk-, Gesundheits- und Kulturangeboten statt.

Dauer: 5 Tage

Mobilität und Fahrzeugtechnik

Pannenhilfekurs für AutofahrerInnen und andere Interessierte

Was ist regelmäßig zu überprüfen, um die Fahrsicherheit des eigenen Kraftfahrzeugs möglichst lange zu erhalten? Und wie kann ich mir bei einer Autopanne selbst helfen? Sie wollen Ihr Auto besser kennenlernen? Dann bieten wir Ihnen den richtigen Kurs an. Unter fachkundiger Anleitung lernen sie den Umgang mit dem Wagenheber, führen einen Reifenwechsel durch, lernen die Kontrolle von Öl, Kühl- und Bremsflüssigkeit sowie dem Luftdruck der Reifen kennen und vieles mehr. Nicht jeder Handgriff rund um das Auto muss in der Werkstatt erfolgen und mit zusätzlichen Kosten verbunden sein.



Dauer: 4 Std.

Rollertest / Umgang mit den kleinen Reifen

Mobilität ist nicht immer abhängig von der Anzahl der Reifen. Auch mit einem Motorroller sind Sie mobil und erreichen den Arbeitsplatz und viele andere Ziele in Ihrer Umgebung nicht nur schnell und problemlos, sondern auch wesentlich kostengünstiger als mit einem Auto. Schon einmal darüber nachgedacht?

Hier haben Sie die Möglichkeit, es selbst einmal auszuprobieren. Nutzen sie diesen Schnupperkurs mit einer Fahrmöglichkeit und lernen Sie den Roller als interessantes Alltagsfahrzeug näher kennen. Darüber hinaus informieren wir Sie über die anfallenden Anschaffungskosten und laufenden Unterhaltskosten.

Dauer: 4 Std.

Erste Hilfe für Ihr Fahrrad

Selbst ist der Mann, aber auch die Frau!
Wer kennt es nicht? Nichts geht mehr -
die Luft ist raus oder die Kette
abgesprungen. Wissen Sie, was nun zu
tun ist?

Damit die Fahrt schnell weitergehen kann,
zeigen wir Ihnen, wie Sie ihr Fahrrad
abseits vom nächsten Fahrradgeschäft
manchmal mit wenigen Handgriffen
wieder flott bekommen.

Hinzu kommen Tipps zur Überprüfung von Bremsen und Beleuchtung
sowie die Vorstellung einfacher Einstell- und Wartungsarbeiten.

Dauer: 4 Std.



PC-Kurse – speziell für 50plus

Einführung in die Arbeit mit dem PC

Keine Angst vor dem PC! Auch Sie können das noch lernen! Denn die Arbeit mit dem PC ist kein unüberwindbares Problem, sondern eine große Hilfe in vielen Lebenslagen.

Unser Kurs – speziell für 50plus - hilft Ihnen, den PC zu bedienen und macht Sie mit den Funktionen des Betriebssystems Windows vertraut. An Hand einfacher praktischer Beispiele erlernen Sie Anwendungsmöglichkeiten der Eingabe, Korrektur und Gestaltung von Texten.

Dauer: 5 halbe Tage

PC-Kurs für Fortgeschrittene

Hier sind schon PC-Grundkenntnisse vorausgesetzt.

Die vorhandenen Grundlagen werden vertieft und erweitert. Dazu zählen u. a. die Erstellung von Dokumenten und Briefen, die ansprechende Gestaltung und Aufbereitung von Text- und anderen Dokumenten, ein gezielter Umgang mit dem Internet, kleine Rechenaufgaben mit Excel.

Dauer: 5 halbe Tage

Kalkulation mit Excel für Anfänger

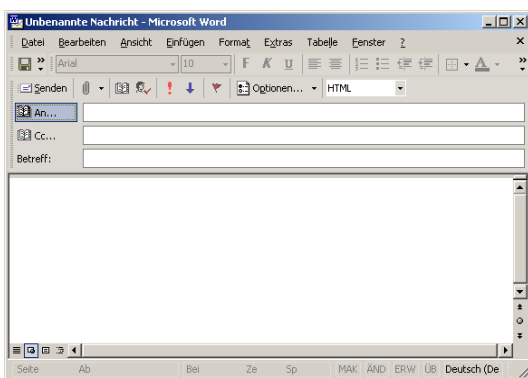
Rechnen und Kalkulieren sind in Beruf und Alltag eine ständige Herausforderung. Auch Sie können Excel nutzen, um beruflich oder privat zu rechnen und zu kalkulieren.

Nicht nur für Kaufleute und Techniker ist Excel eine unverzichtbare Hilfe geworden. In unserem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die interessanten Möglichkeiten von Excel, wie z. B. die Durchführung unterschiedlicher Rechen- und Kalkulationsaufgaben, das Erstellen und Bearbeiten von Listen sowie grafischen Darstellungen.

Dauer: 5 halbe Tage



Arbeiten mit Outlook



Microsoft Outlook ist ein Programm, mit dem Sie nicht nur im Büro die täglichen Aufgaben leichter organisieren und verwalten können, sei dies ein persönlicher Kalender, die Adressverwaltung oder das Schreiben von E-Mails.

Inhalte des Kurses sind das Erlernen der Grundfunktionen von Outlook, die elektronische Post in Form von E-Mail, Verwaltung von Kontaktadressen, Erfassen und Organisieren von Terminen.

Dauer: 2 halbe Tage

Praxistrainings

Nistkastenbau

Das Aufhängen von Vogelnistkästen stellt für den Vogelfreund die einfachste Möglichkeit dar, etwas für den Schutz der heimischen Vogelwelt zu tun. In Zusammenarbeit mit dem NABU (Naturschutzbund Deutschland e.V.) möchten wir im Projekt comeback50 dieses Anliegen unterstützen und einen Kurs zum Erstellen von Nistkästen anbieten.



Während der fachkundigen Anleitung in unserer Holzwerkstatt werden Sie viele Tipps rund um das Thema Holz erhalten.

Dauer: 2 x 8 Std.

Wohnungsrenovierung leicht gemacht

Egal, ob man gerade eine neue Wohnung bezieht oder einfach mal wieder frischen Wind in die eigenen vier Wände bringen möchte: Das Renovieren und Umgestalten der Wohnung macht zwar Spaß, ist aber auch immer mit vielen Fragen verbunden. Im "Do-it-yourself-Kurs" erhalten sie Tipps rund um die Renovierung: Wie tapeziere und streiche ich die Wände, welche Farben passen zueinander, welche Materialien eignen sich am besten zu welchem Zweck, wie hoch sind die Kosten und vieles mehr.

Dauer: 2 x 8 Std.

Balkonbepflanzung – Tipps für GärtnerInnen

Das Frühjahr kommt und damit auch wieder die Frage: „Wie kann ich einen Balkon oder meine Terrasse verschönern?“

Lernen Sie unter Anleitung eines erfahrenen Gärtners, welche Blumen sich dazu am besten eignen und wie sie richtig gepflanzt und gepflegt werden müssen.



Dauer: 4 Std.

Trainings Holz, Metall, Farbe, Gartenbau



In vielen beruflichen und privaten Bereichen sind handwerkliche Grundkenntnisse gefragt. Wer sein handwerkliches Geschick erproben möchte, Grundkenntnisse erwerben und dabei noch Spaß am kreativen Tun haben will, der findet hier das richtige Angebot.

Unter Anleitung von erfahrenen Fachkräften entdecken und erweitern

Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten. Vielleicht liegt hier auch der Schlüssel für neue berufliche Perspektiven.

Dauer: individuelle Vereinbarung

Trainings Hauswirtschaft und Gastronomie

Hauswirtschaft und Gastronomie bieten Ihnen hier in der Region viele interessante Arbeitsmöglichkeiten. Zudem sind hauswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten auch im privaten Bereich von Nutzen. Unter Anleitung von erfahrenen Fachkräften entdecken und erweitern Sie Ihre

Kenntnisse und Fähigkeiten. Möglicherweise der Beginn einer neuen beruflichen Planung und Ausrichtung!

Dauer: individuelle Vereinbarung

Trainings Verwaltung / Büro



Um Ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten in dem Bereich Verwaltung und Büro zu aktualisieren oder zu vertiefen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in unserem modernen Lernbüro in Hamminkeln-Dingden unter Anleitung von erfahrenen Fachleuten sich zu erproben und Einblicke in aktuelle Verwaltungsprogramme zu bekommen.

Dauer: individuelle Vereinbarung

Motorsägen-Grundlehrgang - speziell für 50plus

In Nordrhein-Westfalen gilt die Vorschrift, dass man im Besitz eines gültigen Motorsägenführerscheins sein muss, um privat oder auch beruflich Bäume zu fällen. Wenn Sie sich um eine Anstellung im Garten- und Landschaftsbau bewerben, sollten Sie die Chance nutzen, den Motorsägenführerschein kostenfrei unter Anleitung des ehemaligen Weltmeisters Wilhelm Klompenhauer zu erwerben!



Erlernen Sie in einer Zweitagesschulung den korrekten Umgang mit der Motorsäge!

Dauer: 2 Tage

Expertentipps und Hilfen für den Alltag

Gut wirtschaften mit wenig Geld

Bei geringen Einnahmen und steigenden Lebenshaltungskosten ist finanziell häufig schon in der Monatsmitte Monatsende.

Wie saniert man seine Finanzen, wie kann man mit einem schmalen Budget so haushalten, dass man mit seinem geringen Einkommen auch ein Auskommen hat?



Dauer: Vortragsreihe 4 x 2 Std.

(Über-) Leben mit ALG-II

Wir möchten Ihnen einen Überblick die Leistungen der Grundsicherung für Arbeit Suchende geben und die wichtigsten Fragen rund um das Sozialgesetzbuch II beantworten.

- Welche besonderen Unterstützungen gibt es für mich im ALG-II Bezug?
- Welche Möglichkeiten zur privaten Absicherung gibt es für mich?
- Wie kann ich finanziell mit ALG II über die Runden kommen?
- Was darf ich hinzuverdienen?

Dauer: Vortragsreihe 4 x 2 Std.

Weitere Angebote:

- Erste Schritte raus aus der Verschuldung
- Depression und Burnout - Informationsveranstaltung
- Erwerbsminderungsrente / Rentenansprüche
- Der Arbeitsmarkt – geht's noch ohne Zeitarbeit?
- Existenzgründung aus ALG II – wie funktioniert das?
- Arbeiten in den Niederlanden

Speziell für Frauen

Ich bin auch stark! Persönlichkeitstraining für Frauen

Wie steigern ich als Frau mein Selbstwertgefühl?

Wie baue ich Ängste ab?

Ja, aber... das können wir Frauen besonders gut – und bremsen uns damit aus. Wenn es aber darum geht, nach außen und auch uns selbst gegenüber stark zu sein und uns zu behaupten, hakt es.

Woran liegt das? Sind Frauen wirklich das schwache Geschlecht?

Häufig haben Frauen in den besten Jahren für ihre Familien ihre Berufstätigkeit aufgegeben und finden sich auf einmal in der Lebensmitte wieder. Die Kinder sind aus dem Haus, oft genug der Partner auch - und was dann?

Woher also soll ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl kommen?

Überlegungen, was nun mit der zweiten Lebenshälfte anzufangen ist, vor allem wie man sich beruflich neu aufstellen kann, bringen allzu oft auch unbeantwortete Fragen und Ängste mit sich. Wo kommen diese her? Wie gehe ich damit um? Wie komme ich an meine *wirklichen* Stärken heran?

Im Workshop werden wir diesen Fragen auf den Grund gehen, um bei Interesse darauf aufbauend in einem Folgeseminar konkrete Strategien zu erarbeiten.

Dauer: 3 Tage

comeback50-Center Rhede



Akademie Klausenhof

Schlossstrasse 1

46414 Rhede

Telefon: 02852 89-1354

Telefax: 02852 89-3354

E-Mail: comeback50@akademie-klausenhof.de

Internet: www.comeback50-borken.de

taglich von 08.00 -17.00 h

Stand: 12.01.2011