



Do., 17.11.2011  
Do., 24.11.2011  
Do., 01.12.2011  
Do., 08.12.2011

### Yoga (etwas mehr als) eine Stunde für Körper und Seele

Für comeback50-TeilnehmerInnen, die gerne etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun möchten. Stress-Symptome und Haltungsschäden können durch regelmäßiges Yoga verringert werden. Körperliche Energie, Fitness und emotionale Gelassenheit sind einige positive Folgen von Yoga. im comeback50-Center, Ahaus

10.00-11.30 Uhr



Mo., 21.11.2011

### Handarbeiten - im Rahmen von Teilnehmern für Teilnehmer

Dies soll der Start sein für eine Gruppe, die sich gerne regelmäßig treffen möchte um gemeinsam zu Handarbeiten. Es gibt keine Voraussetzungen für die Teilnahme außer der Freude am Tun. Wir werden besprechen, welche Wünsche und Ideen da sind, und wie sie umgesetzt werden können. im comeback50-Center, Ahaus

14.00 –16.00 Uhr



Mi., 30.11.2011

### Engelwerkstatt — ein vorweihnachtliches Bastelangebot

Wir basteln Engel aus leicht transparentem Papier. Je nach Größe können diese als Fensterdekoration oder Geschenkanhänger verwendet werden. Bitte eine Schere mitbringen.

10.00-12.00 Uhr

im comeback50-Center, Ahaus



Mo., 05.12.2011  
Di., 06.12..2011  
Do., 08.12.2011

### Schöne Dinge aus Metall

Für comeback50-TeilnehmerInnen, die ihr handwerkliches Geschick für sich neu erproben möchten und Spaß am kreativen Arbeiten mit Metall haben.

9.00 - 12.00 Uhr

in der BBS, Weidenstraße 2, Ahaus



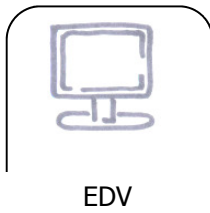
Di., 13.12.2011

### Weihnachtskaffee

Wir laden Sie herzlich ein zu einem adventlichen Beisammensein in gemütlicher und entspannter Atmosphäre.

14.00—16.00 Uhr

im comeback50-Center, Ahaus



Jeden Mittwoch  
10.00 - 12.00 Uhr

### Internetcafé

Zu diesen Zeiten steht unser Internetcafé allen interessierten Teilnehmer/innen zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

und  
Donnerstags  
14.00 - 16.00 Uhr

im comeback50 Center, Ahaus



EDV

Mi. 11.01.2012  
Fr. 13.01.2012  
Mi. 18.01.2012  
Fr. 20.01.2012

### Grundkurs EDV - Einführung in die Arbeit mit dem PC

Der Computer und seine Funktionen, Grundlagen Word...  
Für Teilnehmer/innen, die bislang noch keine Erfahrung mit dem Computer sammeln konnten, dies aber jetzt gerne nachholen möchten.

9.00 - 12.15 Uhr

in der BBS, Weidenstraße 2, Ahaus



Beruf

Do. 12.01.2012

### Zeitarbeit - Wer ist eigentlich mein Chef ?

Eine Informationsveranstaltung über das Arbeiten mit Zeitarbeitsfirmen, worauf Sie achten sollten, Ihre Rechte und Pflichten und über die Chance, so in eine feste Anstellung zu kommen.

14.00- 16.00 Uhr

im comeback50-Center, Ahaus



Beruf

Di. 17.01.2012  
Di. 24.01.2012  
Di. 31.01.2012  
Di. 07.02.2012

### Englisch-Anfängerkurs mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen in der englischen Sprache (z. B. Anfängerkurs 2011) . In praktischen Übungen wird der Wortschatz erweitert und grammatische Grundlagen erarbeitet.

9.00 - 10.30 Uhr

im Comeback50-Center, Ahaus



Beruf

Di. 17.01.2012  
Di. 24.01.2012  
Di. 31.01.2012  
Di. 07.02.2012

### Englisch-Aufbaukurs

Ein Kurs für Menschen, die bereits Kenntnisse in der englischen Sprache haben, diese vielleicht beruflich nutzen und vertiefen möchten. In Übungen wird freies Sprechen, Hör- und Leseverständnis trainiert.

10.45 - 12.15 Uhr

im comeback50-Center, Ahaus



Gesundheit

Do. 19.01.2012

### Depressionen

Eine Informationsveranstaltung über das Krankheitsbild der Depression. Es werden Fragen beantwortet zu den Symptomen, den Wegen und Mitteln damit umzugehen und zu Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige.

09.00—12.00 Uhr

im comeback50-Center



Gesundheit

Do. 26.01.2012  
Do. 02.02.2012  
Do. 09.02.2012  
Do. 16.02.2012

### Bewegung im Wasser für Frauen

Die Wassergymnastik fördert auf sanfte Weise die Bewegung der Gelenke und den Gleichgewichtssinn.

15.45 - 17.00 Uhr

in der Praxis „Krankengymnastik und Rehasport Heidi Egbert“,  
Fuistingstraße 58, Ahaus ( Seniorenresidenz Hothues Hoff )



EDV

Jeden Mittwoch  
10.00 - 12.00 Uhr  
  
und  
Donnerstags  
14.00 - 16.00 Uhr

### Internetcafé

Zu diesen Zeiten steht unser Internetcafé allen interessierten Teilnehmer/innen zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

im comeback50 Center, Ahaus

Anmeldungen an das comeback50-Center, Bahnhofstr. 93, 48683 Ahaus  
Tel. 02561 - 899 839 22, direkt bei Ihrem Job-Coach, oder bei der BBS: 02561 - 699 413



Gesundheit

Fr. 03.02.2012  
Fr. 10.02.2012  
Fr. 24.02.2012  
Fr. 02.03.2012

9.45 - 11.15 Uhr

### Training zur Problemlösung

Ziel dieses Trainings ist es, Möglichkeiten zu erarbeiten, die helfen, individuelle Belastungen zu bewältigen. Diese Lösungen werden in die Praxis umgesetzt und können auch in vergleichbaren Situationen hilfreich sein. So kann Stress verringert werden.  
im comeback50-Center, Ahaus



EDV

Mo.06.02.2012  
Mi. 08.02.2012  
Mo.13.02.2012  
Mi. 15.02.2012

9.00 - 12.15 Uhr

### Grundkurs EDV - für fortgeschrittene Anfänger

Für Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse im Umgang mit den PC vertiefen und Sicherheit gewinnen wollen.  
in der BBS, Weidenstraße 2, Ahaus



Extras

Di. 07.02.2012  
Di. 14.02.2012

14.30 - 16.30 Uhr

### Ab in die Mitte! Bogenschießen für Anfänger

Für Teilnehmer/innen, die diesen anspruchsvollen Sport kennen lernen möchten.  
Das Seminar findet in Gronau statt. Von Ahaus wird ein Transfer eingerichtet, der Sie hin und wieder zurück bringt.  
Treffpunkt: 14 Uhr im comeback50-Center



Extras

Do. 09.02.2012

9.00 - 13.00 Uhr

### Stil- und Typberatung

Wie kann ich mich vorteilhaft kleiden — worauf kann ich achten, um mich gut zu präsentieren? Welche Farben, Stoffe und Stile entsprechen meiner Persönlichkeit und unterstreichen sie positiv?  
im comeback50 Center, Ahaus



EDV

Jeden Mittwoch  
10.00 - 12.00 Uhr

und  
Donnerstags  
14.00 - 16.00 Uhr

### Internetcafé

Zu diesen Zeiten steht unser Internetcafé allen interessierten Teilnehmer/innen zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
im comeback50 Center, Ahaus