Texte in
Leichter Sprache

JEDER IST EIN TEIL DES GANZEN.

ARBEITS-BEGLEITENDE ANGEBOTE

MOSAIK

Texte in
Leichter Sprache

Dieses Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.
Denn wir wollen, dass sich viele Menschen
selbständig informieren können.

Leichte Sprache ist eine besondere sprachliche
Ausdrucks-Weise.
Sie hilft, Texte besser zu verstehen.

Bei Leichter Sprache werden zum Beispiel
- kurze Sätze geschrieben
- lange Wörter mit einem Binde-Strich getrennt.

Am Anfang vom Satz stehen auch diese Wörter:
Oder, Und, Aber, Weil…

Wir benutzen die männliche Form.
Dann lässt sich ein Satz leichter lesen.
Wir meinen immer alle Menschen.

Jetzt haben
- Menschen mit Lern-Schwierigkeiten,
- Menschen, die nicht so gut lesen können,
- Menschen, die nicht so gut Deutsch sprechen,

die Möglichkeit, die Texte zu lesen und zu verstehen.

Mehr Infos
www.leichtesprache.org
www.leichte-sprache.de

INHALT

5 **INDIVIDUELLE ENTWICKLUNG**
Mehr als nur Arbeit

UNSERE ANGEBOTE
6 Lesen, Schreiben, Rechnen
8 Malen & Zeichnen
10 Ergotherapie
12 Bewegung & Entspannung
14 Schwimmen
16 Tanz & Bewegung
18 Tanzen lernen
20 Fußball
22 Fit4Fun
24 Politische & kulturelle Bildung
26 Aktive Pause
28 Musik-Werkstatt
30 Samba-Gruppe
32 Chor
34 Theater-Projekt Charlottchen
36 Holz-Schnitzen
38 Nähen
40 Bildungs-Angebote
42 Miteinander klarkommen
44 Sport-Feste
46 Psycho-Soziale Unterstützung
48 Kommunikations-Assistenz

50 **KONTAKT**

MOSAIK
MEHR ALS NUR ARBEIT

Mosaik ist nicht nur ein Ort für berufliche Entwicklung,
sondern auch für Bildung.
Deshalb bieten wir viele spannende Aktivitäten während
der Arbeitszeit an.

Unsere Angebote, zum Beispiel aus den Bereichen Bewegung
und Sport, Musik, Tanz und Kunst, sind als Ausgleich zum
Arbeits-Alltag gedacht.

Ein Ziel dabei ist, dass man später mit weniger Unterstützung
seine Arbeit und auch seinen Alltag bewältigen kann.
So kann man selbständiger werden.

Im Mosaik gibt es Kurse zum Umgang mit Computern und dem
Internet. Auch Lesen, Schreiben und Rechnen wird bei uns weiter
geübt.

Wie Politik funktioniert und wie wir uns daran beteiligen können,
wird in einem Kurs besprochen und erklärt.

Unsere Angebote bieten auch Ideen für die eigene Freizeit-
Gestaltung. Wer bei uns Tischtennis spielen gelernt hat, sucht
sich vielleicht einen Verein. Wer beim Schwimmen dabei war,
geht vielleicht später auch alleine oder mit Freunden schwimmen.

Wir haben mehrere Fußball-Mannschaften, die auch an Turnieren
teilnehmen. Wir treten mit unseren Musik-Gruppen vor Publikum auf.
Wir zeigen unsere selbst gemalten Bilder auf Ausstellungen.
Und wir sind auf Sport-Festen mit dabei.

Einfach mal die Broschüre durchblättern!
Es findet sich bestimmt für jeden etwas Interessantes darin.

Unsere arbeits-begleitenden Angebote sind sinnvoll, notwendig
und machen auch richtig Spaß.

Frank Schneider
Bereichsleiter Bildung und Pädagogik

„Ich finde gut, dass wir auch alltägliche Sachen üben. Zum Beispiel Geld zählen und berechnen.“

Lesen, Schreiben, Rechnen

Wir können Dinge auffrischen,
die wir früher schon einmal gelernt haben.
Wir lernen neue Sachen dazu.
Manchmal üben wir auch, was wir am Arbeits-Platz brauchen.
Oder was uns hilft, selbständiger zu werden.

Dazu gehören zum Beispiel das genaue Messen von Längen
und das Umrechnen von Maßen und Gewichten.
Und das Rechnen mit Geld.

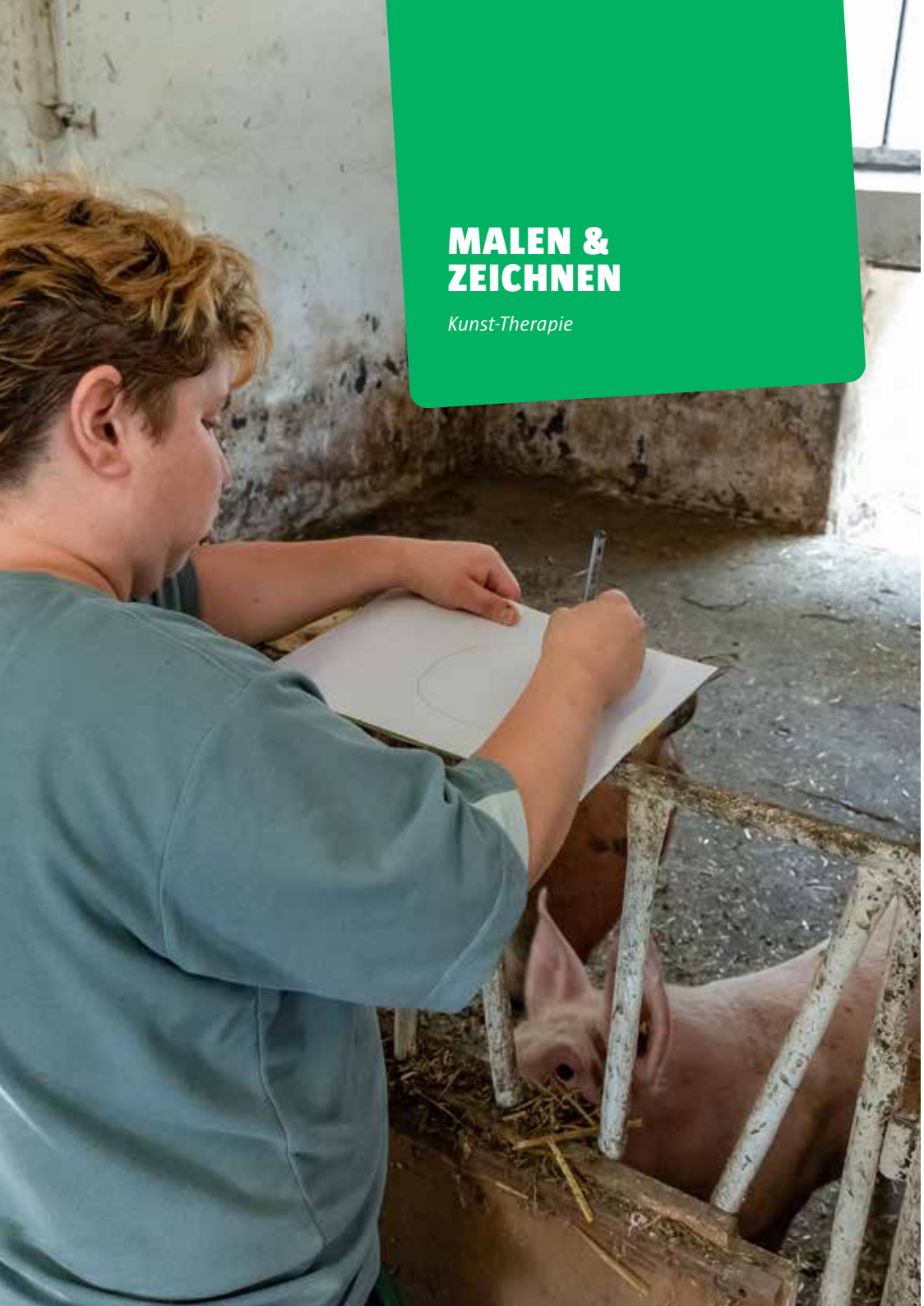
Wir lernen, Texte zu lesen und zu verstehen
und Rechtschreib-Regeln anzuwenden.

Wir erfahren etwas über unsere Stadt,
die Verkehrsmittel und üben, Fahrpläne zu lesen.

Und wenn wir eine Ausbildung machen möchten,
werden wir vorbereitend unterstützt.

LESEN, SCHREIBEN, RECHNEN

Kultur-Techniken



MALEN & ZEICHNEN

Kunst-Therapie

„Ich kann meiner Fantasie freien Lauf lassen.“

Malen und Zeichnen

Wir entdecken unsere Freude am Gestalten.
Unsere Fantasie wird angeregt.
Mit Malen und Zeichnen drücken wir uns aus.
Unsere Ideen und Gefühle verwandeln wir in Bilder.

Uns stehen viele Materialien und Werkzeuge zur Verfügung.
Zum Beispiel: Farben, Pinsel, Kreiden und verschiedene Stifte.
Wir lernen, genau zu beobachten, Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Dazu gehört auch, dass wir sorgfältig und ausdauernd arbeiten.
Am Ende besprechen wir gemeinsam unsere Bilder.

„Das Bekleben und Bemalen der Schachtel war nicht einfach, aber ich habe Hilfe-Stellung bekommen. Die Schachtel ist mir gut gelungen.“

Ergotherapie

In der Ergotherapie erlernen wir Abläufe,
die für uns und unsere Arbeit wichtig sind.
Wir stellen Dinge her und lernen dabei, Arbeits-Schritte zu planen.
Wir überlegen, was wir für die Arbeit brauchen.
Wir freuen uns, wenn wir diese Dinge zu Ende bringen.
Zum Beispiel: Eine Tasche.

Fällt uns etwas schwer, werden wir unterstützt.
Wir lernen, zu fragen, wenn wir diese Unterstützung brauchen.
Wir lernen, uns auszudrücken und Gespräche zu führen.
Wir lernen auch, auf uns und unsere Sachen zu achten.
Wenn es für uns wichtig ist, üben wir auch am Computer.
Wir üben alleine oder in kleinen Gruppen.
Wir freuen uns sehr, wenn wir eigenständiger werden und mehr Selbst-Vertrauen bekommen.

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Motopädie
Psycho-Motorik

„Mir gefällt an diesem Angebot besonders, dass ich erfahre, was ich alles kann.“

Bewegung & Entspannung

Wir bewegen uns mit viel Spaß.
Wir erfinden Spiele, bei denen jeder teilnehmen kann.
Wir lernen Gruppenspiele, zum Beispiel Hockey.
Dadurch lernen wir, im Team zu arbeiten
und uns fair zu verhalten.

Wir merken, was wir können und das macht uns selbst-bewusster.
Wir lassen Tücher und Ballons schweben.
Auf diese Weise lernen wir, unsere Kraft besser einzusetzen.
Wir machen Entspannungs-Übungen und lernen dabei unseren Körper besser kennen.
Zum Beispiel, welche Muskel-Gruppen angespannt sind.

Wir lernen, ruhiger zu werden.
Dadurch bekommen wir einen klaren Kopf.

SCHWIMMEN

„Es macht mir viel Spaß, mich im warmen Wasser zu bewegen. Wenn mich unsere Therapeutin durchs Wasser zieht, kann ich mich besonders gut entspannen.“

Schwimmen

Wir haben viele verschiedene Möglichkeiten, uns alleine oder gemeinsam im Wasser zu bewegen.

Wir machen Entspannungs-Übungen, Wasser-Spiele oder schwimmen um die Wette.
Wir üben Schwimm-Techniken wie Kraulen oder Rücken-Schwimmen.
Dadurch können wir unsere Muskeln stärken und unsere Ausdauer erhöhen.

Im Wasser fühlen wir uns leichter.
Wir bewegen uns einfacher und entlasten unsere Gelenke.

*“Wenn ich mich bewege,
dann habe ich gute Laune.“*

Tanz & Bewegung

Dieses Angebot ist für alle, die Freude an Bewegung und Tanz haben.
Wir bewegen uns frei im Raum oder nach einer Vorgabe.
Zum Beispiel werden wir alle ganz langsam und dann wieder ganz schnell.

Wir suchen den Rhythmus der Musik, entspannen und spüren unseren Körper.
Wir können damit Gefühle wie Wut, Trauer oder Freude zeigen.

Wir lernen, unsere Gefühle besser zu verstehen und zu verarbeiten.
Dadurch können wir mit uns selbst oder mit anderen aufmerksamer umgehen.

TANZ & BEWEGUNG

Tanz-Therapie

“Ich bin gerne im Standard-Tanz, weil ich neue Leute kennenlernen möchte. “

Tanzen lernen

Wir lernen, mit einem Partner zu tanzen.
Gemeinsam üben wir die Schritte und Figuren verschiedener Tänze.
Zum Beispiel:

- Walzer
- Tango
- Samba
- Foxtrott

Wir lernen zu führen, zu folgen und aufeinander zu achten.
Wir können dann bei Festen und Familien-Feiern
richtig gut mittanzen.

In jedem Jahr gibt es mehrere Kurse.
Zum Abschluss findet ein Tanztee statt.
Dort zeigen wir, was wir gelernt haben.
Es sind alle eingeladen, die Spaß am Tanzen haben.

Die Termine hängen in den Betriebs-Stätten aus
und stehen im Internet.
www.mosaik-berlin.de -> Regelmäßige Termine

TANZEN LERNEN

Standard-Tanz

FUSSBALL

„Mehrmals im Jahr nehmen wir an Fußball-Turnieren teil, bei denen wir schon viele Pokale gewonnen haben.“

Fußball
Fußball ist die beliebteste Sportart der Welt.
Im Mosaik gibt es verschiedene Fußball-Gruppen.

Wir treffen uns einmal in der Woche zum Training.
Torwart – Abwehr – Mittelfeld – Stürmer:
Hier kann jeder seine Position spielen.

Wir nehmen an Turnieren teil und spielen bei der Berliner-LAG-Meisterschaft mit.

Egal, ob Fan von Hertha, Union, Bayern oder Dortmund:
Bei Mosaik spielen wir alle zusammen!

FIT4FUN

„Ich spiele gerne Tischtennis, das macht mir sehr viel Spaß. Damit trainiere ich meine Balance und Beweglichkeit.“

Fit4Fun

Das spricht man: Fit for Fan.
Das bedeutet: Fit mit Spaß.

Fit4Fun ist ein Angebot für Beschäftigte aus den Arbeits-Bereichen Garten- und Landschafts-Pflege und Mosaik-Services.
Wir spielen zum Beispiel Basketball, Tischtennis oder Volleyball.

Im Team spielen wir miteinander und gegeneinander.
Das motiviert und macht Spaß.

Wir machen Gymnastik, Kraft-Training und Ausdauer-Training.
Wir tun etwas für unsere Gesundheit.
Wir haben einen Ausgleich zur Arbeit.
Und wir lernen, mit Stress umzugehen.

„Wir waren im Bundestag. Die Kontrolle am Eingang war sehr spannend.“

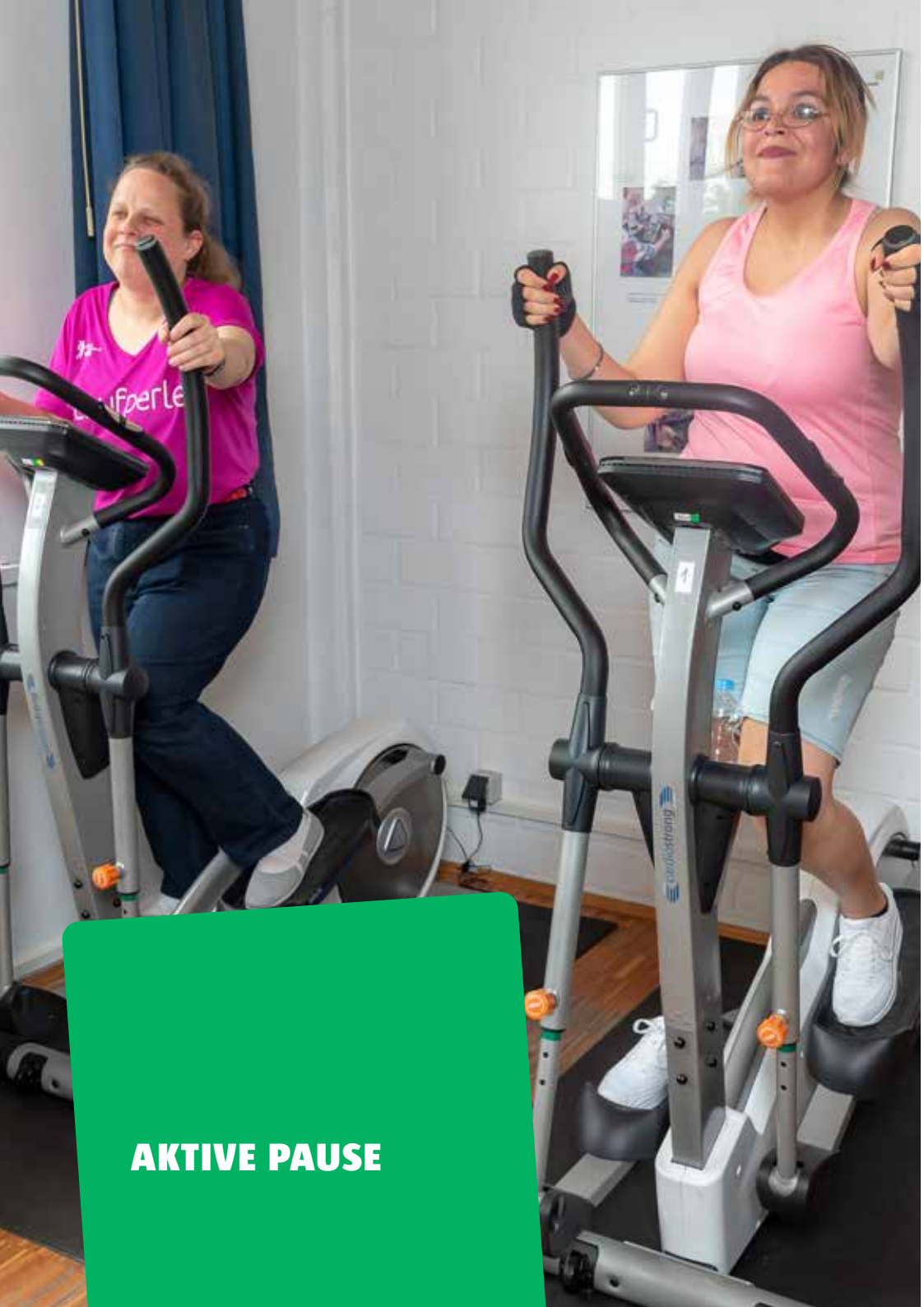
Politische & kulturelle Bildung

Politik ist gar nicht so schwer zu verstehen.
Es geht um Dinge, die uns alle betreffen.
In Projekten lernen wir die Parteien kennen.
Wir informieren uns über deren Wahl-Programme.
Es fällt uns dann leichter, zu entscheiden, wen wir wählen.
Gemeinsam haben wir schon den Bundestag besucht.

Es gibt viele verschiedene Länder auf der Erde.
In Kursen erfahren wir mehr darüber.
Zum Beispiel auch über unsere Nachbar-Länder in Europa.
Wie heißt zum Beispiel die Haupt-Stadt von Litauen?
Oder der höchste Berg von Österreich?
Wir erfahren auch mehr über die Traditionen und Religionen anderer Völker.

POLITISCHE & KULTURELLE BILDUNG

Foto: 123rf.de / Cyprus



AKTIVE PAUSE

*„Die Bewegung macht mir Spaß.
Ich fahre gerne auf dem Ergometer.“*

Aktive Pause

Pausen-Zeiten sind wichtig, um zu entspannen.
Die aktive Pause bringt Schwung und Bewegung in den Alltag.
Wir sammeln wieder Energie für die Arbeit und die Freizeit.

In den Betriebs-Stätten gibt es extra dafür eingerichtete Bereiche.
In diesen stehen Sport-Geräte wie Ergometer, Cross-Trainer oder ein Boxsack.

Hier treffen wir andere Kollegen und haben gemeinsam Spaß beim Trainieren.
Wie die Sport-Geräte richtig benutzt werden, erklären uns die Therapeuten.

MUSIK-WERKSTATT

„Endlich kann ich mal wieder E-Bass spielen in einer Band.“

Musik-Werkstatt

Wir haben 2 Musik-Gruppen.
Wir spielen Rock, Folk, Schlager oder volkstümliche Musik.
Für jeden ist sicher etwas dabei!
Sänger sind immer willkommen.

In der Musik-Werkstatt haben wir viele Instrumente,
die wir ausprobieren können.
Wir treten regelmäßig auf.
Zum Beispiel bei den Sommer-Festen oder zu Weihnachts-Feiern.

Wir werden zu Straßen-Festen und anderen Veranstaltungen eingeladen.
Wir haben sogar schon eine eigene CD aufgenommen.

SAMBA-GRUPPE

„Ich dachte, ich kann das nicht, aber jetzt spiele ich zwei Surdo gleichzeitig.“

Samba-Gruppe
Wir hauen auf die Pauke,
schlagen mal laut und mal leise die Trommel.
Wir nehmen den Rhythmus auf und entspannen uns dabei.
Wir spielen Samba auf der Surdo und der Snare.
Das sind Trommeln aus Brasilien.

Und wir spielen auf dem Tamburin, der Glocke und dem Shaker.
Jedes Instrument hat seine besondere Spielart.
Jeder Spieler entdeckt sein Instrument
und seinen Platz in der Gruppe.

Wir hören aufeinander und üben miteinander.
Am Ende entsteht ein gelungenes Samba-Stück.

CHOR

*„Lieder, die ich hier lerne,
kann ich jetzt auch zu Hause singen.
Und das finde ich gut.“*

Chor

Es gibt 2 Chöre:
Let’s pepp in der Betriebs-Stätte Mitte.
Paulincker in der Betriebs-Stätte Kreuzberg.

Wir treffen uns einmal in der Woche.
Dann üben wir unsere Lieder,
die wir mit Rhythmus-Instrumenten begleiten.
Wir haben auch mutige Solisten, Trommler und Key-Board-Spieler.

Wir treten zu Festen auf.
Zum Beispiel am Tag der offenen Tür oder zur Weihnachts-Feier.
Weitere Auftritte sind bei Fête de la Mosaik.

Wir waren auch bei einem Video- und Musik-Projekt mit
Auszubildenden der Deutschen Bahn dabei.

Und wir singen auch auf der CD das Mosaik-Lied:
Jeder ist ein Teil des Ganzen.

„Ich wusste gar nicht, was ich alles kann.“

Theater-Projekt

Jeden Donnerstag begeben wir uns auf eine Reise.
Wir entdecken unsere Gefühle, Wünsche und Träume.
Und lernen, sie ganz unterschiedlich auszudrücken.
Unsere Stimme und unseren Körper benutzen wir als Instrumente.
Wir lernen auf ihnen zu spielen:

- laute und leise Töne
- Schweigen und Schreien
- Bewegen und Erstarren
- Vertrauen, Zuhören und Einfühlen

Wir lernen, mutig zu sein und werden selbstbewusster.
Wir übernehmen Verantwortung für einander.

Wir arbeiten an Texten und erfinden Figuren.
Wir treten im Theater Charlottchen oder bei
Mosaik-Veranstaltungen auf.

THEATER-PROJEKT CHARLOTTCHEN

HOLZ-SCHNITZEN

„Ich nehme am Schnitz-Kurs teil, weil Schnitzen eine gute Abwechslung zur Arbeit ist.“

Holz-Schnitzen

Holz ist ein sehr interessantes Material.
Es gibt viele Arten von Holz.
Alle sind unterschiedlich.

Ein Holz-Schnitzer leitet uns an.
Wir üben den Umgang mit verschiedenen Werkzeugen.
Dadurch werden wir sicherer und besser.

Wir überlegen uns selbst, welche Dinge wir herstellen wollen.
Wir können nach unseren eigenen Vorstellungen
Figuren schnitzen.

„Ich habe eine Tasche genäht.
Die habe ich verschenkt.“

Nähen

In unserem Näh-Kurs lernen wir,
wie man mit einer Näh-Maschine umgeht.
Und wie man mit Nadel und Faden umgeht.

Unsere kleine Gruppe trifft sich jeden Mittwoch.
Wir nähen etwas neu oder reparieren kaputte Sachen.
Wer möchte, kann etwas von zu Hause mitbringen.
Wir nähen Knöpfe an oder flicken Hosen, die ein Loch haben.
Wir lernen verschiedene Stoffe wie Jeans oder Baum-Wolle kennen
und üben die wichtigsten Fach-Wörter.
Zum Beispiel: Stecken, Heften, Nähen.

Einmal im Jahr findet ein Näh-Tag statt.
Da kann jeder Teilnehmer eine kleine Näh-Arbeit herstellen
und mit nach Hause nehmen.

BILDUNGS-ANGEBOTE

„Ich habe gelernt, wie man eine stabile Seiten-Lage macht.“

Bildungs-Angebote

Es gibt wichtige Themen, über die wir mehr erfahren sollten.
Daher bietet Mosaik uns Schulungen an.

Es gibt Veranstaltungen zum Thema Gesundheit.
Wir erfahren, worauf wir achten sollen.
Zum Beispiel: Uns vor der Sonne schützen.
Es gibt auch das Erste-Hilfe-Training.
Hier lernen wir, wie wir einen Verband richtig anlegen.

Zum Thema Sicherheit beraten uns Polizisten im Mosaik.
Wir lernen, worauf wir im Internet achten müssen.
Wir erfahren, wie wir uns vor Diebstahl schützen können.
Zum Beispiel: Taschen-Diebstahl und Fahrrad-Diebstahl.

Auch zum Thema Umwelt-Bewusstsein erhalten wir Informationen.
Zum Beispiel: Wie wir unseren Müll richtig sortieren.

MITEINANDER KLARKOMMEN

... auch wenn es manchmal schwierig ist.

Miteinander klarkommen

Damit wir lernen können, warum es so wichtig ist, einander zuzuhören und miteinander zu reden, gibt es einen Kurs.

Wir lernen zum Beispiel:

- Wodurch kann ein Streit entstehen?
- Wie kann ich mich angemessen verhalten?

Wir üben zum Beispiel:

- Welche Wirkung hat mein Verhalten?
- Wie kann ich Gefühle und Wünsche anderer Menschen erkennen und damit gut umgehen?
- Anderen aktiv zuzuhören
- Schwierige Situationen im Arbeits-Alltag zu meistern

SPORT-FESTE

„Ich habe alle Stationen mitgemacht…der Tunnel war aufregend.“

Sport-Feste

Jedes Jahr im Frühjahr findet das Mosaik-Sport-Fest statt.
Hier treffen sich Sport-Begeisterte aus unseren BFB-Standorten und unseren Betriebs-Stätten.
Es gibt viele abwechslungs-reiche Stationen.
Zum Beispiel:

- Luft-Ballon-Tennis
- Hindernis-Lauf
- Wechsel-Staffel
- Städte-Bau mit Schaum-Stoff-Bau-Steinen

Im Herbst findet das „Internationale Sport-Fest für Menschen mit Behinderung“ statt.
Stationen sind zum Beispiel 50-m-Lauf und Weitsprung.

Hier treffen wir Freunde und Kollegen aus anderen Werkstätten.
Begleitet und angefeuert werden wir von unseren Therapeuten und Gruppen-Leitern.
Wer mitmachen möchte, kann sich über Mosaik anmelden.

Foto: 123rf.de / Katarzyna Białasiewicz

PSYCHO-SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Psycho-Soziale Unterstützung

Schwierigkeiten am Arbeits-Platz, Konflikte mit anderen oder persönliche Probleme können sehr belastend sein. In vertraulichen Gesprächen besteht die Möglichkeit, Belastungen, Sorgen und Wünsche anzusprechen, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Bei Konflikten mit anderen ist es manchmal sinnvoll, alle Beteiligten mit einzubeziehen.

Ebenso kann es hilfreich sein, zusätzliche Angebote außerhalb der Werkstatt einzuleiten.

KOMMUNIKATIONS-ASSISTENZ

Kommunikations-Assistenz

Unsere Kommunikations-Assistentin unterstützt uns bei:

- Gruppen-Gesprächen
- Entwicklungs-Gesprächen
- Veranstaltungen
- Schulungen wie zum Beispiel Belehrung für Arbeits-Sicherheit
- arbeits-begleitenden Angeboten
- unseren Arbeits-Aufträgen

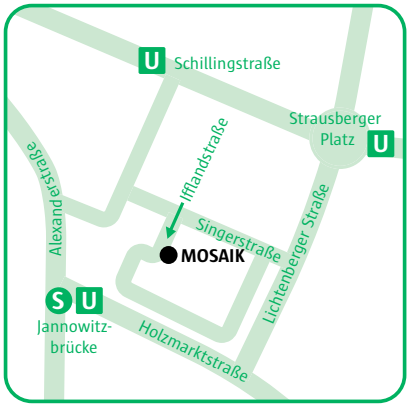
KONTAKT

Wenn Sie an einem unserer Angebote teilnehmen möchten
oder wenn Sie Fragen zu unseren Angeboten haben,
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Bereichsleiter Bildung und Pädagogik
Frank Schneider

Ifflandstraße 12
10179 Berlin

Telefon 030 - 21 99 07 31
Fax 030 - 21 99 07 0
Mail f.schneider@mosaik-berlin.de



Fotos: Uwe Wedel / info@orania-foto.de

Mosaik-WfB gemeinnützige GmbH
Ifflandstraße 12
10179 Berlin
info@mosaik-berlin.de
www.mosaik-berlin.de

Stand: November 2018