

# MOSAIK MEHR ALS ARBEIT

Mosaik ist auch ein Ort der Bildung. Wir unterstützen Sie, neue Dinge zu probieren und zu lernen. Das hilft Ihnen, sich weiter-zu-entwickeln, selbst-bewusster zu werden, neue Hobbys zu finden oder von der Arbeit zu entspannen.

Wir bieten viele verschiedene Themen-bereiche an: Sport, Singen, Tanzen, Malen, Computer, Politik und noch mehr. Hier finden Sie unsere Angebote.

Alle Angebote finden **in der Arbeits-zeit** statt. Die Kurse werden von Fach-personal geleitet.

## ANMELDUNG

Melden Sie sich bitte bei Ihrem Sozial-pädagogischen Dienst. Teilen Sie dort Ihren Wunsch mit. Der Sozial-pädagogische Dienst meldet Sie an.

Brauchen Sie Hilfe bei der Auswahl der Kurse? Haben Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns an – wir helfen Ihnen gerne weiter!

- Wir benutzen den **MEDIO-PUNKT**. Das ist ein Punkt, der 2 Wort-teile trennt. Dadurch wird das Lesen einfacher.



## STANDORTE

Die Symbole am Kurs zeigen Ihnen, wo er angeboten wird.

**M** WERKSTATT MITTE

**R** WERKSTATT REINICKENDORF

**K** WERKSTATT KREUZBERG

**ALLE STANDORTE**  
Alle Standorte können mitmachen. Sie müssen selber dorthin fahren.

**S** WERKSTATT SPANDAU

**Ö** ÖKOHOF KUHHORST

**G** GÄRTNERHOF CHARLOTTENBURG

**PROJEKT**  
Das Angebot findet zu bestimmten Terminen im Jahr statt.

## BEWEGEN UND ENTSPANNEN

### BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG **M R K S Ö G**

Wir tun etwas für unsere Gesundheit. So haben wir einen Ausgleich zur Arbeit. Wir bleiben fit. Und lernen, besser mit Stress umzugehen. Zum Beispiel: Sitz-gymnastik, Yoga, Rücken-schule und Qigong.

### SCHWIMMEN **M R S**

Wir bewegen uns im Wasser. Das ist gut für unsere Gelenke. Wir lernen und üben das Schwimmen.

### TANZ-THERAPIE **M R K S G**

Wir bewegen uns zur Musik. Wir zeigen unsere Gefühle im Tanz. So lernen wir, unsere Gefühle besser zu verstehen.

### STANDARD-TANZ **S**

Wir tanzen zu zweit. Wir lernen bekannte Paar-Tänze wie Walzer, Tango und Foxtrott.

## GESPRÄCHE

### VERTRAULICHES GESPRÄCH **M R K S Ö G**

Sie haben Probleme am Arbeits-platz oder zu Hause und suchen jemanden zum Reden? Wir sind für Sie da. Wir überlegen zusammen, was Sie tun können. Die Gespräche sind geheim.

### GEBÄRDEN-TREFF **M**

Hier treffen sich gehör-lose Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Wir reden über alles: unsere Hobbys, die Arbeit, Probleme und schöne Erlebnisse.



## TEAM-SPORT

### FUSS-BALL **R S Ö**

Mosaik hat eine eigene Fuß-ball-mannschaft. Wir trainieren einmal pro Woche. Frauen und Männer spielen zusammen. Wir sind auch bei Turnieren dabei. Jedes Jahr spielen wir bei der Landes-meisterschaft von Berlin mit.

### TISCH-TENNIS **M R S**

Wir spielen zusammen Tisch-tennis. Wir üben die richtige Technik und lernen die Spiel-regeln kennen.

### LAUFEN UND WALKING **R K S**

Wir bewegen uns zusammen an der frischen Luft. So bleiben wir fit und fühlen weniger Stress.

### FIT FOR FUN **M**

Das ist ein Sport-angebot für unsere Außen-gruppen. Wir treffen uns in der Werkstatt Mitte und machen zusammen Sport. Zum Beispiel: Tisch-tennis, Gymnastik, Yoga ...

ARBEITS-BEGLEITENDE ANGEBOTE



Einfache Sprache

ZUSAMMEN  
wachsen

Arbeits-begleitende Angebote  
in der Werkstatt



# BILDUNG

## LESEN, SCHREIBEN, RECHNEN **M R K S Ö G**

Wir üben zusammen mit Buch-staben, Wörtern, Texten und Zahlen.

## MEDIEN-WERKSTATT **K**

Wir gestalten eine eigene Zeitung.

Wir machen Fotos und schreiben Texte. Dafür nutzen wir den Computer.

Wir lernen auch den sicheren Umgang mit dem Internet und den sozialen Medien. Zum Beispiel Facebook, Instagram, YouTube und TikTok.

## COMPUTER UND INTERNET **M R K S Ö G**

Wir lernen den Umgang mit dem Computer oder Handy kennen.

Wir bekommen wichtige Tipps und Hilfen.

## PROJEKT: GEBÄRDEN LERNEN **M K**

Wir lernen Gebärden.

Um uns auch mit gehör-losen Menschen zu unterhalten.

## PROJEKT: POLITISCHE BILDUNG

Wir lernen, wie Wahlen funktionieren.

Wir lernen die Parteien kennen und ihre Ziele.

Ihr Lieblings-kurs ist nicht dabei?  
Melden Sie sich gern bei uns,  
wenn Sie sich ein bestimmtes  
Angebot wünschen.



# KREATIV

## KREATIV-WERKSTATT **K**

Wir gestalten mit vielen unterschiedlichen Materialien.

Zum Beispiel Farben, Stiften, Papier, Pappe, Ton, Holz und Stoffen.

Wir malen Bilder oder stellen etwas her.

Das fördert Kreativität, Fantasie und Geschicklichkeit.

## KUNST-THERAPIE **M Ö G**

Beim Malen finden wir einen Zugang zu unseren Gefühlen.

Wir können uns mit unseren Ängsten und Wünschen auseinander-setzen.

## ERGO-THERAPIE **R S**

Wir üben Finger-fertigkeit, Arbeits-schritte und trainieren das Gedächtnis.

Zum Beispiel beim Körbe-flechten, Makramee oder bei Brett-spielen.

## NÄHEN

Wir lernen das Arbeiten mit Nadel und Faden.

Und wir lernen den Umgang mit der Näh-maschine.

## HOLZ SCHNITZEN **Ö**

Wir lernen viel über Holz und die verschiedenen Werkzeuge.

Wir bearbeiten das Holz und schnitzen zum Beispiel Tiere.



# MUSIK UND THEATER

## BAND **S**

Wir machen gemeinsam Musik. Wir lernen Instrumente und Lieder kennen.

Wir üben, den Rhythmus zu halten. Und miteinander zu spielen.

Unsere Band in Spandau heißt „Askanier Rock“.

## CHOR **M R K**

Wir singen gemeinsam. Wir lernen viele Lieder.

Wir treten regelmäßig auf.

## THEATER

Wir spielen gemeinsam Theater und treten auf.

Wir lernen die Grund-lagen vom Theater-spielen.

Unsere Theater-gruppe trifft sich im „Charlottchen“.

Das „Charlottchen“ ist beim S-Bahnhof Charlotten-burg.

## SAMBA-TROMMELN **K**

Wir machen zusammen Stimmung!

Mit großen und mit kleinen Trommeln schlagen wir einen Rhythmus.



## ARBEITS-BEGLEITENDE ANGBOTE

Kreativ werden

Aktiv bleiben

Persönlich wachsen

[www.mosaik-berlin.de](http://www.mosaik-berlin.de)

  
MOSAIK