

Freizeit- und Bildungsangebote bei AWO TRIALOG

Die AWO TRIALOG hat ihre Angebote für Menschen mit einer psychischen Erkrankung unter den Leitgedanken des <Trialog> gestellt. Das bedeutet, dass in die Arbeit mit den Betroffenen, das gesamte Lebensumfeld mit einbezogen wird. Seit 2001 gibt es im Regionalverbund Hildesheim jährlich erscheinende Freizeit- und Bildungsprogramme. Die Themenauswahl und Zusammenstellung erfolgt gemeinsam mit Klientinnen und Klienten in regelmäßig stattfindenden Planungsrunden.

Seit 2005 werden die Bildungsangebote in Kooperation mit der Hildesheimer Volkshochschule (VHS) veranstaltet. Durch die Veröffentlichungen der Veranstaltungen in der örtlichen Presse, dem Kulturserver www.kulturium.de und durch die Kooperation mit der VHS Hildesheim, als öffentlicher Bildungsträger, sind die Vorträge und Veranstaltungen allen Interessierten zugänglich.

Unter dem Aspekt der Sozialraumorientierung, der Enttabuisierung, der Aufklärung und Prävention, ist die Öffnung der Bildungsangebote für <nicht in der Psychiatrie erfahrene Menschen> sinnvoll, richtig und notwendig. Unser grundsätzliches Ziel ist die Normalisierung der Lebensbedingungen für psychisch erkrankte Menschen. Zentral gelegen, finden die Veranstaltungen im Sozialpsychiatrischen Zentrum Hildesheim/ Tagesstrukturzentrum Alfeld statt.

AWO TRIALOG

Soziale Dienste Bezirk Hannover gGmbH
Teichstraße 6 • 31141 Hildesheim • Tel. 05121 13890
Kalandtstraße 3 • 31061 Alfeld • Tel. 05181 9363536

www.awo-trialog.de



Volkshochschule Hildesheim

Geschäftsstelle Hildesheim

Pfaffenstieg 4–5, 31134 Hildesheim
Fax: 05121 9361-199

Geschäftsstelle Alfeld

Antonianger 6, 31061 Alfeld
Fax: 05121 9361-399

Anmeldung unter 05121 9361-111
oder unter anmeldung@vhs-hildesheim.de



Volkshochschule
Hildesheim

Bildung öffnet Türen

vhs

www.vhs-hildesheim.de

Folgt uns auf:



Das gesamte Kursangebot für Stadt und
Landkreis finden Sie jetzt im Internet unter:
www.vhs-hildesheim.de



Soziale Dienste
Bezirk Hannover gGmbH
TRIALOG



Volkshochschule
Hildesheim



Bildung öffnet Türen



Freizeit- und Bildungsangebote

Februar–August 2024

Freizeit- und Bildungsangebote des Einrichtungsverbundes Hildesheim

AWO Soziale Dienste gGmbH Bezirk Hannover TRIALOG Hildesheim, Teichstr.6 • Alfeld, Kalandstr. 3

Anmeldung nur bei AWO Trialog Hildesheim: 05121 1389-0 • Alfeld: 05181 9363536
Teilnahmegebühr 4,- €; AWO Mitglieder kostenfreie Teilnahme

Das **Internet Cafe Trialog** hat sonntags 14 tägig von 14:30-17:00 Uhr geöffnet. In der Teichstr. 6 in Hildesheim erwarten Sie ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, die für Sie unterschiedliche Kuchen- und Getrankeangebote vorhalten.

Hier unsere Termine:

4. & 18. Februar 2024
3. & 17. & 24. März 2024
7. & 21. April 2024
5. & 12. & 26. Mai 2024
9. & 21. Juni 2024
7. & 21. Juli 2024
4. & 18. August 2024
1. & 15. & 29. September 2024

Für Menschen mit Beeinträchtigungen – der KulTour-Bus bringt Sie zu den Veranstaltungen von AWO Trialog:

Tel: 05121-6069860 oder

Mail: fahrdienst-hildesheim@malteser.org

Sie erreichen uns montags bis freitags von 8.00 bis 16.30 Uhr. Dieses kostenlose Angebot ist Dank Aktion Mensch möglich, die das Projekt "KulTour(en): Gemeinsam er-fahren mit Rikscha und Bus" bis 2025 fördern werden.

Line- Dance für Interessierte

In Deutschland ist Linedance seit 2002 eine anerkannte Sportart im Bereich des Freizeitsports. Getanzt wird in Reihen, hinter- und nebeneinander, ohne körperlichen Kontakt und ohne direkte Partner*in. Die Freude an Bewegung und Musik steht im Vordergrund, dabei erfolgt die nachweisliche Förderung von Kondition, Koordination und Gedächtnis ganz nebenbei. Jeder, der gerne Musik hört, bei Songs im Takt mitwippt und Lieder mitsummt, kann Linedance lernen. Die Choreografie (Tanzbeschreibung) der an diesem Abend vorgestellten Tänze ist einfach und kann auf unterschiedliche Musikstücke getanzt werden. Am 2. Abend werden diese Tänze wiederholt und ggfs. neue dazugenommen. Benötigt werden festere Schuhe und etwas Zutrinken, denn Kopf und Beine werden in Schwung kommen- Verschnaufpausen sind eingeplant.

Referentin: Daniela Pofahl

Termin: Di., 13.2.&20.2.2024, 2x, 18–20 Uhr,

Ort: Sozialpsych. Zentrum, Teichstr. 6, Hildesheim

Aufnahme, Behandlung und Begleitung in der psychiatrischen Klinik

Dr. Koch wird an diesem Abend über die Behandlung und Begleitung im psychiatrischen Klinikalltag berichten. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Ihre Fragen werden mit in den Abend eingebunden.

Referent: Gerald Koch, Chefarzt Zentrum Seelische Gesundheit junger Menschen, Hildesheim

Termin: Do., 15.2.2024, 17–18.30 Uhr,

Ort: Sozialpsych. Zentrum, Teichstr. 6, Hildesheim

Besuch ist kostenfrei

Der nachhaltige Umgang mit Bekleidung- Kleidermarkt für Damen- und Herrenbekleidung

Um ressourcenschonend und nachhaltig mit guterhaltener Kleidung umzugehen, die gepflegt ist, aber die man selbst nicht mehr tragen möchte, bieten die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Internet Cafe Trialog bereits zum 7.Mal einen Secondhand-Kleidermarkt an. Dazu werden leckere Torten und Gebäck im Cafe Trialog angeboten.

Termin: So., 3.3.2024, 14.30–17 Uhr

Ort: Cafe Trialog, Teichstr. 6, Hildesheim

Besuch ist kostenfrei

Rechtliche Betreuung

Die Betreuungsstelle des Landkreises Hildesheim informiert: Was ist unter einer rechtlichen Betreuung zu verstehen und welche Arbeitsinhalte und Verantwortlichkeiten obliegen einem rechtlichen Betreuer?

Referent: Thomas Barth, Betreuungsstelle Hildesheim

Termin: Do., 14.3.2024, 17–18.30 Uhr,

Ort: Sozialpsych. Zentrum, Teichstr. 6, Hildesheim

Besuch ist kostenfrei

Einführung in das Bogenschieen

In diesem Workshop wird es um die theoretische und praktische Einführung des Bogenschieens gehen. Angefangen von dem geschichtlichen Hintergrund, bis zu den unterschiedlichen Bogenarten, referiert Reinhard Bauke auch über die drei Fähigkeiten, die das Bogenschieen ausmachen Kraft – Konzentration – Ausdauer, bis es dann zum Bogenschieen mit dem Recurvebogen in der Praxis geht.

Referent: Reinhard Bauke

Termin: Mi., 17.4.2024, 17–19 Uhr,

Ort: Bogenplatz der SGes Duingen, Brunnenweg Duingen

Psychopharmaka- Informationen zu Wirkweise und Einsatz

Vermittlung von Wissenswertem über die unterschiedlichen Medikamentengruppen und ihre Wirkungsweisen durch die Apothekerin Anja Waldmann. Ihre persönlichen Fragen werden mit in den Abend eingebunden.

Referentin: Anja Waldmann, Apothekerin

Termin: Do., 16.5.2024, 17–18.30 Uhr,

Ort: Sozialpsych. Zentrum, Teichstr. 6, Hildesheim

Besuch ist kostenfrei

Workshop Kommunikation: du willst mich doch nur ärgern, oder?

Einen Abend lang widmen wir uns der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und schauen, wie es sich anfühlt mit den eigenen Bedürfnissen wahrgenommen und gesehen zu werden. Dieses Geschenk fehlt uns meist in Konfliktsituationen - Weder können wir es geben, noch empfangen wir es. Dabei kann es so viel leichter sein! Die „Herz-zu-Herz“-Kommunikation zu üben lohnt sich, wenn

- ich und mein/e Partner*in aneinander vorbeireden
- es mir schwer fällt, dein Nein zu akzeptieren
- mein Kind Dinge tut, die ich nicht verstehe und
- ich lernen möchte auszudrücken, was mich wirklich bewegt.

Ausgangspunkt ist das Prinzip des „Guten Grundes“ der Traumapädagogik. Egal, ob es sinnvoll oder zielführend erscheint: Jede Reaktion hat einen Sinn. Hinter jedem Handeln steht der Wunsch ein Bedürfnis zu stillen. Wir können einander helfen offener, ehrlicher und authentischer zu begegnen - auch in schwierigen Situationen.

Referentin: Cathleen Tischof

Termin: Di., 28.5.2024, 18–20 Uhr,

Ort: Sozialpsych. Zentrum Hildesheim, Teichstr. 6

Flohmarkt „Vom Alltäglichen bis zum Kitsch“:

Flohmarkt im Hof des Internet Cafe Trialog mit brauchbaren, schönen, kitschigen und praktischen Dingen und Kleidung. Dazu werden leckere Torten und Gebäck im Cafe Trialog angeboten

Termin: So., 4. August 2024, 14.30–17 Uhr,

Ort: Cafe Trialog, Teichstr. 6, Hildesheim

Besuch ist kostenfrei