



...**ICH KANN'S!**

Programm 2018/2019

- Tipps u. Tricks zum Renovieren
- Basics aus der Radwerkstatt
- Kochen im Jugendbistro
- Styliche Möbel selber gestalten
- KNIGGE-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Workout Wandern
- JUKO – Konfliktmanagement
- Handwerkliche Basics im Haushalt für Frauen und Mädchen
- Mein Smartphone und ich
- „Wir spinnen“ Wolle verarbeiten
- „Bodyweight“
- Sehnsucht nach Wohlfühlen

JUKO
///

Repair Café Cölbe
Ingenieur*innen Dienst

Tipps und Tricks zum Renovieren

Du brauchst einen Tapetenwechsel?

Tapézieren, Streichen, kleinere Reparaturen, Tipps und Tricks, die Du brauchst um selbst zu renovieren, lernst Du bei uns.

Sicher weißt Du, dass Tapeten nicht waagrecht an die Wand geklebt und auch nicht angenagelt werden.

Wir zeigen Dir, wie es die Profis machen.

Termin: 08.10.2018 von 15.00 – 19.00 Uhr

05.11.2018 von 15.00 – 19.00 Uhr

Ort: WABL-Hallen, Lahnstraße 8, 35091 Cölbe

Workshop Leitung: Gabriele Fuchs

Anmeldungen unter: ichkanns@elisabeth-verein.de



Basics aus der Radwerkstatt

Du hast nur eine alte Schrottmühle als Fahrrad?
Es steht schon seit einem Jahr platt im Keller?
Die Bremsen wirken auch eher so homöopathisch?
Von 21 Gängen funktionieren zwei?



Deshalb veranstalten wir bei „ICH KANN`S“ einen Grundlagenworkshop!

Schläuche flicken, Bremsen einstellen und je nach Zeit auch mal die Gangschaltung anschauen. Im Idealfall habt Ihr ein Fahrrad, das am Ende besser fahren soll als vorher.

Der Workshop ist für Anfänger ausgelegt. Vorwissen wird nicht benötigt.

Ort: Fahrradwerkstatt am Jugendbistro • Neue Kasseler Straße 14 • Marburg(Hinterhof)

Grundkurse Fahrradreparatur für Mädchen und Frauen

Termine: 12.09.2018 von 17.00 – 19.00 Uhr
21.11.2018 von 17.00 – 19.00 Uhr
28.11.2018 von 17.00 – 19.00 Uhr

Grundkurse Fahrradreparatur für Alle

Termine: 24.10.2018 von 17.00 – 19.00 Uhr
14.11.2018 von 17.00 – 19.00 Uhr

Workshop Leitung: Uli Kalabis, Dieter Heinicke und Uli Betz

Anmeldung unter : ichkanns@elisabeth-verein.de



„Kochen mit Nina, Altinay, Karsten, Claudia und Ulli!“

Schnippeln, Würzen, Kochen, Braten, Probieren, Verkosten ...

In der neu gestalteten Küche des Jugendbistros vom St. Elisabeth-Verein könnt Ihr in kleiner Runde neue Rezepte ausprobieren. Wir kochen und essen dann natürlich auch zusammen.

Die Auswahl der Gerichte, von indisch, türkisch, italienisch bis deutsch, ist multikulturell!

Ort: Jugendbistro St. Elisabeth-Verein • Neue Kasseler Straße 14 • Marburg

Die folgenden Workshop-Termine finden jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr statt!

- 29.08.2018 Türkisches Gericht (mit Altinay)
- 05.09.2018 Blumenkohl-Chili-Salat mit Erdnuss-Kokos-Dressing und Venezianische Tomaten (mit Nina)
- 12.09.2018 Gemüsecurry (mit Claudia)
- 26.09.2018 Selbst gemachte Nudeln a la Panna (mit Uli)
- 17.10.2018 Selbst gemachte Pizza (mit Karsten)

Workshop Leitung: Claudia Müller, Nina Sawtschenko, Altinay Sirin, Karsten Engewald und Uli Betz

Kostenbeitrag: jeweils 3,00 € für den Lebensmitteleinkauf

Anmeldungen unter: ichkanns@elisabeth-verein.de



„Stylische Möbel selber gestalten“

Aus Alt mach Neu

Du willst Deine Räume neu gestalten.

Du brauchst für Dein Zimmer / Deine Wohnung noch einen „Hingucker“?

Du kannst alte Möbel (aus unserem Fundus) nach Deinen Vorstellungen und Wünschen aufarbeiten.

**Lackieren, Lasieren, Abbeizen, Ablaugen,
Schleifen, Grundieren, Polstern, Reparieren.**

All diese Techniken lernst Du bei uns.

Ort: WABL-Hallen, Lahnstraße 8, 35091 Cölbe

Termine: 20.08.2018; 27.08. u. 03.09.2018
15.10. u. 22.10.2018 von 15.00 – 19.00 Uhr

Workshop Leitung: Gabriele Fuchs
Anmeldungen unter: ichkanns@elisabeth-verein.de



Kniggekurs für Anfänger & Fortgeschrittene

Selbstbewusstes Auftreten durch Sicherheit in den Umgangsformen und das Wissen, wann bestimmte Regeln anzuwenden und wann sie zu brechen sind: das könnt Ihr in unseren Kursen erfahren.



Themen:

- Nonverbale Botschaften durch Kleidung und Verhalten
- Die ungeschriebenen Verhaltensregeln moderner Höflichkeit
- Stil und Etikette im Alltag authentisch leben
- Aufmerksamkeit und Wertschätzung zeigen
- Grüßen, Begrüßen, Anrede, Titel, Vorstellen in verschiedenen Konstellationen:
Dame und Herr – Frau und Mann
- Die Knigge-Spielregeln im Beruf

Unsere Workshops zu Etikette, Knigge und Umgangsformen finden ausschließlich als individuell konzipierte Veranstaltungen statt.

Ort: „AHLE PITZ“ in Cölbe-Schönstadt, Marburger Straße 17
oder Inhouse

Termine: Nach Absprache

Workshop Leitung: Elvira Damm-Gharbi & Ulrich Betz

Anmeldung unter: ichkanns@elisabeth-verein.de



Da das Projekt „ICH KANN`S“ durch Spenden finanziert wird, freuen wir uns über Ihre Unterstützung!

„Workout Wandern“

Ihr habt Lust zu Fuß, mit oder ohne Wanderstöcke, die Natur zu erkunden, dann seid Ihr bei uns genau richtig!

Gabriele und Uli werden mit Euch auf Wegen abseits der Straßen unterwegs sein.

Wir wollen gerne mit Euch Touren gehen, immer abgestimmt auf die Gruppe. Wenn Ihr schöne Wanderwege kennt, sind wir auch für Anregungen offen.

- Eine Tour könnte z. B. von Wehrda durch die Teufelsschlucht über das Behring-Mausoleum in die Marbach sein. In diesem Fall würden wir für den Rücktransport sorgen.
- Auch die Schächerbachtour, oder die Tour um das Schweinsberger Moor wären mögliche Routen.

Wir wollen nach getaner Arbeit den Alltag hinter uns lassen und die Natur genießen.

Ort: Schönstadt, Marburger Straße 17 bei StEBB

Termine: • 05.09.2018 • 10.10.2018 • 07.11.2018
jeweils 17.00 - 19.00 Uhr

Workshop Leitung: Gabriele Fuchs / Uli Betz

Anmeldungen: ichkanns@elisabeth-verein.de



JUKO Konfliktmanagement – Meine Konfliktstrategien

Gerade wenn man rund um die Uhr mit anderen zusammen ist oder mit anderen zusammen arbeitet, kommt es oft zu Konflikten. Wir mögen Konflikte nicht, also vermeiden wir sie und schauen nicht genau hin.

Aber was wäre ein Leben ohne Konflikte?
Ein Leben ohne Gegensätze, Spannungen und das Bestehen auf die eigenen Wünsche: langweilig, nicht lebendig und festgefahren.

Wir wollen ganz praktisch zeigen, wie man seine eigenen Konfliktstrategien erkennt, Konflikte anspricht und die daraus entstandene Energie und Klarheit nutzt, um den Konflikt zu bewältigen und im Leben vorwärts zu kommen. Dazu haben wir nach einem kurzen Input ein paar klassische Konflikte vorbereitet.

1. Einstieg: Konflikte

- Entstehung von Konflikten
- Kenntnisstand der Anwesenden anpassen
- Chancen von Konflikten

2. Konfliktfähigkeit

- Konflikte verstehen lernen
- Realitätscheck: meine Konflikte | klassische Konflikte
- Umgang mit Konflikten

Ort: JUKO, Bahnhofstraße 29, 35037 Marburg

Termin: 17.10.2018 17:00-19:00 Uhr

Workshop Leitung: Carolin Groß [JUKO Marburg]

Anmeldung unter: Carolin Groß [gross@juko-marburg.de]
oder: ichkanns@elisabeth-verein.de



„Handwerkliche Basics im Haushalt“

Nur für Mädchen
und Frauen!



Wenn der Abfluss mal verstopft ist...
Kein Wasser aus dem Wasserhahn kommt..
Ein Regal von der Wand gefallen ist...
Wenn das Licht nicht mehr geht...
Wenn ich nicht mehr aus dem Fenster schauen kann...
Viele Reparaturen kannst Du auch selbst erledigen.
Wir zeigen Dir gerne, wie es geht.
Bohren, Schrauben, Feilen, Sägen,Bauen, Flicken, und Kleben.



Willst Du wissen, wie es geht?

Ort: WABL-Hallen, Lahnstraße 8, 35091 Cölbe

Termine: 06.08.2018 von 15:00 bis 19:00 Uhr

Workshop Leitung: Gabriele Fuchs

Anmeldung unter: ichkanns@elisabeth-verein.de

„Mein Smartphone und ich“

Diese Workshops richten sich an Gruppen oder einzelne Personen jeden Alters (Kinder/Jugendliche, Erwachsene und Senioren).



Wir nutzen unser Smartphone jeden Tag. Und das sehr häufig. Aber warum ist das eigentlich so? Und wieso ist es uns so wichtig? Diesen und ähnlichen Fragen widmen wir uns in diesen Workshops. Darüber hinaus befassen wir uns mit der Frage, wie sicher und einfach ist eigentlich die Nutzung des Smartphones? Was passiert mit meinen Daten und wie anonym bin ich wirklich im Internet.

Auch werden wir uns ansehen, was ich alles Konstruktives mit meinem Smartphone machen kann. Es gibt viele Apps/Programme mit Lernfunktionen, die Spaß machen. #Smartphone#Medien#Datenschutz#Spaß#NeuesLernen#Facebook#WhatsApp#Google#Apple#Ichkanns#Marburg#JugendBistro#St.Elisabeth-Verein

**Workshop 1: Mein Smartphone:
Ein wichtiger Begleiter für mich**

Workshop 2: Die „Datenkrake“ Smartphone

Workshop 3: Die konstruktiven Seiten meines Smartphones



Ort: Jugendbistro, St. Elisabeth-Verein,
Neue Kasseler Straße 14 in 35039 Marburg

Termine: • 17.09.2018 • 26.09.2018 • 17.10.2018 jeweils 17:00 Uhr -19:00 Uhr

Workshop Leitung: Thomas Weide & Rüdiger Müller

Anmeldung unter: ichkanns@elisabeth-verein.de

Da das Projekt „ICH KANN`S“ durch Spenden finanziert wird, freuen wir uns über Ihre Unterstützung!

„Wir spinnen! – Aber richtig!“

**Wolle verarbeiten:
Färben - Spinnen - Stricken – Häkeln – Sticken**

Vorkenntnisse spielen bei diesem Workshop keine Rolle, auch jede Anfängerin und jeder Anfänger ist herzlich willkommen.

Wir wollen ausprobieren, mit welchen natürlichen Mitteln Wolle gefärbt werden kann. Wir können mit einer Handspindel und am Spinnrad Rohwolle spinnen.

An einem Abend wird gegrillt und jede kann eine eigene Handspindel aus Ton herstellen. Geplant ist natürlich auch Stricken, Häkeln und Sticken; jede, wie sie kann und was sie möchte mit der jeweils erforderlichen Hilfestellung.

Es gibt für den Anfang einen kleinen Vorrat an Wolle und Nadeln. Es muss nichts mitgebracht werden.

Ort: Jugendapartmenthaus Marbach (JAM),
Emil-von-Behringstraße 72, 35041 Marburg

Termine: wöchentlich donnerstags
18.10. bis 13.12.2018 jeweils 18:00 – 20:00 Uhr

Workshop Leitung: Claudia Müller, Meike Schuler-Haas

Anmeldung unter: ichkanns@elisabeth-verein.de



Sehnsucht nach Wohlfühlen

**Gesunder Lifestyle in 3 Säulen:
Emotionales Gleichgewicht, Ernährung und Bewegung**



1. Termin: Anspannung und Entspannung

Jeder kennt das Gefühl: irgendwie fühle ich mich gerade nicht so wohl. Ich verspüre innere Unruhe oder Anspannung und weiß nicht woher das kommt. Im ersten Teil des Workshops gehen wir der Anspannung und den damit verbundenen Gefühlen auf den Grund: Wo kommen sie her? Wie fühlen sie sich an und was bedeutet das überhaupt? Danach folgt eine Einführung in die Entspannungsmethode „Autogenes Training“ bei der Ihr Eure Seele baumeln lassen könnt.



Da das Projekt „ICH KANN`S“ durch Spenden finanziert wird, freuen wir uns über Ihre Unterstützung!

2. Termin: Achtsame Ernährung und Bewegung



Am zweiten Termin sollen die Themen bewusst „Ernährung“ und „Bewegung“ im Vordergrund stehen.

Oft fragt man sich „Muss ich auf Leckerer verzichten, wenn ich mich gesund ernähren will?“ „Wie ändere ich meine Gewohnheiten/mein Essverhalten?“

Im Anschluss daran werden wir uns einfachen und effektiven Bewegungsübungen widmen, die man ohne großen Aufwand alleine zu Hause durchführen kann (mit Anleitung).

Ziel des Workshops ist es natürlich, unserer Sehnsucht nach Wohlfühlen bewusst und bewegend zu begegnen.

Ort: JUKO, Bahnhofstraße 29, Marburg

Termine: Emotionales Gleichgewicht:
18.09.2018 17-19 Uhr

Achtsame Ernährung und Bewegung:
26.09.2018 17-19 Uhr

Bitte mitbringen: lockere und bequeme Kleidung, Isomatte,
Decke, kleines Kissen

Workshop Leitung: Nina Sawtschenko
(Entspannungspädagogin, Ernährungsberaterin)
Carolin Groß (psychologische Beraterin [GfKT])

Anmeldung unter: ichkanns@elisabeth-verein.de

„Body-Weight-Training mit Rob“

„Fit ohne Geräte“ verspricht diese Art des Kraft- und Ausdauertrainings.

Es ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht, man braucht keine Geräte sondern nur seinen Körper und die Zeit für das Workout. „Kein Studiopumpen“

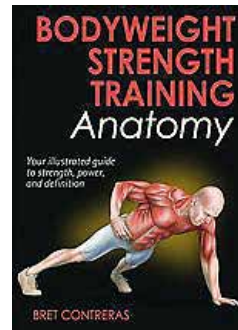
Wir laden Euch ein, diese sehr effiziente Art und Weise des Trainings mit Rob auszuprobieren. Recht schnell wird man bei richtigem Training den Erfolg bemerken und die Muskeln sind nicht nur ansehnlich sondern auch noch leistungsstark.

Workshopleitung: Rob Arhelger

Ort: Vitos Gelände Haus 9, Marburg

Termine: 20.8.2018 18:00 ; 10.9.2018 18:00

Anmeldung unter: ichkanns@elisabeth-verein.de



Da das Projekt „ICH KANN`S“ durch Spenden finanziert wird, freuen wir uns über Ihre Unterstützung!

Info Seite

Im Rahmen der Kampagne „ICH KANN`S“ finden auch saisonale Angebote (z.B. Weihnachtsbäckerei) statt. Zu solchen Veranstaltungen wird gesondert eingeladen.

Folgende Angebote finden aber auch dauerhaft statt:

- Kunstwerkstatt in den WABL-Hallen, Lahnstraße 8 in Cölbe
Alles ist möglich, solange die Hallen stehen.
Dienstags von 16.00 - 20.00 ohne Voranmeldung
- Radwerkstatt für Jedermann der die Schrauben lernen will!
Mittwochs von 15.00-18.00 Uhr. Neue Kasseler Straße 14 in MR
Bitte Anmeldungen über: 0151 52605290 (Uli Betz)
- Flohmärkte in den WABL-Hallen, Lahnstraße 8 in 35091 Cölbe

Sie finden die Angebote sowohl auf der Fan-Page vom St. Elisabeth-Verein Marburg, als auch auf der Homepage des Vereins.

Falls Ihr einen bestimmten Workshop für eine Gruppe/Team anfragt, können wir zusätzliche Termine vereinbaren, die auf Eure Bedürfnisse abgestimmt sind!

Gerne erteilen wir Ihnen Auskunft unter ichkanns@elisabeth-verein.de
Oder telefonisch: Uli Betz 0151 5260 5290
Rüdiger Müller 0172 6710 931

„...ICH KANN`S!“ Du auch? Wenn nicht dann komm zu uns!
Geeignet für (Teams, Jugendgruppen etc.)

Termine:

Tipps u. Tricks zum Renovieren

8.10.2018 u. 5.11.2018 15-19 Uhr

Basics aus der Radwerkstatt

Für Mädchen und Frauen

12.09.2018, 21.11.2018, 28.11.2018

Für alle Interessierten

24.10.2018 u. 14.11.2018

Alle Termine jeweils 17.19.00 Uhr

Kochen im Jugendbistro

29.08. Altinay- 5.09. Nina- 12.9. Claudia

26.09. Uli - 17.10.2018 Karsten

Jeweils 17.00-20.00 Uhr im Jugendbistro

Stylische Möbel selber gestalten

16.07 u. 23.07, 13.08. u. 20.08,

27.08. u.03.09. 15.10 u. 22.10.

Jeweils 15.00 -19.00 Uhr

KNIGGE-Kurse

für Anfänger und Fortgeschrittene

Termine auf Anfrage.

Gerne kommen wir auch zu Ihnen

Workout Wandern

05.09. – 10.10. -17.11.2018

Alle Termine 17.00 -19.00 Uhr

JUKO – Konfliktmanagement

17.10.2018, 17.00-19.00 Uhr

Handwerkliche Basics im Haushalt für Frauen und Mädchen

nach Absprache

Mein Smartphone und ich

12.09. – 26.09. – 17.10.2018

Jeweils 17.00 – 19.30 Uhr

„Wir spinnen“ Wolle verarbeiten

Wöchentlich Donnerstags

von 18.00 – 20.00 Uhr

„Bodyweight“

20.08. -10.09.2018

Sehnsucht nach Wohlfühlen Emotionales Gleichgewicht

18.09. 2018 17.00 -19.00 Uhr

Achtsame Ernährung

26.09.2018 17.00 -19.00 Uhr

Gerne erteilen wir Ihnen Auskunft unter

ichkanns@elisabeth-verein.de

Oder telefonisch:

Uli Betz 0151 5260 5290

Rüdiger Müller 0172 6710 931

