



Menschen ohne bezahlte Beschäftigung

Hilfe & Selbsthilfe e.V.

Projekt: **Ehrenamt stärkt Ehrenamt**

Unser von der Thüringer Ehrenamtsstiftung gefördertes Projekt lädt Sie ein, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen: ob Handarbeiten oder kreatives Gestalten, Wandern mit kundiger Führung, Skatspielen lernen oder Englisch-Kenntnisse auffrischen. Nutzen Sie die Angebote, lassen Sie sich inspirieren von ehrenamtlicher Arbeit – und vielleicht entdecken Sie selbst eine Möglichkeit sich zu engagieren.

Kunst und Zeit für dich selbst. Kreativ gestalten

mit Julia Steffen

Angelehnt an Methoden der Kunst-Therapie, dürfen die Teilnehmenden mit verschiedenen Techniken vertraut und kreativ werden. Möglich ist kreatives Schreiben, Zeichnen, Malen oder Formen. Abschließend können die entstandenen Werke in der Gruppe besprochen werden.

Termine:

Mittwoch, 07.10.26, 17.15 – 19.15 Uhr

Mittwoch, 14.10.26, 17.15 – 19.15 Uhr

Mittwoch, 21.10.26, 17.15 – 19.15 Uhr

Skat-Kurs und freies Spiel

mit Skat-Coach Marian Ritsch

Beim ersten Treffen sprechen wir über Alleinspiellogiken, fortgeschrittene Reizalgorithmen und Standards für die Spielvorbereitung im Skat.

Die zweite Sitzung widmet sich dem Gegenspiel, Asymmetrien bezüglich Position und Trumpfstärke und wie wir diese nutzen können.

Zuletzt geht es um Standardpläne bei Grand und Nullspiel sowie Planung des Grand inklusive Temporechnung. Bei Null fokussieren wir Fangpläne als Gegenpartei.

Termine:

Mittwoch, 07.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 14.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 21.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr

Im zweiten Teil des Kurses lernen wir skatverwandte Spiele kennen. Beim Doppelkopf spielen wir im 2 gegen 2-Modus, „Die Crew“ ist eine kooperative Skatvariante, im letzten Spiel ist die Parteienstellung unbekannt.

Termine:

Mittwoch, 28.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 04.11.26, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 11.11.26, 14.00 – 17.00 Uhr

Wandern rund um Jena

mit Mike Niederstraßer

Samstag, 24.10.26, 9.30 Uhr: **Wanderung am „Hufeisen“**. Länge: 11,9km, Dauer: ca. 4,5 Stunden (450m hoch & runter); Treffpunkt Haltestelle Jenzigweg (Linie 2)

Freitag, 30.10.26, 10 Uhr: **Leutatal und Coppanz**. Treffpunkt: Bahnhof Jena-Göschwitz, ehemaliges Bahnhofsgebäude, Länge: 15,2 km, Dauer: ca. 5h (320m hoch & runter)

Samstag, 07.11.26, 10 Uhr: **Stadt und Land**: Treffpunkt: UmsonstHaus Am Rähmen 11
Länge: 11km, Dauer: ca. 3,5h (280m hoch & runter)

Sprachcafé Englisch: Stay a while and listen, talk and discuss.

mit Thomas Zänker

Das Sprachcafé Englisch ist offen für alle Niveau-Stufen Einfach vorbei kommen und wieder rein kommen.

Termine:

Freitag, 06.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr

Freitag, 13.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr

Freitag, 20.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr

Hand- und Maschinen-Patchworken

mit Simone Kuphal

Stoffe, Garne und vier Nähmaschinen sind vorhanden. Eigenes Material darf gern mitgebracht werden.

Termine:

Mittwoch, 11.11.26, 17.15 – 19.15 Uhr

Mittwoch, 25.11.26, 17.15 – 19.15 Uhr

Handarbeiten

mit Christiane Severin

Egal ob stricken, sticken, häkeln – alte oder neue Projekte kommen hier unter kundiger Anleitung voran.

Vorhanden sind Wolle, Nadeln und entsprechende Literatur. Eigene Projekte können mitgebracht werden.

Termine:

Mittwoch, 02.12.26, 14.30 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 09.12.26 14.30 – 16.30 Uhr

Teilnehmergebühren werden nicht erhoben. Wir bitten um eine Spende.

Alle Termine im Überblick:

Mittwoch	30.09.26	17.15 – 19.15 Uhr	Patchworken		
Mittwoch	07.10.26	14.00 – 17.00 Uhr	Skat-Kurs	17.15 – 19.15 Uhr	Kreatives Gestalten
Mittwoch	14.10.26	14.00 – 17.00 Uhr	Skat-Kurs	17.15 – 19.15 Uhr	Kreatives Gestalten
Mittwoch	21.10.26	14.00 – 17.00 Uhr	Skat-Kurs	17.15 – 19.15 Uhr	Kreatives Gestalten
Samstag	24.10.26	09.30 – 14.00 Uhr	Wanderung		
Mittwoch	28.10.26	14.00 – 17.00 Uhr	Spiele-Kurs		
Freitag	30.10.26	10.00 – 15.00 Uhr	Sprachcafé		
Mittwoch	04.11.26	14.00 – 17.00 Uhr	Spiele-Kurs		
Freitag	06.11.26	15.00 – 17.00 Uhr	Sprachcafé		
Samstag	07.11.26	10.00 – 14.00 Uhr	Wanderung		
Mittwoch	11.11.26	14.00 – 17.00 Uhr	Spiele-Kurs	17.15 – 19.15 Uhr	Patchworken
Freitag	13.11.26	15.00 – 17.00 Uhr	Sprachcafé		
Freitag	20.11.26	15.00 – 17.00 Uhr	Sprachcafé		
Mittwoch	25.11.26	17.15 – 19.15 Uhr	Patchworken		
Mittwoch	02.12.26	14.30 – 16.30 Uhr	Handarbeiten		
Mittwoch	09.12.26	14.30 – 16.30 Uhr	Handarbeiten		