

## Digital sein

Wie kann ich die digitalen Medien sinnvoll nutzen? Wie verhalte und schütze ich mich im Internet? Digitale Welt vs. echtes Leben?

Die Digitalen Medien sind in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Mit diesem Modul wollen wir junge Menschen befähigen verschiedene moderne Medien sinnvoll zu nutzen und nicht bloß zu konsumieren.

Wir wollen durch verschiedene Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunkten Bewusstsein für das virtuelle Leben schaffen und einen achtsamen Umgang mit digitalen Medien fördern.

Wir freuen uns auf einen lehrreichen und aufregenden Tag mit euch.



## Allgemeine Informationen

### Wer?

Unsere Gruppenangebote richten sich an Schulklassen, OGS, Kitas, Vereine und alle Interessierten.

### Wie?

Die Gruppen werden, wenn gewünscht, durch unser pädagogisches Team begleitet. Die Teilnehmenden dürfen sich in den Modulen in ihrem Tempo an die verschiedenen Aktivitäten und Aufgaben heranwagen.

Sie möchten selbst Ihr Programm durchführen und benötigen noch den passenden Ort? Auch das ist möglich.

### Wo?

Gut Königsmühle  
Ellinghauser Str. 309, 44359 Dortmund

### Wann?

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

### Kosten?

Die Angebote sind kostenfrei.  
Es wird eine Reservierungsgebühr in Höhe von 150 Euro erhoben, die nach der Teilnahme erstattet oder gespendet werden kann.

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!**

Stiftung

**help  
and  
hope**

Weil Kinder unsere Zukunft sind

Kontakt:

Anmeldung@helpandhope-stiftung.com

# INTERESSE GEWECKT?

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!



# GUT KÖNIGSMÜHLE GEMEINSAM ERLEBEN

ANGEBOTE FÜR SCHULEN, OGS, KITAS,  
VEREINE UND ALLE INTERESSIERTEN

**Stiftung help and hope**  
Ellinghauser Str. 309 · 44359 Dortmund  
www.helpandhope-stiftung.com

**Unterstütze die Stiftung help and hope!**

Unser Spendenkonto:

IBAN: DE63 4405 0199 0001 1110 00  
BIC: DORTDE33XXX  
Sparkasse Dortmund



[www.helpandhope-stiftung.com](http://www.helpandhope-stiftung.com)

Stiftung

**help  
and  
hope**

Weil Kinder unsere Zukunft sind

## Wer wir sind

Die Stiftung help and hope ist eine gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts mit Sitz in Dortmund. Sie wurde 2005 gegründet.

Unsere Vision ist es, das Leben junger Menschen positiv zu beeinflussen. Unabhängig von ihrer Lebenssituation unterstützen wir Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Grundstein unserer Stiftungsarbeit ist die Chancengerechtigkeit, daher liegt unser Fokus auf jungen Menschen aus herausfordernden Lebensbedingungen.

Die Stiftung help and hope finanziert sich durch Spenden. Dadurch können wir dynamisch, schnell und unbürokratisch auf veränderte Bedürfnisse reagieren. Zudem pflegen wir ein regionales Netzwerk, das Kompetenzen bündelt und Synergien schafft. Wir sind Mitglied im Bundesverband Deutscher Stiftungen sowie dem ABA-Fachverband.



## Gesund sein

Was brauche ich um gesund zu sein? Wie schmeckt dieses Gemüse? Ist das gesund? Wozu eigentlich bewegen?

Spielerisch beschäftigen sich die Kinder und Jugendlichen in diesem Modul mit den Grundlagen des gesund seins: ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und das richtige Maß an Entspannung. Bei selbst durchgeführten Experimenten und eigenständigem Ausprobieren erleben die jungen Menschen wie Frische schmeckt, sich ihr Herzschlag beschleunigt oder Stress abgebaut wird. Gerne setzen wir einen thematischen Schwerpunkt.

Wir wollen das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung stärken und in Verbindung mit Bewegung und Übungen zur Stressregulierung eine positive Entwicklung fördern. Auf Gut Königsmühle steht ein großer Spielplatz, ein Bewegungspfad sowie ein Bewegungsraum zum aktiv sein bereit. Darüber hinaus können in unserer Lehrküche bis zu 15 junge Menschen beim Kochen und Backen kreativ sein.

Wir freuen uns auf einen gesunden und ereignisreichen Tag mit euch.

## Entdecker\*in sein

Was wächst denn dort? Was krabbelt hier lang? Was fliegt denn da?

Es gibt so viele spannende Dinge in der Natur zu entdecken. In unserem Modul „Entdecker\*in sein“ dürfen die Kinder und Jugendlichen zu unterschiedlichen Schwerpunkten aus dem Bereich Natur auf Entdeckungsreise gehen. Das sind derweil zum Beispiel Themen aus den Bereichen „Der Boden“ oder „Unser Wald“.

Das Erleben und praktische Handeln stehen dabei im Mittelpunkt. Und dann geht es los: suchen, riechen, fühlen, lauschen, pirschen, laufen, spielen und vieles mehr.

Durch diese Begegnungen mit und in der Natur möchten wir eine Grundlage für den achtsamen Umgang mit der Natur schaffen. Gut Königsmühle ist ein 12 Hektar großer Hof mitten im Grünen mit ausreichend Platz für spannende Entdeckertouren.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen, aufregenden „Entdeckertag“ mit euch.



## Team sein

Wie wird aus unserer Gruppe ein Team? Wieso ist Kooperation so wichtig? Wie kann ich meine Stärken in die Gruppe einbringen?

Die Teilnehmer\*innen werden in diesem Modul vor herausfordernde Aktivitäten gestellt, die sie gemeinsam als Gruppe meistern müssen. Um Erfolgsergebnisse zu erzielen müssen untereinander Absprachen getroffen werden, da jedes Gruppenmitglied zum Erfolg beiträgt.

Durch das gemeinsame Erleben soll der Gruppenzusammenhalt gestärkt und die Sozialkompetenzen gefördert werden.

Wir freuen uns auf einen erlebnisreichen und spannenden Tag mit euch.

