

sebit aargau
selbstbestimmte bildung und teilhabe

Bühlstrasse 8
5033 Buchs
Telefon: 062 824 36 33
Mail: info@sebit-aargau.ch
Website: www.sebit-aargau.ch



sebit aargau
selbstbestimmte bildung und teilhabe

Modulübersicht





sebit aargau
selbstbestimmte bildung und teilhabe

*Was? Wie? Wo?
Ich will es wissen!*

Wollen Sie mehr wissen?
Wollen Sie selbständig leben?
Wollen Sie mitbestimmen?

Besuchen Sie unsere Website
www.sebit-aargau.ch

Herzlich willkommen bei sebit aargau

Hier gibt es die Ausbildung zum selbständigen Leben.
Für erwachsene Menschen mit einer kognitiven
Beeinträchtigung.

So geht es:

- Sie besuchen die Grundausbildung
- Sie besuchen die Aufbauausbildung
- Sie bestimmen Ihr Lerntempo
- Sie entscheiden wo Sie wohnen

Das braucht es:

- Sie wollen Neues lernen
- Sie wollen mitbestimmen
- Sie wollen selbständig leben

Regina Brechbühl
Leiterin sebit aargau



Modulübersicht Grundausbildung

Grundausbildung

In der Grundausbildung lernen Sie alles, um den Schritt in die Selbständigkeit zu machen. Die Grundausbildung geht 220 Tage.

Die Ausbildung hat 19 Module und 12 Tage Projektmodule.

Nach jedem erfolgreich besuchten Modul erhalten Sie ein Zertifikat.

Zwischen den Modulen erhalten Sie individuelle Begleitung.

Die Tage machen Sie mit der Prozessbegleitung ab. Die Durchführung ist in den Räumen von sebit aargau. Manchmal auch dort wo Sie wohnen.

Am Ende erhalten Sie ein Diplom.

Dazu müssen Sie alle Module abschliessen. Dies dauert ein bis drei Jahre.

Wenn Sie ein Thema bereits beherrschen, können Sie ein Gesuch stellen.

Dann ist es möglich, dass Sie das Modul nicht besuchen müssen.



Modulübersicht Grundausbildung

Modulübersicht:

So will ich meine Freizeit gestalten

Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?

Sie suchen nach neuen Ideen für Ihre Freizeit.

Sie sammeln Ihre Wünsche für Ihre Freizeit.

Sie lernen Ihre Freizeit planen.

Freizeit-Ideen im Herbst

Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?

Sie lernen Ihre Wünsche kennen.

Sie suchen nach Ideen für Ihre Freizeit im Herbst.

Sie planen Ausflüge und erleben den Herbst.

Freizeit-Ideen im Winter

Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?

Sie lernen Ihre Wünsche kennen.

Sie suchen nach Ideen für Ihre Freizeit im Winter.

Sie planen Ausflüge und erleben den Winter.

Freizeit-Ideen im Frühling

Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?

Sie lernen Ihre Wünsche kennen.

Sie suchen nach Ideen für Ihre Freizeit im Frühling.

Sie planen Ausflüge und erleben den Frühling.



Modulübersicht Grundausbildung

Freizeit-Ideen im Sommer

Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?
Sie lernen Ihre Wünsche kennen.
Sie suchen nach Ideen für Ihre Freizeit im Sommer.
Sie planen Ausflüge und erleben den Sommer.

Ideen für meine Ferien

Was machen Sie gerne in Ihren Ferien?
Sie suchen nach neuen Ideen für Ihre Ferien.
Sie sammeln Ihre Wünsche für Ihre Ferien.
Sie lernen Ihre Ferien planen.

Arbeit ist mir wichtig

Was gefällt Ihnen bei der Arbeit?
Sie erkennen wie wichtig Ihre Arbeit ist.
Sie erfahren woher Ihr Geld kommt.
Sie lernen Ihre Rechte kennen.
Sie erfahren warum Verantwortung wichtig ist.

Ich fühle mich sicher mit meinem Geld!

Wofür brauchen Sie Ihr Taschengeld?
Sie erfahren woher Ihr Geld kommt.
Sie lernen den Umgang mit Ihrem Taschengeld.
Sie erfahren wer Ihnen helfen kann.
Sie lernen Möglichkeiten um Taschengeld zu sparen.



Modulübersicht Grundausbildung

Mit Bus und Bahn sicher unterwegs

Wie sicher fühlen Sie sich unterwegs?
Sie lernen den Fahrplan verstehen.
Sie besichtigen den Bahnhof in Aarau und in Baden.
Sie erfahren wer Ihnen bei Fragen helfen kann.
Sie üben das Fahren mit Bus und Bahn.

So fühle ich mich unterwegs sicher!

Wie fühlen Sie sich unterwegs?
Sie erleben wie Sie sich unterwegs sicher fühlen.
Sie lernen was Sie in schwierigen Situationen machen können.
Sie erfahren wo sie Hilfe bekommen.
Sie üben wie Sie sich als Fussgänger richtig verhalten.

Wohnen – So fühle ich mich wohl!

Wie wohl fühlen Sie sich dort wo Sie wohnen?
Sie machen sich Gedanken zur Einrichtung der Wohnung.
Sie überlegen was Ihnen beim Zusammenleben wichtig ist.
Sie lernen Ihre Bedürfnisse kennen.

Konflikte - So löse ich sie!

Wie lösen Sie Konflikte?
Sie lernen wie ein Konflikt entsteht.
Sie erfahren was Kommunikation ist.
Sie üben Konflikte anzusprechen.
Sie üben mit Konflikten umzugehen.
Sie lernen Konflikte zu verhindern.



Modulübersicht Grundausbildung

Handyvertrag -

Auf das muss ich achten!

Welches Handy wünschen Sie sich?
Sie lernen verschiedene Handyangebote kennen.
Sie informieren sich im Laden.
Sie lernen welche Kosten entstehen.

Online unterwegs -

Was zeige ich von mir?

Was zeigen Sie von sich auf WhatsApp, Facebook und Co.?
Sie erfahren was Social Media ist.
Sie lernen wie Sie sich online schützen können.
Sie lernen was online erlaubt ist und was nicht.

Kleiderpflege leicht gemacht

Was wissen Sie über die Kleiderpflege?
Sie lernen wie Sie Ihre Kleider richtig waschen.
Sie bügeln Ihre Kleider.
Sie üben das Flickern verschiedener Kleider.
Sie prüfen im Laden Produkte für die Kleiderpflege.

Der Weg des Abfalls

Was passiert mit Ihrem Abfall?
Sie lernen wie man Abfall richtig trennt.
Sie besuchen Orte an denen Abfall entsorgt wird.
Sie besuchen eine Fabrik in der Abfall verbrannt wird.



Modulübersicht Grundausbildung

Essen - lustvoll und gesund

Was essen Sie gerne?
Sie erfahren wie man abwechslungsreich isst.
Sie machen einfache und gesunde Speisen.
Sie geniessen verschiedene Getränke und Desserts.

Kochen und Backen leicht gemacht

Was wollen Sie gerne kochen und backen?
Sie kochen und backen mit einfachen Rezepten.
Sie benutzen verschiedene Küchengeräte.
Sie lernen den Umgang mit Lebensmitteln.

Tipps für den Haushalt

Wie reinigen Sie Ihren Haushalt?
Sie lernen verschiedene Reinigungsmittel kennen.
Sie üben wie Sie einen Haushalt reinigen.
Sie benutzen Staubsauger, Wischmopp und andere Reinigungsmaterialien.

*Sie finden die Termine für die Module
und das Anmeldeformular auf unserer Website
www.sebit-aargau.ch*



Modulübersicht Aufbauausbildung

Aufbauausbildung

In der Aufbauausbildung lernen Sie alles was es braucht, um die Selbständigkeit täglich zu leben. Sie wohnen in einer eigenen Wohnung. Die Aufbauausbildung geht 220 Tage.

Die Ausbildung hat 15 Module und 12 Tage Projektmodule. Nach jedem erfolgreich besuchten Modul erhalten Sie ein Zertifikat.

Zwischen den Modulen erhalten Sie individuelle Begleitung. Die Tage machen Sie mit der Prozessbegleitung ab. Die Durchführung ist in den Räumen von sebit aargau. Manchmal auch dort wo Sie wohnen.

Am Ende erhalten Sie ein Diplom. Dazu müssen Sie alle Module abschliessen. Dies dauert ein bis drei Jahre.

Wenn Sie ein Thema bereits beherrschen, können Sie ein Gesuch stellen. Dann ist es möglich, dass Sie das Modul nicht besuchen müssen.



Modulübersicht Aufbauausbildung

Modulübersicht

So plane ich meine Freizeit!

Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?
Sie sammeln Ideen für Ihre Freizeit.
Sie planen Ausflüge.
Sie machen zusammen mit anderen Ausflüge.

So plane ich mein Wochenende!

Was machen Sie am Wochenende?
Sie lernen Ihre Wünsche kennen.
Sie suchen nach passenden Angeboten.
Sie sammeln Ideen für Ihr Wochenende.
Sie planen ein Wochenende.

So plane ich mein Wochenende!

Was machen Sie am Wochenende?
Sie lernen Ihre Wünsche kennen.
Sie suchen nach passenden Angeboten.
Sie sammeln Ideen für Ihr Wochenende.
Sie planen ein Wochenende.

So plane ich mein Wochenende!

Was machen Sie am Wochenende?
Sie lernen Ihre Wünsche kennen.
Sie suchen nach passenden Angeboten.
Sie sammeln Ideen für Ihr Wochenende.
Sie planen ein Wochenende.



Modulübersicht Aufbauausbildung

Arbeit und Freizeit - Beides ist mir wichtig!

Was ist Ihnen an Ihrer Arbeit wichtig?
Was gefällt Ihnen an Ihrer Freizeit?
Sie erkennen wie wichtig Arbeit und Freizeit für Sie ist.
Sie erfahren etwas über Ihre Work-Life-Balance.

Ich habe mein Geld im Überblick

Was passiert mit Ihrem Geld?
Sie lernen den Umgang mit Ihrem Geld.
Sie erfahren wer Ihnen helfen kann.
Sie lernen Geld sparen beim Einkaufen.

Meine Rechte und Pflichten in meiner Wohnung

Welche Rechte haben Sie als Mieter?
Welche Pflichten haben Sie als Mieter?
Sie lernen Ihren Mietvertrag kennen.
Sie setzen sich mit Ihrer Hausordnung auseinander.

Ich bestimme mit - So geht das!

Wo möchten Sie gerne mitbestimmen?
Sie erfahren wie Sie in der Schweiz mitbestimmen.
Sie lernen was die Behindertenrechtskonvention ist.
Sie lernen Ihre Rechte kennen.



Modulübersicht Aufbauausbildung

So fühle ich mich sicher in meiner Wohnung

Wie sicher fühlen Sie sich Zuhause?
Sie lernen wie Sie Notfälle vermeiden.
Sie lernen mit schwierigen Situationen umzugehen.
Sie lernen wo Sie Hilfe holen können.
Sie erfahren wie Sie sich in ihrer Wohnung sicher fühlen.

Konflikte - So löse ich sie!

Wie lösen Sie Konflikte?
Sie üben mit Konflikten umzugehen.
Sie üben Konflikte anzusprechen.
Sie üben an eigenen Beispielen Konflikte zu lösen.
Sie lernen Konflikte zu verhindern.

Meine Gesundheit ist mir wichtig!

Was machen Sie für Ihre Gesundheit?
Sie lernen was in eine Hausapotheke gehört.
Sie üben was Sie bei Verbrennungen, Wunden und Verletzungen machen.
Sie lernen was Gesundheitsprävention ist.

Meine Beziehungen - Wer ist mir wichtig?

Welche Menschen sind Ihnen wichtig?
Sie erkennen welche Menschen Ihnen nahe stehen.
Sie erkennen welche Beziehungen Ihnen wichtig sind.
Sie lernen wie Sie Beziehungen pflegen.



Modulübersicht Aufbauausbildung

Essen - lustvoll und vielseitig

Was kochen und essen Sie gerne?
Sie planen vielseitige Menüs.
Sie kochen lustvolle und gesunde Menüs.
Sie geniessen verschiedene Menüs.

Schnell und einfach kochen

Was kochen Sie in Ihrem Alltag?
Sie lernen einfache Rezepte kennen.
Sie wählen aus was Sie kochen.
Sie schreiben eine Einkaufsliste und gehen einkaufen.
Sie kochen einfache Rezepte.

Tipps für mein Zuhause

Was ist in Ihrem Zuhause wichtig?
Sie üben das Auswechseln verschiedener Glühbirnen.
Sie erfahren wie Sie einen Abfluss reinigen.
Sie erkennen wie Sie im Haushalt Kosten sparen.
Sie lernen wie Sie Abfall vermeiden.

*Sie finden die Termine für die Module
und das Anmeldeformular auf unserer Website
www.sebit-aargau.ch*





Projektmodule

Projektmodule

Projekte ergänzen die Module.
Zum erfolgreichen Abschluss mit Diplom besuchen Sie Projekte Ihrer Wahl (mindestens 12 Tage).
Dies gilt für die Grundausbildung und die Aufbauausbildung.

Modulübersicht

Mut tut mir gut!

Wollen Sie mehr Mut haben?
In dieser Woche lernen Sie Ihre Stärken kennen.
Sie erleben was Ihnen hilft mutiger zu sein.
Sie lernen wie Sie im Alltag mutiger werden.
Sie üben an einem Tag Ihren Mut im Europa-Park.

So fühle ich mich sicher im Alltag!

Was brauchen Sie um sich im Alltag sicher zu fühlen?
Sie lernen wie Sie Unfälle im Haushalt vermeiden.
Sie lernen wie Sie Ihre Gesundheit schützen.
Sie üben den Umgang mit Stress.
Ein Polizist erzählt was Sie im Notfall machen können.



Projektmodule

So fühle ich mich wohl in meiner Haut!

Was tut Ihnen gut?
Sie erleben wie Sie Ihr Wohlbefinden verbessern können.
Sie lernen ihre Körpersprache kennen.
Sie lernen Übungen zur Entspannung kennen.
Sie erleben was Ihnen gut tut.

Hilfe! Notfall?

Was machen Sie bei einem Notfall?
Sie lernen Notfälle im Alltag erkennen.
Sie besuchen die Feuerwehr in Aarau.
Sie besichtigen die Rega in Kloten.
Sie erfahren wie Sie Notfälle verhindern.

So pflege ich meine Freundschaften!

Welche Freundschaften sind Ihnen wichtig?
Sie finden heraus was Ihnen Freundschaft bedeutet.
Sie lernen wie Sie Ihre Freundschaften pflegen.
Sie stellen ein Geschenk für eine Freundin oder einen Freund her.

Unser Gäste-Brunch

Laden Sie gerne Gäste ein?
Sie planen einen Brunch.
Sie laden einen Gast zum Brunch ein.
Sie üben sich in der Rolle als Gastgeber.



Projektmodule

Ich erlebe die Natur

Was bedeutet für Sie die Natur?

Sie lernen die vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer kennen.

Sie machen Erlebnisse in der Natur.

Sie erleben die vier Elemente in der Natur.

Geniessen tut mir gut!

Was verstehen Sie unter Geniessen?

Sie erkennen den Unterschied zwischen Geniessen und Sucht.

Sie besuchen die Suchtpräventionsstelle Aargau.

Sie lernen was Ihnen gut tut.

So stärke ich meinen Körper

Wie gut kennen Sie Ihren Körper?

Sie erfahren wie der Körper funktioniert.

Sie erleben was Ihnen und Ihrem Körper gut tut.

*Sie finden die Termine für die Module
und das Anmeldeformular auf unserer Website
www.sebit-aargau.ch*

sebit aargau
selbstbestimmte bildung und teilhabe

Bühlstrasse 8

5033 Buchs

Telefon: 062 824 36 33

Mail: info@sebit-aargau.ch

Website: www.sebit-aargau.ch