



2025



# Formationen

für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten



# Inhalt

## Formationen für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten

				Erste Hilfe: Ich kann helfen!
Neu				Meinen Mut erforschen - Was kann ich?
Neu				Ich lass mich nicht stressen
				Kommunizieren leichtgemacht
Neu				Streit-Schlichter - wenn zwei sich streiten hilft manchmal ein dritter
Neu				Habe ich Vorurteile?
				Ich will gute Infos machen. Wie geht leichte Sprache?



CGDIS, Elisabeth Handicap, und  
Life Academy

**SESSION 1:** 27., 28. und 29. Januar 2025  
**SESSION 2:** 24., 25. und 26. November 2025

4

Umma Sandt

12. Mai 2025

5

Marina Clement

24. Juni 2025

6

Angie Reuter und Umma Sandt

23. September 2025

7

Christina Feldges und Miriam Bamberger

30. September 2025 und  
7. Oktober 2025

8

Manon Diederich und Sonja Esters

10. November 2025

9

Service KLARO und Atelier isie

2. Dezember 2025

10



# Erste Hilfe: Ich kann helfen!



Leichte Sprache

## Warum ist dieses Thema wichtig für uns?

Erste Hilfe geben ist wichtig.

Erste Hilfe heißt: Sofort helfen bis professionelle Hilfe kommt.

Zum Beispiel ein Arzt oder ein Kranken-Wagen.

Bei großen und bei kleinen Unfällen.

Zum Beispiel:

Jemand bricht sich den Fuß oder schneidet sich in den Finger.

## Was lernen wir?

- Wir lernen, was Erste Hilfe bedeutet.
- Wir lernen, wie wir bei kleinen und größeren Unfällen reagieren sollen.
- Wir lernen, was in einen Erste Hilfe Koffer gehört.
- Wir lernen, was wir machen können damit keine Unfälle und Verletzungen passieren.

Erste Hilfe ist eine wichtige Aufgabe.

Wir sollen fit werden:

- um uns selbst und anderen Menschen bei Verletzungen oder kleinen Unfällen richtig zu helfen.
- um bei einem schweren Unfall mit Verantwortung und Vorsicht zu handeln.

Die Formation kann wichtig sein bei der Arbeit, beim Wohnen oder in der Freizeit.

## Wie lernen wir?

Wir benutzen Bilder und Fotos.

Wir benutzen eine einfache Sprache.

Wir arbeiten mit Beispielen und Geschichten.

Wir machen praktische Aufgaben.

## Info zum Saal:

Der Saal ist Barriere-frei (gut für Personen im Rollstuhl).

## Sich anmelden:

Über die Internet-Seite der UFEP: [www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)

## Sich den Formations-Text in Luxemburgisch vorlesen:



Scan mich



[youtu.be/0EVjNnOEZOQ](https://youtu.be/0EVjNnOEZOQ)

## » Für wen ist die Formation?

**Die Formation ist in einfacher Sprache.**

Sie ist vor allem für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

## » Wer hält die Formation?

**Instructeurs Premier Secours du CGDIS**

**Elisabeth Handicap Life ACADEMY**



## » Datum

**Nummer: 0325**

**Session 1:**

27., 28. und  
29. Januar 2025

Von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Nummer: 6425**

**Session 2:**

24., 25. und  
26. November 2025

Von 9:00 bis 17:00 Uhr

## » Kosten

50 €

Das Mittagessen ist im Preis dabei. Unterstützer bezahlen nichts.

## » Sprache

Luxemburgisch

## » Ort

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess



# Meinen Mut erforschen - Was kann ich?



Leichte Sprache

Nummer 2225



## » Für wen ist die Formation?

### Die Formation ist in einfacher Sprache.

Sie ist vor allem für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten, die eine bestimmte Aufgabe haben. Zum Beispiel: Selbst-Vertreter, Moderator, Peer-Berater.

**Wichtig:** Es **muss** ein Unterstützer dabei sein.

## » Wer hält die Formation?

### Umma Sandt

Mitarbeiterin von der APEMH.  
Unterstützerin von Interessens-Vertretung und inklusiven Projekten.

## » Datum

12. Mai 2025  
Von 9:00 bis 17:00 Uhr

## » Kosten

50 €  
Das Mittagessen ist im Preis dabei. Unterstützer bezahlen nichts.

## » Sprache

Luxemburgisch

## » Ort

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess

## Warum ist dieses Thema wichtig für uns?

Viele Personen haben Angst vor anderen Menschen zu sprechen. Nicht jeder hat den Mut, das zu tun.

Wir haben alle viele Stärken.

Wir müssen die Stärken nur noch entdecken.

Die Formation ist für Menschen, die vor Gruppen reden müssen. Zum Beispiel: Selbst-Vertreter, Moderatoren, Peer-Berater...

## Was lernen wir?

Tipps und Tricks um mutig

- Vor einer Gruppe zu sprechen
- Seine Meinung zu sagen
- Seine Meinung zu vertreten.

## Wie lernen wir?

Wir bekommen Infos.

Wir überlegen zusammen in der Gruppe.

Wir machen Gruppen-Arbeiten.

## Info zum Saal:

Der Saal ist Barriere-frei (gut für Personen im Rollstuhl).

## Sich anmelden:

Über die Internet-Seite der UFEP: [www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)

## Sich den Formations-Text in Luxemburgisch vorlesen:



Scan mich 

[youtu.be/chP6QIBNst4](https://youtu.be/chP6QIBNst4)



# Ich lass mich nicht stressen!



Leichte Sprache

## Warum ist dieses Thema wichtig für uns?

Wir alle sind manchmal gestresst. Auf der Arbeit oder zuhause. Stress spüren wir in unserem Kopf und in unserem Körper. Uns fällt es dann schwer, ruhig zu bleiben und klar zu denken.

Wir lernen in dieser Formation, wie wir mit Stress umgehen können. Denn wenn wir uns gut fühlen, können wir auch mit anderen besser umgehen.

## Was lernen wir?

- Wir lernen uns selber besser kennen. Wir schauen genau, was uns stressen kann.
- Wir lernen, ruhig zu bleiben, auch wenn Stress ist.
- Wir schauen, wie wir Stress vermeiden können. Auf der Arbeit und in der Freizeit.

## Wie lernen wir?

- Wir machen ganz viele Übungen.
- Wir bewegen uns viel.
- Wir erzählen von unseren Erfahrungen.
- Wir überlegen zusammen in der Gruppe.

## Info zum Saal:

Der Saal ist Barriere-frei (gut für Personen im Rollstuhl).

## Sich anmelden:

Über die Internet-Seite der UFEP: [www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)

## Sich den Formations-Text in Luxemburgisch vorlesen:



Scan mich



[youtu.be/M-yn-DnQEhY](https://youtu.be/M-yn-DnQEhY)

## « Nummer 3425

### » Für wen ist die Formation?

**Die Formation ist in einfacher Sprache.**

Sie ist vor allem für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

### » Wer hält die Formation?

**Marina Clement**

Marina ist Sozialpädagogin und Entspannungs-Trainerin.

### » Datum

24. Juni 2025  
Von 9:00 bis 17:00 Uhr

### » Kosten

50 €  
Das Mittagessen ist im Preis dabei. Unterstützer bezahlen nichts.

### » Sprache

Luxemburgisch

### » Ort

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess



## Nummer 4225 >>>

### » Für wen ist die Formation?

#### Die Formation ist in einfacher Sprache.

Sie ist vor allem für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

### » Wer hält die Formation?

#### Angie Reuter

Mitarbeiterin von der APEMH. Unterstützerin von Peer-Support und inklusiven Projekten.

#### Umma Sandt

Mitarbeiterin von der APEMH. Unterstützerin von Selbst-Vertretung und inklusiven Projekten.

### » Datum

23. September 2025  
Von 9:00 bis 17:00 Uhr

### » Kosten

50 €  
Das Mittagessen ist im Preis dabei. Unterstützer bezahlen nichts.

### » Sprache

Luxemburgisch

### » Ort

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess

### Warum ist dieses Thema wichtig für uns?

Wir lernen durch verschiedene Übungen wie man zusammen spricht.

Aber kommunizieren ist **nicht** nur Sprechen.

- Es geht auch darum **wie** man etwas sagt.
- Wie man vor anderen steht.
- Wie man etwas beschreibt, malt oder zeigt.

Es gibt viele Möglichkeiten zu kommunizieren.

**Nicht** jeder versteht Dinge gleich.

Deshalb muss man andere Möglichkeiten finden, um etwas zu erklären oder zu Beschreiben.

### Was lernen wir?

- Wie ist meine Körper-Haltung.  
Zum Beispiel: Stehe ich gerade?
- Wie sage ich Stopp, wenn etwas mich stört.
- Wie frage ich die ganze Gruppe nach ihrer Meinung.
- Wie erkläre ich etwas, dass jeder es versteht.

### Wie lernen wir?

Wir bekommen Infos.

Wir überlegen zusammen in der Gruppe.

Wir machen Aufgaben in der Gruppe.

Wir schauen uns Videos an.

### Info zum Saal:

Der Saal ist Barriere-frei (gut für Personen im Rollstuhl).

### Sich anmelden:

Über die Internet-Seite der UFEP: [www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)

### Sich den Formations-Text in Luxemburgisch vorlesen:



Scan mich 

[youtu.be/I5249J7nfgg](https://youtu.be/I5249J7nfgg)



# Streit-Schlichter - wenn zwei sich streiten hilft manchmal ein dritter



Leichte Sprache

## Warum ist dieses Thema wichtig für uns?

Streit kann man überall haben: Auf der Arbeit oder Zuhause. Wir können von einem Streit lernen.

Aber manchmal geht ein Streit auch zu weit.

Ein Streit-Schlichter kann dann helfen, den Streit zu beenden.

Damit die Menschen wieder gut zusammen arbeiten oder leben können.

In dieser Formation lernen wir, wie wir einen Streit schlichten können.

## Was lernen wir?

- Wir lernen, was wir tun können, damit andere ihren Streit beenden.
- Wir lernen aufzupassen, damit wir nicht selbst in Streit geraten.
- Wir passen auf, was wir sagen und was wir machen.

## Wie lernen wir?

Wir bekommen Infos.

Wir schauen uns Videos und Bilder an.

Wir benutzen eine einfache Sprache.

Wir erzählen von unseren Erfahrungen.

Wir überlegen zusammen in der Gruppe.

Wir machen praktische Aufgaben.

## Info zum Saal:

Der Saal ist Barriere-frei (gut für Personen im Rollstuhl).

## Sich anmelden:

Über die Internet-Seite der UFEP: [www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)

## Sich den Formations-Text in Luxemburgisch vorlesen:



Scan mich



[youtu.be/27-kQu5brgw](https://youtu.be/27-kQu5brgw)

## « Nummer 6825

### » Für wen ist die Formation?

**Die Formation ist in einfacher Sprache.**

Sie ist vor allem für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

### » Wer hält die Formation

**Christina Feldges und Miriam Bamberger**

Mitarbeiterinnen der APEMH.

### » Datum

30. September 2025  
und 7. Oktober 2025

Von 9:00 bis 17:00 Uhr

### » Kosten

50 €

Das Mittagessen ist im Preis dabei. Unterstützer bezahlen nichts.

### » Sprache

Luxemburgisch

### » Ort

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess



# Habe ich Vorurteile?



Leichte Sprache

Nummer 6025



## » Für wen ist die Formation?

**Die Formation ist in einfacher Sprache.**

Sie ist vor allem für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

## » Wer hält die Formation?

**Manon Diederich und Sonja Esters**

Manon und Sonja sind Expertinnen für Anti-Rassismus und Ungleichheit. Zum Beispiel, wenn man anders behandelt wird, weil man eine Frau ist. Oder anders aussieht als andere.

## » Datum

10. November 2025  
Von 9:00 bis 17:00 Uhr

## » Kosten

50 €  
Das Mittagessen ist im Preis dabei. Unterstützer bezahlen nichts.

## » Sprache

Luxemburgisch

## » Ort

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess

## Warum ist dieses Thema wichtig für uns?

Manchmal denken wir etwas über andere Menschen, was nicht stimmt. Das führt dazu, dass wir nicht gut mit ihnen umgehen. Das nennt man Vorurteile. Beispiel: Personen im Rollstuhl können **nicht** arbeiten. Oder Frauen können **nicht** Auto fahren... In dieser Formation lernst du mehr über Vorurteile. Vor allem, wie man sie vermeidet. Das ist wichtig, damit jeder gerecht behandelt wird.

## Was lernen wir?

- Wir lernen, warum wir manchmal falsche Dinge über Menschen denken.
- Wir sprechen darüber, wann wir zu bestimmten Menschen ungerecht sind.
- Wir lernen, wie wir fairer mit anderen Menschen umgehen können.
- Wir lernen, was wir tun können, wenn wir selber ungerecht behandelt werden.

## Wie lernen wir?

Wir erhalten Infos.  
Wir benutzen Videos und Bilder.  
Wir benutzen eine einfache Sprache.  
Wir erzählen von unseren Erfahrungen.  
Wir überlegen zusammen in der Gruppe.  
Wir machen praktische Aufgaben.

## Info zum Saal:

Der Saal ist Barriere-frei (gut für Personen im Rollstuhl).

## Sich anmelden:

Über die Internet-Seite der UFEP: [www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)

## Sich den Formations-Text in Luxemburgisch vorlesen:



Scan mich   
[youtu.be/rifoNK47NAs](https://youtu.be/rifoNK47NAs)



# Ich will gute Infos machen. Wie geht Leichte Sprache?



Leichte Sprache

## Warum ist dieses Thema wichtig für uns?

Sie wollen selbst **gute und Barriere-freie Infos** machen.  
Die Infos sollen für alle gut sein.

Zum Beispiel:

- eine **Einladung**
- ein **Plakat** mit Infos
- Artikel für eine **Zeitung**
- einen Bericht von einer **Versammlung**
- **digitale Inhalte:** für eine Internet-Seite oder ein Video  
Zum Beispiel: auf einem Handy oder einem Computer.

Die Infos sollen einfach und klar sein.

Damit jeder die Infos versteht.

Leichte Sprache hilft dabei.

## Was lernen wir?

- Was ist Leichte Sprache?
- Warum ist Leichte Sprache wichtig?
- Wie kann man Infos gut weitergeben?
- Wie sind die Regeln von der Leichten Sprache?
- Welche Bilder gibt es?
- Was ist die Prüfgruppe?

## Wie lernen wir?

Sie bekommen Infos über Leichte Sprache.

Wir reden über unsere Erfahrungen mit der Leichten Sprache.

Wir schauen uns zusammen Beispiele an.

Wir arbeiten in kleinen Gruppen.

Wir machen Übungen.

## Info zum Saal:

Der Saal ist Barriere-frei (gut für Personen im Rollstuhl).

## Sich anmelden:

Über die Internet-Seite der UFEP: [www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)

## Sich den Formations-Text in Luxemburgisch vorlesen:



Scan mich



[youtu.be/JiLPcLBUcYE](https://youtu.be/JiLPcLBUcYE)



## Nummer 6525

### » Für wen ist die Formation?

Die Formation ist in einfacher Sprache.

Sie ist vor allem für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

### » Wer hält die Formation?

Mitarbeiter von **Klaro** und Mitarbeiter von Atelier **isie** für inklusive Kommunikation der APEMH.

**klaro**  **isie** 

### » Datum

2. Dezember 2025

Von 9:00 bis 17:00 Uhr

### » Kosten

50 €

Das Mittagessen ist im Preis dabei. Unterstützer bezahlen nichts.

### » Sprache

Luxemburgisch

### » Ort

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess



# Anmelde-Zettel für die UFEP



**Titel der Formation:** .....

**Nummer von der Formation:** .....



**Name:** ..... **Vorname:** .....



**Organisation. Dort wo Sie wohnen oder dort wo Sie arbeiten:**  
.....

**Haus:** .....

**Adresse:** .....



**Telefon oder Handy-Nummer:** .....



**E-Mail:** .....



**Essen sie Fleisch?** Ja  Nein

**Was dürfen Sie **nicht** essen?** .....

.....

**Ich möchte über neue Formationen informiert werden.**

Es geht noch weiter...





# Regeln der UFEP



Die UFEP schickt Ihnen eine Bestätigung und eine Rechnung.  
Erst dann ist die Anmeldung fest.  
Haben Sie ein Teilnehmer-Konto im Internet auf [www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)?  
Wenn ja, dann finden Sie diese Infos auch dort.



Wenn sich **nicht** genug Leute anmelden, dann darf die UFEP die Formation absagen.



Wenn sie sich abmelden, können Sie uns eine E-Mail oder einen Brief schicken. Die Adresse steht unten auf diesem Zettel.



**Aufpassen:** Wer sich weniger als 2 Wochen vor der Formation abmeldet, muss trotzdem bezahlen.  
Wer einen Kranken-Schein hat, muss **nichts** bezahlen.



Die UFEP gibt den Teilnehmern ein „Certificat“:  
Auf dem Papier steht, dass Sie bei der Formation dabei waren.



Die UFEP hält sich an die Regeln vom Daten-Schutz.  
Sie gibt die Info über Sie **nicht** an andere weiter.

Unterschrift: Teilnehmer

Unterschrift: Verantwortlicher. Ihr Chef bei der Arbeit oder die Mitarbeiter in Ihrem Haus.

Datum: .....

Den Zettel bitte einschicken an:

**UFEP**  
10, rue du Château  
L-4976 Bettange/Mess

oder **E-Mail: [info@ufep.lu](mailto:info@ufep.lu)**



# Formationen für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten



## Was ist die UFEP?

Die UFEP gehört zur APEMH.

Sie organisiert Formationen für Erwachsene.

Formationen heißt: dazu lernen.

Man sagt auch: Fortbildung, Weiterbildung, Kurs.

Die Formation ist auch für Personen,

die **nicht** bei der APEMH wohnen oder arbeiten.



## Wie melden Sie sich an?

Sie können sich selbst anmelden.

Oder Sie können mit Ihrer Begleit-Person sprechen. Zum Beispiel mit dem Personal oder Ihrer Familie.

Sie schauen zusammen:

- Wer bezahlt die Formation?
- Müssen Sie Urlaub (Congé) nehmen oder **nicht**?

Es gibt **3 Möglichkeiten** für die Anmeldung:

- **online im Internet:**

Dazu brauchen Sie ein Teilnehmer-Konto (Account).

[www.ufep.lu/web/login](http://www.ufep.lu/web/login)

Dann können Sie sich direkt online für die Formation anmelden.

- **mit der Post:**

Schicken Sie den Anmelde-Zettel an:

UFEP

10, rue du Château

L-4976 Bettange/Mess

- **mit einer E-mail:**

Schicken Sie den Anmelde-Zettel an [info@ufep.lu](mailto:info@ufep.lu)

Der Anmelde-Zettel ist auf den Seiten 11 und 12.



[bit.ly/3yVZpdg](http://bit.ly/3yVZpdg)



Weitere Fragen zur Formation: **UFEP - Telefon 37 91 91-249**



## Léif Lieserin, léiwe Lieser

Wéi lech vläit schonn opgefall ass, gëtt et Ännerungen an eisem Katalog: ab 2025 kënnen Begleeder gratis an de Formatioune fir Leit mat Léierschwieregkeeten deelhuele. Et ass eis wichteg, dass jiddereen, deen eng Ënnerstëtzung brauch, sief et an der Formatioun oder an de Pausen, déi och kritt, ouni dass doduerch méi Käschten entstinn.

Dofir kënnen Begleeder gratis deelhuele a kréien och um Enn vun der Formatioun kee Certificat, ebe well se Begleeder sinn, an net Participant. An eisem Aschreiwungsprogramm huet ee fir d'Formatioune aus dësem Katalog d'Méiglechkeet, bei der Aschreiwung de Pack fir Begleeder auszewielen, deen dann automatesch gratis ass.

Gären kënnt Dir d'Ekipp vun der UFEP och uschwätzen, wann Dir eng vun de Formatioune aus dësem Katalog bei lech am Haus wëllt fir eng intern Grupp ubidden oder wann Dir eng flott Iddi fir eng Formatioun hutt, déi mir nach net ubidden. Mir kucken ëmmer gäre mat lech, wat méiglech ass!

An dësem Sënn soe mir Merci fir Är Ënnerstëtzung a freeën eis, lech bei eis begréissen ze kënnen!



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Es gibt Änderungen bei den Formationen:

Begleiter können gratis mitkommen.

Begleiter sind zum Beispiel Erzieher, Personal, ...

Sie machen **nicht** bei der Formation mit.

Sie bekommen **kein** Certificat (Beweis-Papier).

Begleiter sollen helfen: bei der Formation oder in den Pausen.

Die UFEP kann auch Formationen bei Ihnen machen.

Zum Beispiel: Bei Ihnen auf der Arbeit.

Oder in Ihrer Wohngruppe.

Sie müssen das mit der UFEP klären.

Die UFEP freut sich über neue Ideen für eine Formation.

Reden Sie mit uns, wenn Sie eine Idee haben!

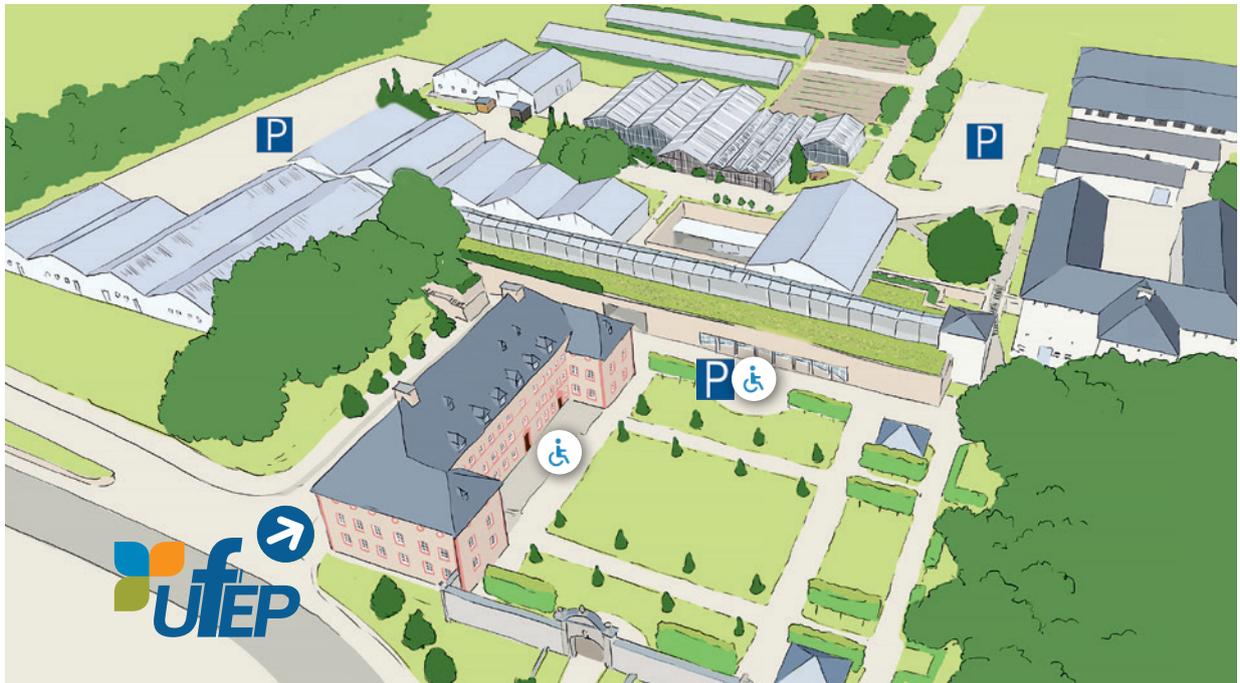
Vielen Dank für Ihre Unter-Stützung.

Die UFEP freut sich auf Sie.





## Sie finden uns hier:



Hier ist der Eingang zur UFEP.

Hier ist auch der Treffpunkt für die Adapto-Busse.

UFEP | 10, rue du Château | L-4976 Bettange-sur-Mess

Tél. : (+352) 37 91 91-249 | [info@ufep.lu](mailto:info@ufep.lu)

[www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)



