

# WORKSHOPS

*Ihr bleibt die ganze Zeit in einem Workshop.  
Bitte sucht euch aber auch eine Alternative aus,  
falls der Erstwunsch nicht klappt.*

## 1. Ich sage, was ich will!

Du willst mitmischen?

Du willst eine Meinung haben  
und sie vertreten?

Dafür gibt es viel zu lernen:

- Ich muss wissen, was ich will.
- Ich muss selbstbewusst auftreten  
und sagen, was ich will.
- Ich muss lernen, mit anderen  
in Kontakt zu kommen.
- Ich muss mich mit anderen verbünden  
und vernetzen.

Du bekommst jede Menge Tipps

und wir machen viele Übungen.

Nur Mut, es lohnt sich!

*ANNETTE FUHRMANN UND KATHARINA TIELKE*

## 2. Selbstverteidigung

Wie stark bin ich?

Wie kann ich mit unangenehmen

Situationen besser umgehen?

Was schaffe ich da allein?

Können wir gemeinsam „Kämpfen“ spielen?

*HELMUT GENSLER*

## 3. „Smartphone – leicht erklärt“

Täglich nutzen wir unser Smartphone.

Es ist ein Schatz, der uns sehr wichtig ist.

Doch was sind Daten?

Welche Einstellungen sind wichtig?

Auf was achte ich bei Apps?

Was tun, wenn ich online verletzt werde?

Wir sprechen über die vielen Themen, die bei  
einem Smartphone wichtig sind.

Auch deine Fragen haben hier Platz.

Und: Wir wollen mit dem Handy Fotos ma-  
chen und Plakate gestalten.

*BIRGIT CZESCHKA UND MATHIAS MEINKE*

## 4. Eins, zwei, drei: Kochen ist keine Hexerei!

Ich möchte mit euch ein kleines Gericht

kochen und euch dabei zeigen, dass jeder  
kochen kann.

*SVEN KÖNIG*

## 5. Fotos von Menschen: Portrait-Fotografie

Fotos von Menschen machen Spaß!

Sie zeigen Gefühle, erzählen eine Geschichte  
und schaffen Erinnerungen für die Ewigkeit.

Du lernst hier, auf was du achten musst,

wenn du Menschen fotografierst.

Du benötigst eine digitale Kamera.

Egal, ob Smartphone, Kleinbildkamera oder  
Spiegelreflexkamera.

Wenn die Veranstaltung ONLINE stattfindet,  
sollte eine Person in deiner Nähe sein, die du  
fotografieren kannst.

*MARKO GEORGI & TBA*

## 6. Zeit für mich!

Hier hast du Zeit für dich.

Du lernst, die Stille zu genießen.

Wir machen Übungen zur Achtsamkeit.

Wir machen Atemübungen.

Mit einer Traumreise finden wir Deinen Ruhe-

punkt, um Stress im Alltag zu entfliehen.

Du lernst auch Übungen für zu Hause.

*PALOMA OLSZOWKA*

## 7. Die Welt ist bunt!

Habt ihr schon darüber nachgedacht, wie

bunt unser Leben ist?

Wir versuchen, es uns vorzustellen.

Wir malen verschiedene Motive wie z. B.

Mensch, Natur oder Tier mit Buntstiften aus.

Wer kreativ sein möchte,

ist herzlich willkommen!

*ALLA FAEROVICH*

## 8. Das Bundes-Teilhabe-Gesetz:

**Die wichtigsten Infos!**

Seit 2016 gibt es das

Bundes-Teilhabe-Gesetz.

Durch das Gesetz soll es mehr Teilhabe ge-

ben für Menschen mit Behinderung.

Aber was genau steht in dem Gesetz?

Und wie klappt die Umsetzung?

Wir sprechen darüber.

Auch darüber, wo es mit der Teilhabe noch  
schwierig ist.

*KILIAN KRÄMER*

## 9. Was sind meine Ziele?

Es ist gut, im Leben Ziele zu haben.

Das sind die vielen kleinen und großen

Dinge, über die jeder selbst entscheidet.

Viele Menschen mit Behinderungen brauchen

Assistenz, um ihre Ziele erreichen zu können.

Daher ist es wichtig zu wissen, was man

eigentlich möchte.

Wenn man das weiß, dann kann man auch

Assistenz bekommen.

Nele stellt ihren Weg vor, wie sie Ziele entwi-

ckelt und diese auch immer wieder überprüft.

Gemeinsam überlegen wir, wie das jeder

selbst auch für sich machen kann.

*NELE DIERCKS UND LARS TIEDEMANN*

## 10. Begleiter:innen-Café

Mal mit anderen Begleitpersonen oder As-

sistent:innen bei einem Kaffee oder Tee über

alles sprechen, was den Betreuungs-Alltag

betrifft oder einfach nur andere Menschen

kennenlernen? Vorbeikommen, genießen,

Themen einbringen!

## Offene Angebote in den Randzeiten

Cross-Boccia

Kontakt-Börse

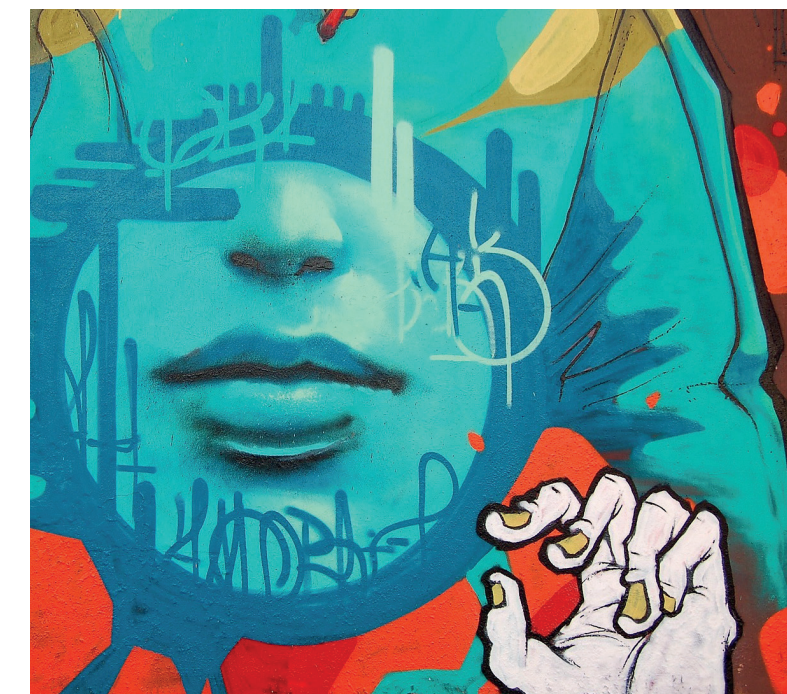
Race Runner (angefragt)

## CLUBS UND GRUPPEN

### » Jahresversammlung

**1.-3. April 2022**

**in Duisburg oder online**



**GEMEINSAM STARK:  
WIR GESTALTEN MIT!**

# GEMEINSAM STARK: WIR GESTALTEN MIT!

Alle zwei Jahre findet die Jahresversammlung der Clubs und Gruppen im bvkm statt. Gruppen aus verschiedenen Städten in Deutschland treffen aufeinander, besuchen Workshops, präsentieren am Ende, was sie gelernt und entwickelt haben. Auch an den Abenden ist Programm.

Die Corona-Pandemie macht es nicht einfach, aber wir finden einen Weg: Die Veranstaltung findet in irgendeiner Form statt.

**Anfang Februar entscheidet sich, ob wir uns in Duisburg treffen oder ob alles online stattfindet. Also bitte noch keine Fahrkarten kaufen...**

Der Tagesplan gilt nur für die Variante in Duisburg. Wenn wir uns online treffen, gibt es einen etwas anderen Ablauf.

## PROGRAMM

### Freitag, 1. April 2022

- » 16:00 Uhr Begrüßung, Orientierung, Offene Angebote
- » ab 17:30 Uhr Abendessen
- » 19:00 Uhr Wer ist da, was steht an?  
Rückblick und Ausblick der Bundesvertretung der Clubs und Gruppen
- » 21:30 Uhr Gemeinsamer Abend

### Samstag, 2. April 2022

- » ab 7:30 Uhr Frühstück
- » 9:30 Uhr Start in den Tag,  
Gemeinsamer Gang zu den Workshops
- » 10:00 Uhr Workshops / Gruppen  
inkl. Kaffeepause
- » 12:30 Uhr Mittagessen & Pause
- » 15:00 Uhr Workshops / Gruppen  
inkl. Kaffeepause
- » 18:00 Uhr Abendessen
- » 19:30 Uhr Singabend mit Anja  
Disko mit DJ Yallo

### Sonntag, 3. April 2022

- » ab 7:30 Uhr Frühstück
- » 9:00 Uhr Workshops / Generalprobe
- » 11.00 Uhr Abschlusstreffen mit Präsentationen aus den Workshops
- » 13.00 Uhr Lunchpakete + Ende

Falls wir uns am Computer treffen, gibt es mehr Pausen und kürzere Einheiten.

Ihr werdet natürlich über alle Änderungen informiert, wenn ihr euch angemeldet habt.

## ORGANISATION

### Termin

1. bis 3. April 2022

### Ort

Sportschule Wedau des FVN e.V.  
Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg  
Telefon: 0203/7780-0  
// Oder mit Zoom von zu Hause aus!

### Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung und ihre Begleitpersonen (Clubs & Gruppen und Einzelpersonen).

### Corona-Info: 2G+

Wenn die Veranstaltung in Duisburg stattfindet, gilt 2G+ (teilnehmen darf, wer geimpft oder genesen und zusätzlich getestet ist). Es müssen mindestens FFP2-Masken getragen werden.

### Unterbringung und Verpflegung

Die Unterbringung erfolgt in der Sportschule oder in der Jugendherberge, in der Regel im Doppelzimmer, es gibt aber auch Mehrbett- und Einzelzimmer, bitte Wünsche angeben.

*Die erforderliche Assistenz muss von euch selbst sichergestellt werden!*

### Kosten

Mit Übernachtung  
im Doppel- / Mehrbettzimmer: 90 Euro  
im Einzelzimmer: 110 Euro  
Ohne Übernachtung: 50 Euro  
Der Preis gilt auch für Begleitpersonen.  
Bei Absagen nach dem 20. Februar können wir das Geld nur erstatten, wenn der Platz anders vergeben wird.  
Falls die Veranstaltung online stattfindet, kostet die Teilnahme nur 15 Euro.

### Anreise

Eine Anreisebeschreibung folgt mit der Bestätigung. Bei dringendem Bedarf kann für die Fahrt vom Hauptbahnhof zur Sportschule Wedau und zurück ein Fahrdienst organisiert werden.

### Anmeldung

Bitte für jede Person eine Anmeldung ausfüllen!

Das Formular gibt es auf:

[www.bvkm.de](http://www.bvkm.de) → Über uns →

Veranstaltungen

Wir versenden eine Anmeldebestätigung.

**Anmeldeschluss: 1. Februar 2022**

### KONTAKT

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.  
Brehmstraße 5-7, 40239 Düsseldorf  
Anne Willeke  
Fon: 02 11/64 00 4-17 (Fax -20)  
E-Mail: [anne.willeke@bvkm.de](mailto:anne.willeke@bvkm.de)  
[www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

*Mit freundlicher Unterstützung  
der Aktion Mensch*