



# GEMEINSAM STARK: WIR GESTALTEN MIT!



Die Jahresversammlung der Clubs und Gruppen im bvkm  
(und auch einzelne Personen sind willkommen!)

## 1.-3. April 2022 am Computer

Im April findet die Jahresversammlung der Clubs und Gruppen im bvkm statt. Gruppen aus verschiedenen Städten in Deutschland treffen sich im Internet. Sie besuchen Workshops.

Am Ende zeigen alle, was sie gelernt und gemacht haben.

Auch am Abend gibt es Programm:

Einen Sing-Abend mit Sängerin Anja und Disko mit DJ Yallo.

Freitagnachmittag geht es los.

Sonntagmittag ist die Veranstaltung zu Ende.

Wir treffen uns mit dem Computer.

# WORKSHOPS

*Ein Workshop (sprich: wörkschop) ist ein Kurs.*

*Dort lernt man etwas mit einer Gruppe.*

*Ihr bleibt die ganze Zeit in einem Workshop.*

*Bitte nennt uns aber auch noch einen zweiten Wunsch, falls der erste nicht klappt.*

## 1. Ich sage, was ich will!

Du willst mit-mischen?

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.

Du bekommst jede Menge Tipps.

Wir machen viele Übungen.

Nur Mut, es lohnt sich!

Kurs-Leitung: Annette Fuhrmann und Katharina Tielke

## 2. Selbstbehauptung

Wir erzählen uns von blöden Erfahrungen.

Wenn uns zum Beispiel jemand beleidigt hat.

Oder gedroht oder angegriffen hat.

Was könnte man in so einer Situation machen?

Welche Möglichkeiten haben wir?

Und wir machen etwas zu diesem Thema:

Gefahren im Internet.

Zum Beispiel Bedrohung, Beleidigung, Belästigung.

Wem ist schon was passiert?

Wie kann man damit umgehen?

Wer kann helfen?

Manchmal lernt man im Internet jemanden kennen.

Oder man bekommt Bilder und Texte geschickt, die komisch sind.

Auf was muss man achten, wenn man sich näher kennenlernt oder trifft?

Kurs-Leitung: Helmut Gensler

### **3. „Smartphone – leicht erklärt“**

Täglich nutzen wir unser Handy, unser Smartphone.

Es ist ein Schatz, der uns sehr wichtig ist.

Wir erklären euch:

Was sind Daten?

Welche Einstellungen sind wichtig?

Auf was achte ich bei Apps?

Was tun, wenn mich im Internet jemand beschimpft?

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

Du kannst auch Fragen stellen.

Kurs-Leitung: 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.

Kurs-Leitung: Sven König

### **5. Fotos von Menschen: Portrait-Fotografie**

Fotos von Menschen machen Spaß!

Sie zeigen Gefühle, erzählen eine Geschichte.

Sie schaffen Erinnerungen für die Ewigkeit.

Du lernst hier, was wichtig ist, wenn du Menschen fotografierst.

Du brauchst eine digitale Kamera.

Es kann auch die Kamera im Smartphone sein.

Wenn die Veranstaltung nur am Computer stattfindet:

Dann sollte eine Person in deiner Nähe sein, die du fotografieren kannst.

Kurs-Leitung: 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 Atem-Übungen.

Mit einer Traum-Reise finden wir Deinen Ruhepunkt.

Dann kannst du besser den Stress im Alltag aushalten.

Du lernst auch Übungen für zu Hause.

Kurs-Leitung: 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 Dinge mit Buntstiften aus.

Zum Beispiel: Mensch, Natur oder Tier.

Wer malen möchte, ist herzlich willkommen!

Kurs-Leitung: Alla Faerovich

## **8. Das Bundes-Teilhabe-Gesetz**

Seit 2016 gibt es das Bundes-Teilhabe-Gesetz.

Durch das Gesetz soll es mehr Teilhabe geben 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.

Kurs-Leitung: Kilian Krämer

## **9. Was sind meine Ziele?**

Es ist gut, wenn man Ziele hat.

Das sind die vielen Dinge, über die jeder selbst entscheidet.

Viele Menschen mit Behinderungen brauchen Assistenz.

Auch, 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 sich Ziele setzt.

Und wie sie ihre Ziele auch immer wieder überprüft.

Gemeinsam überlegen wir, wie du das auch machen kannst.

Kurs-Leitung: Nele Diercks und Lars Tiedemann

---

## 10. Begleiter:innen-Café

Mal mit anderen Begleitpersonen oder Assistent:innen bei einem Kaffee oder Tee über alles sprechen, was den Betreuungs-Alltag betrifft oder einfach nur andere Menschen kennenlernen? Einschalten, mitreden, Fragen stellen!

---

### Wann?

**Der Ablauf wird ungefähr so sein:**

#### **Freitag, 1. April 2022**

16:30 Uhr Eröffnung der Veranstaltung

Wer ist da, was steht an?

17:30 Uhr Pause

19:00 Uhr Rückblick / Ausblick der Bundesvertretung der Clubs und Gruppen

19:30 Uhr Kennenlernen in den Workshop-Gruppen

#### **Samstag, 2. April 2022**

9:30 Uhr Start in den Tag

10:00 Uhr Workshops / Gruppen

Dazwischen: Kaffeepausen

12:30 Uhr Pause

14:30 Uhr Workshops / Gruppen

Dazwischen: Kaffeepausen

18:00 Uhr Pause

(19:00 Uhr Treff für die Workshop-Leiter:innen)

20:00 Uhr Singabend mit Anja Lerch

21:00 Uhr Disko mit DJ Yallo

#### **Sonntag, 3. April 2022**

10:00 Uhr Proben in den Workshops für den Auftritt

11:30 Uhr Abschluss-Treffen mit Vorführungen aus den Workshops

Gäste sind willkommen!

13:00 Uhr Ende

## **Wer kann mitmachen?**

Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung und ihre Begleitpersonen.  
Es können Gruppen und Einzel-Personen teilnehmen.

## **Zoom**

Wir treffen uns im Internet.

Manchmal alle zusammen.

Manchmal auch in kleinen Gruppen.

Das Programm, mit dem wir uns treffen, heißt Zoom.

Es gibt eine Anleitung in Einfacher Sprache.

Die Veranstaltung bekommt eine eigene Seite im Internet.

Dort stehen alle wichtigen Infos.

Und: Von da aus kann man teilnehmen.

## **Assistenz**

Jede und jeder muss sich selbst Assistenz suchen.

## **Was kostet es?**

Die Teilnahme kostet 15 Euro.

Wir schicken allen eine Rechnung zu.

## **Wie melde ich mich an?**

Den Anmelde-Bogen gibt es im Internet: [www.leichte-sprache.bvkm.de](http://www.leichte-sprache.bvkm.de)

Bitte anmelden bis zum 1. März 2022!

## **Noch Fragen?**

Bundesvertretung der Clubs und Gruppen im bvkm

Anne Willeke

Telefon: 0211/64004-17

E-Mail: [anne.willeke@bvkm.de](mailto:anne.willeke@bvkm.de)

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Brehmstr. 5-7

40239 Düsseldorf

[www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

Mit freundlicher Unterstützung der **Aktion Mensch**