

Freizeit-Ideen gesucht? Klicken und mitmachen!

bvkm veröffentlicht 10 Clips zum Mit- und Nachmachen

Düsseldorf, 1.9.2022 Mit dem Projekt “mit.machen – Eure Ideen für freie Zeit” entwickelte der bvkm Ende 2020 die interaktive Internet-Plattform “[mit.machen](#)”. Gemeinsam mit Expert:innen in eigener Sache entstand eine vielfältige Sammlung von Angeboten, die gerade in Zeiten von Pandemie und Lockdown genutzt werden konnten, um freie Zeitfenster zu füllen. Die Ideen sind weitgehend barrierefrei und lassen sich coronakonform umsetzen: **Allein, in kleinen Gruppen und häufig auch unter freiem Himmel.**

Pressekontakt:

Zur freien Auswertung durch die Redaktionen von Presse, Funk und Fernsehen

Belegexemplar erbeten

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Susanne Ellert
Brehmstraße 5-7
40239 Düsseldorf
Tel.: 0211/64004-21
presse@bvkm.de
www.bvkm.de

<http://www.bvkm.de>
facebook.com/bvkm.de
instagram.com/bvkm.ev
twitter.com/bvkmBund

Um die Zielgruppe noch besser erreichen zu können, wurden in einem Anschluss-Projekt kleine Filme erstellt: Die Filme laden direkt zum Nachmachen ein und veranschaulichen die Ideen. Menschen mit Behinderung vor der Kamera dienen als Identifikationspersonen und zeigen, wie es geht.

Dem bvkm ist es wichtig, mit den professionell gedrehten Kurzfilmen insbesondere Menschen mit komplexen Behinderungen bzw. Fachkräfte, die bei der Umsetzung unterstützen, zu erreichen. Die Filme stellen unterschiedlichste Angebote vor. Mit Rollstuhl-Yoga, Boccia, Sport in den eigenen vier Wänden oder Rollstuhl-Zumba wird es sportlich. Hier heißt es: runter vom Sofa und in Bewegung kommen! Andere Clips zeigen kreative Ideen oder bieten Anregungen, Geschichten mit allen Sinnen zu erleben, sich über bestimmte Themen online zu vernetzen, den Sozialraum auf Barrieren zu untersuchen und politisch aktiv zu werden.

Die Kurzfilme sind über diesen [Link](#) abrufbar. Teilen und Nachmachen ist ausdrücklich erwünscht! Das Projekt wurde gefördert vom AOK-Bundesverband.



Ausgangspunkt des Projekts war die Frage, wie Menschen mit (Komplexer) Behinderung ihre Freizeit – gerade in Zeiten von Pandemie und Lockdown – abwechslungsreich gestalten können. Ihr Aktionsradius ist in Bezug auf Freizeitmöglichkeiten häufig eingeschränkt. Faktoren wie Mobilität, Barrierefreiheit, Budget, digitale Ressourcen etc. spielen hier eine wichtige Rolle. Oft fehlen Anregungen, niederschwellige, leicht verständliche Materialien, die über verschiedene Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung für Menschen mit Behinderung informieren und zum Mitmachen und Nachmachen einladen.



Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm) ist der größte Selbsthilfe- und Fachverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen und ihre Angehörigen in Deutschland. In über 280 Mitgliedsorganisationen sind 28.000 Familien organisiert. www.bvkm.de