Viel erleben – Vielfalt leben!

Jahresversammlung der Clubs und Gruppen

›› 12. – 14. September 2025 // Duisburg

Alle zwei Jahre findet die Jahresversammlung der Clubs und Gruppen im bvkm statt.

Gruppen aus verschiedenen Städten in Deutschland treffen sich, besuchen Workshops, präsentieren, was sie gelernt und entwickelt haben, vernetzen sich.

Auch Einzel-Gäste sind willkommen.

Die **Begleitpersonen** sollten bei Bedarf in den Workshops assistieren.
Wenn keine Hilfe nötig ist, können Begleitpersonen einen eigenen Workshop wählen.

Kommt nach Duisburg und erlebt ein tolles Wochenende mit uns.
Wir freuen uns auf euch!

PROGRAMM

Freitag, 12. September 2025

>> ab 14:00 Uhr	**Ankommen**, Zimmer beziehen
>> 15:00 Uhr	**Komm mal runter:** Entspannung A) Entspannung: Den Stress des Alltags loslassen B) Yoga für alle: Einfache Übungen auch für zu Hause
>> 17:00 Uhr	**Selbst-Vertretung konkret** Angebote für Menschen mit Behinderung im bvkm
>> 18:00 Uhr	**Gemeinsames Abendessen**
>> 19:30 Uhr	**Wer ist da? Was steht an?** Kennenlernen in den Arbeits-Gruppen
>> 21:30 Uhr	**Ausklang bei Getränken**

Samstag, 13. September 2025

>> 9:30 Uhr	**Start in den Tag**
>> 10:00 Uhr	**Workshops – Teil 1**
>> 12:30 Uhr	**Mittagessen und Pause** Mittagspause // Offene Angebote
>> 14:30 Uhr	**Workshops – Teil 2** Fortsetzung vom Vormittag
>> 18:00 Uhr	**Abendessen //** Offene Angebote
>> 20:00 Uhr	**Disko und Spiele-Abend** Feiern und Tanzen

Sonntag, 14. September 2025

>> 9:30 Uhr	**Workshops, Generalprobe**
>> 10:45 Uhr	**Pause**
>> 11:00 Uhr	**Abschluss-Treffen mit Vorführungen** Aktionen und Berichte aus den Workshops – ein offenes Angebot an Eltern, Fachkräfte und Interessierte aus Politik und Verwaltung
>> 13:00 Uhr	**Reflektion und Perspektiven:** Angebote für Menschen mit Behinderung
>> 13:45 Uhr	**Lunch-Paket/Imbiss >> Abreise**

ORGANISATION

Veranstaltungsort

Sportschule Wedau des FVN e.V.

Friedrich-Alfred-Allee 15, 47055 Duisburg

Anreise

Freitag, 12.09.2025, ab 14.00 Uhr

Eine Anreisebeschreibung erhaltet ihr mit der Teilnahmebestätigung.

Unterbringung und Verpflegung

Übernachtung und Verpflegung werden vom bvkm organisiert.

Assistenz müsst ihr selbst sicherstellen.

Ihr übernachtet in der Sportschule oder in der Jugendherberge Duisburg Sportpark (800 m).

Kosten

Die Teilnahme kostet für Menschen aus unseren **Mitgliedsorganisationen und Fördermitglieder**:

100 Euro pro Person im Doppelzimmer oder 3-Bett-Zimmer.

120 Euro im Einzelzimmer
Hier kann man prüfen, ob der eigene Verein oder die Einrichtung Mitglied ist.

Die Teilnahme kostet für **Nicht-Mitglieder**:
120 Euro pro Person im Doppelzimmer/3-Bett-Zimmer
140 Euro im Einzelzimmer
(Tipp: Die Förder-Mitgliedschaft im bvkm kostet jährlich nur 40 Euro.)

60 Euro (**Tagesgast** ohne Übernachtung)

Wir erhalten Geld von der Aktion Mensch.
Deswegen ist die Teilnahme nicht so teuer.
Enthalten ist in dem Preis das komplette Programm, auch die Verpflegung.
Nur die Getränke an den Abenden müssen selbst bezahlt werden.
Reisekosten können nicht übernommen werden.

Anmeldung

Nutzt für die Anmeldung bitte das Anmeldeformular. Füllt für jede:n Teilnehmer:in und jede Begleitperson ein eigenes aus! Vergesst nicht, eure Workshop-Wünsche anzugeben.

Anmeldeschluss: 28.9.2025

Kontakt

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)
Brehmstraße 5–7, 40239 Düsseldorf
Tel: 0211 64004-0, Fax: 0211 64004-20
Mail: anne.willeke@bvkm.de
www.bvkm.de

WORKSHOPS

Wichtig: Man bleibt die ganze Zeit in einer Gruppe.

Bitte sucht euch mindestens zwei Themen aus, falls der erste Wunsch nicht klappt.

1. Erste Hilfe

Jeder Mensch kann helfen, wenn jemand in Not gerät.
Was mache ich im Notfall?
Wie kann ich helfen?

In diesem Erste-Hilfe-Workshop lernen wir wichtige Dinge:

- Wie kann ich den Notruf rufen?
- Wie geht die "Stabile Seitenlage"?
- Wie mache ich die Atemwege frei?
- Wie versorge ich eine Wunde?

Wir machen viele Übungen.
Jeder kann seine Fragen stellen.

Leitung: *Karsten Uilderks, Team Impuls*

2. Kunst

Bist du bereit für eine farben-frohe Reise in die Welt der Kunst?
Das ist die perfekte Gelegenheit:
Entdecke deine Phantasie und deine Kreativität!
Wir malen und gestalten.
Wir lernen verschiedene Arten zu Zeichnen kennen.
Wir entdecken Formen.
Du lässt deiner Kunst freien Lauf.
Das biete ich an:

- Malen nach deinen Wünschen
- Malen nach Zahlen
- Deine eigne Postkarte ausmalen und gestalten
- Verzieren mit Glitzerstaub und Ausschmückungen

Der Workshop ist für alle (auch für Begleitpersonen).

Leitung: *Alla Faerovich*

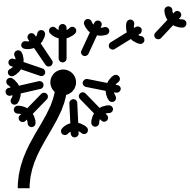
3. Mehr Rechte durch das BTHG?!

Seit 2016 gibt es das Bundes-Teilhabe-Gesetz.
Die Abkürzung ist: BTHG.
Durch das Gesetz soll es bessere Leistungen geben
und mehr Rechte für Menschen mit Behinderung.
Aber was genau steht in dem Gesetz?
Die Wünsche und Ziele des Menschen sollten mehr beachtet werden.
Aber hat sich wirklich etwas verbessert?
Und wie klappt die Umsetzung?
Was muss sich verändern?
Wir sprechen darüber.
Es gibt Informationen, aber auch viel Zeit zum Diskutieren und Nachfragen.
Der Workshop ist offen für alle.
Leitung: *Kilian Krämer*

4. Musik und Bewegung der Capoeira

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kampf-Kunst.
Hier werden Tanz, Kampf, Musik und Bewegungen miteinander verbunden.
Ihr lernt etwas über die spannende Geschichte der Capoeira.
Wir singen erste Lieder.
Wir erkunden die Instrumente.
Wir lernen einfache Bewegungen.
Alle, die Lust haben, sind willkommen (auch Begleitpersonen!)
Leitung: *Diego Cardoso de Oliveira*

5. Selbst-Vertretung: Ja, aber wie?



Wie setzen wir uns für unsere Wünsche und Interessen ein?
Selbstvertretung leicht gemacht:
für jeden eine gute Idee.
Selbstvertretung ist, zu sagen was du brauchst und was du willst.
Lass uns gemeinsam überlegen, wie wir das mutig und einfach erreichen können.
Leitung: *Lilith Fendt und Lukas Hernicht*

6. Spiele

Wir probieren Spiele aus!
Spiele, die wir alle gut spielen können.
Wir kennen alle Spiele wie: "Mensch ärgere Dich nicht" und UNO.
Aber es gibt noch so viel mehr!
Das testen wir in fröhlicher Runde.
Hier sind alle herzlich willkommen (auch Begleitpersonen!)
Leitung: *Petra Fritzke, Julia Fritzke und Nicole Zeller*

7. Tanzen

Wir tanzen - ganz einfach!
Es macht Spaß, sich zur Musik zu bewegen.
Unsere Tänze sind für alle Menschen.
Es ist dabei egal, wie alt du bist.
Es ist auch egal, ob du schon tanzen kannst oder nicht.
Alle können können mitmachen und Spaß haben.
Leitung: *Malte Käbe und Vivien Braun*

8. Theater für alle

Wer möchte in eine andere Rolle schlüpfen?
Wir probieren alles Mögliche aus.
Und wir üben, auf der Bühne zu stehen.
Alle, die Lust haben, sind willkommen (auch Begleitpersonen!)
Leitung: *Jennifer Oppers und Jörg Wilms*

9. Tiefe Entspannung

Wir lernen, wie wir uns körperlich und seelisch entspannen.
Wir bauen Stress ab.
Wir nehmen unseren Körper wahr.
Es gibt ganz einfache Techniken.
Wir erleben einen Raum der Geborgenheit und Leichtigkeit.

Dieser Kurs ist nur für Menschen mit Behinderung.

Leitung: *Lamprini (Nina) Antoniou, Hypnose-Coach & Yoga-Lehrerin*

10. Zeit für mich: Was will ich?

Hallo meine Lieben!

Wir Menschen mit Behinderung müssen auf unsere Wünsche und Ziele achten.

Achtet darauf, dass dies im Alltag nicht untergeht.

Deswegen möchte ich euch einladen, mit mir eure Bedürfnisse und Ziele zu erkennen und sie im Alltag umsetzen zu lernen.

Mit einer Traumreise werden wir uns auf eine Reise zu euch selber begeben.

Mit einer Schreibübung werden wir zusammen eure Wünsche und Ziele aufschreiben.

Ich freue mich auf euch.

Leitung: *Paloma Olszowka, Schreib-Pädagogin*

11. Stressbewältigung und Selbstfürsorge im Alltag

Für Begleitpersonen!

Im stressigen Alltag, zwischen all den Verpflichtungen und Anforderungen, bleibt oft kaum Zeit, sich um sich selbst zu kümmern. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse werden oft hintenangestellt, während wir versuchen, allem gerecht zu werden. Die eigenen Grenzen und Warnzeichen, dass die Belastung zu viel wird, werden oft übersehen - bis zur völligen Erschöpfung. In diesem Workshop lernen wir, die eigenen, individuellen Frühwarnzeichen für ungesunden Stress zu erkennen. Außerdem erarbeiten wir Möglichkeiten und Strategien, um kurze Auszeiten und mehr Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren und so das Stresslevel zu senken und den täglichen Herausforderungen wieder mit mehr Gelassenheit entgegenzublicken.

Leitung: *Nicole Vreden*

Gut zu wissen

Die Veranstaltung findet statt in der Sportschule Wedau in Duisburg.

Dort gibt es alles:

- Zimmer
- Arbeits-Räume
- Verpflegung

Zimmer:

Es gibt den **OZ-Bereich** mit Zimmern mit breiten Türen (92 cm) und ebenerdigen Duschen.
Wer einen Dusch-Stuhl benötigt, soll es bitte angeben:
Es gibt vor Ort einen mit Dusch-Stuhl mit Arm- und Rückenlehne und 5 Dusch-Hocker ohne Lehnen. Wer mit dem Auto kommt, kann bitte selbst seinen Duschstuhl mitbringen.
In diesen Zimmern stehen ein oder zwei einzelne Betten, keine Doppel-Betten.
Die Betten sind leider nicht unterfahrbar.
Es gibt im Flur zusätzlich ein **großes barrierefreies Bad für alle**.

Es gibt "normale" Zimmer im **Turm**.
Das sind Einzel-Zimmer und Doppel-Zimmer und Dreibett-Zimmer.
Die Türen zum Zimmer sind 80 cm breit.
Manche Zimmer haben ein sehr breites Bett.
In der 13. Etage gibt es Zimmer mit unterfahrbaren Betten.
In den Zimmern kann man einen Lifter benutzen.
Aber: Die Türen zum Bad sind sehr schmal. Mit dem Rollstuhl kommt man leider nicht in das Bad.

Wir haben auch Zimmer in der **Jugendherberge** reserviert. Dort sind barrierefreie Zimmer und wir können Pflegebetten liefern lassen. Die Jugendherberge ist 800 Meter entfernt.
Wer ein Pflege-Bett benötigt, ist hier richtig. Bitte in die Anmeldung schreiben.

Essen:

Es gibt immer ein Buffet.
Wer Allergien hat, vegan oder vegetarisch essen möchte oder sonstige Wünsche hat:
Das sollen wir alles vorher der Küche melden.
Am letzten Tag kann man zum Mittagessen bleiben oder ein Lunch-Paket mitnehmen.

Kommt nach Duisburg! Wir freuen uns auf euch.

Euer bvkm

Gefördert durch die Aktion Mensch