

# Frauenwelten - Männerwelten

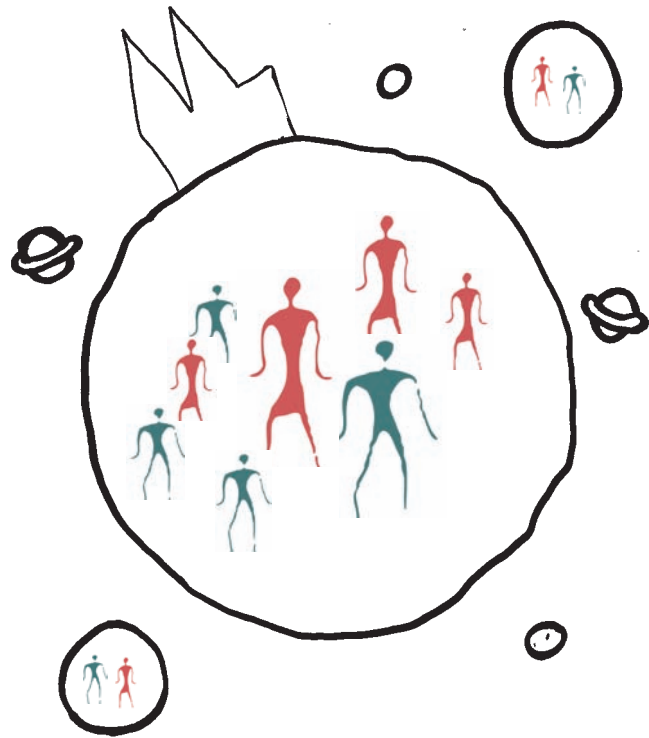
Frauen und Männer mit Behinderung im Aufbruch

30. April bis 2. Mai  
2010 in Köln

Abschluss des Projekts  
„Frauen sind anders  
– Männer auch!“



Programm auch in  
einfacher Sprache







Mit freundlicher Unterstützung der Aktion Mensch!

Kooperationspartner der Veranstaltung: Sozialbetriebe Köln (SBK)

## Liebe Frauen! Liebe Männer!

Wir möchten Sie ganz herzlich zur unserer Veranstaltung „Frauenwelten – Männerwelten“ einladen. Gemeinsam wollen wir den Abschluss unseres Projektes „Frauen sind anders – Männer auch!“ feiern. Es wird bestimmt ein Wochenende mit vielen Erlebnissen. Denn auf dieser Veranstaltung ist vieles möglich:

-  Dinge aus dem täglichen Leben besprechen und Erfahrung austauschen
-  Neue Sachen ausprobieren und Ideen mit nach Hause nehmen
-  Andere Frauen und Männer aus ganz Deutschland kennen lernen
-  Gemeinsam Wünsche und Interessen vertreten

Schauen Sie sich das Programm an und entscheiden Sie selbst, was Sie am liebsten machen möchten. Anmelden können sich Frauen und Männer mit Behinderung und ihre Begleitpersonen.

### Das Projekt

Seit 2007 führt der Bundesverband für Körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. unter dem Titel „Frauen sind anders – Männer auch!“ ein Projekt durch. Ziel des Projekts ist, dass Menschen mit Behinderung als Frauen und Männer mit ihren jeweiligen Lebensbedingungen, Interessen und Wünschen wahrgenommen werden. Dazu wurden regionale Frauen- und Männergruppen gegründet und in das Projekt eingebunden. Auch gab es bundesweite Veranstaltungen und Weiterbildungen für Fachkräfte.

Die Veranstaltung „Frauenwelten – Männerwelten“ bildet den Abschluss des Projekts. Geschlechterbezogene Themen erhalten in Zukunft ihren festen Platz im Bundesverband, z. B. mit Tagungen und in der Zeitschrift Fritz & Frida. Außerdem besteht weiterhin die Möglichkeit der Vernetzung von Frauen- und Männergruppen. Nähere Informationen dazu finden Sie auch im Internet unter [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de), Rubrik Frauen und Männer und in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes.



# Wichtige Informationen

## Ort

Köln  
Sie übernachten in den Jugendherbergen Riehl und Deutz. Wahrscheinlich sind die Frauen in der einen, die Männer in der anderen. Es gibt viele Doppelzimmer und ein paar Einzelzimmer.

Das Programm Samstag tagsüber findet statt in den Jugendherbergen und in den Sozialbetrieben Köln (SBK), Samstagabend und Sonntag im Tanzbrunnen-Theater. Bitte planen Sie genügend Begleitpersonal ein.

## Kosten

50,- Euro (für Verpflegung, Übernachtung, Programm).  
Auch Begleitpersonen zahlen 50,-Euro. Wir können die Hälfte der Reisekosten übernehmen, aber nicht mehr als eine Bahnfahrt in der 2. Klasse (Bundesreisekosten-Gesetz.) **Wichtig:** Wer Assistenz oder Betreuung benötigt, muss diese selbst mitbringen.

## Anmeldung

Bitte senden Sie die Anmeldung an den  
**bvkm, Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf**  
War kein Anmeldebogen dabei? Wir schicken Ihnen gerne einen zu!  
Oder schauen Sie im Internet: [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de) (→ Frauen und Männer)

## Fragen?

Anne Ott: 0211/6 40 04-21, [anne.ott@bvkm.de](mailto:anne.ott@bvkm.de)  
Julia Fischer: 0211/6 40 04-12, [julia.fischer@bvkm.de](mailto:julia.fischer@bvkm.de)  
Fabian Schwarz: 030/44687213, [fabian.schwarz@bvkm.de](mailto:fabian.schwarz@bvkm.de)

## Bitte melden Sie sich an bis zum 15.02.2010

(Workshop-Wünsche werden nach Eingang der Anmeldungen erfüllt!)

# Programm

## Freitag, 30.04.2010

ab 16.00 Uhr Anreise  
ab 18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr Begrüßung, Kennenlernen (Gespräche, Filme, Karaoke, Kölsch-Diplom und mehr)

## Samstag, 1.05.2010

ab 8.00 Uhr Frühstück  
10.00 Uhr Programm Teil 1 (siehe Innenteil)  
ab 12.30 Uhr Mittagessen und Pause:  
Ausruhen, Filme, Kontaktbörse, Info-Stände und mehr  
15.00 Uhr Programm Teil 2 (siehe Innenteil)  
ab 18.00 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr Programm im Tanzbrunnen-Theater:  
Lesung, Preisverleihung und Buch-Präsentation: Geschichten aus dem Wettbewerb "Frauen sind anders - Männer auch!" gelesen von Kölner KünstlerInnen. Musik.  
Tanztheater vom Sommerblut-Kultur-Festival. Anschließend Fest mit Tanz, Musik, Flirtaktionen und mehr  
**Gäste sind herzlich willkommen!**

## Sonntag, 2.05.2010

ab 8.00 Uhr Frühstück  
11.00 Uhr Bühne frei im Tanzbrunnen-Theater:  
Präsentationen aus den Workshops  
**Gäste sind herzlich willkommen!**  
ca. 13.00 Uhr Abreise, Lunch-Pakete

## Offene Angebote am Samstag

Die folgenden Angebote sind offen. Sie dauern nicht so lange wie die Kurse. Man kann bei mehreren mitmachen. **Achtung: Entweder offenes Angebot wählen ODER einen Tageskurs!**

### Samstagvormittag

10.00-11.00 Uhr Stadtführung: Kölner Dom  
10.00-11.30 Uhr Stadtführung: Innenstadt  
10.00-12.00 Uhr Kräuter-Spirale  
ab 10.30 Uhr Kegeln mit Wiebke Mangold  
ab 10.30 Uhr Entspannen und Wohlfühlen  
11.00 Uhr Vortrag: Frauen mit Behinderung – Wie können wir vor Ort zusammen arbeiten?

### Samstagnachmittag

ab 15.00 Uhr Gedächtnistraining zum Thema Kräuter  
15.00-17.30 Uhr Lesezeichen selbst machen  
15.00-16.30 Uhr Stadtführung: Innenstadt  
15.00-16.00 Uhr Stadtführung: Kölsche Anekdotchen  
15.00-17.00 Uhr Kegeln mit Wiebke Mangold  
15.00-17.30 Uhr Entspannen und Wohlfühlen  
15.30 Uhr UN-Konvention: Was bedeutet sie für uns?

Für Begleitpersonen gibt es neben den Vorträgen noch ein weiteres Angebot: „Was gibt 's denn da zu lachen?“

ELAISA SCHULZ (HUMORTRAINERIN, THEATERPÄD., CLOWNIN)  
Im Arbeitsalltag kann der Humor schon mal verloren gehen, alltägliche Situationen werden als schwer und ermüdend erlebt. Humor und Optimismus sind eine Quelle der Kreativität und Energie. Wir werden uns stärken und neue Blickwinkel bekommen, Interaktion zu gestalten. (1x vor- und 1x nachmittags)

### Erklärungen zum offenen Programm:

#### Die Kräuter-Spirale MIT ELISABETH FREKE (SBK KÖLN)

Was ist eine Kräuter-Spirale? Welche Kräuter wachsen dort? Was kann ich damit machen?

#### Entspannen und Wohlfühlen

MIT INES SIMONS UND ANETTE KESSLER (SBK KÖLN)  
Gesichtsmasken aus Lebensmitteln herstellen und anwenden, Meditationsmusik und aromatische Düfte genießen, kleine Massage-Übungen für Hände, Finger, Kopf und Körper werden gelernt und ausprobiert.

#### Frauen mit Behinderung – Wie können wir vor Ort zusammen arbeiten? Vortrag

LISA WIBBEN, AK FRAUEN MIT BEHINDERUNG MÜNSTER  
Wir sind Frauen mit Behinderungen. Wir arbeiten gemeinsam, um das Leben von Frauen mit Behinderungen vor Ort zu verbessern. Als Gruppe sind wir stärker. **Auch Begleitpersonen und weitere Interessierte sind herzlich eingeladen!**

#### Gedächtnistraining zum Thema Kräuter

MIT ELISABETH STERNBERG (SBK KÖLN)  
Ein kleines Gedächtnistraining: Was weiß ich (noch) über Kräuter? Wie wachsen sie? Wie sehen sie aus? Was fange ich mit ihnen an?

#### Lesezeichen selbst machen MIT INES SIMONS (SBK KÖLN)

Wir stellen selbst kleine Lese-Zeichen und Merk-Zeichen her.

#### UN-Konvention: Was bedeutet sie für uns?

PROF. DR. THERESIA DEGENER, EV. FACHHOCHSCHULE RWL  
Ein Vortrag in leichter Sprache über die UN-Behinderten-Rechts-Konvention. **Auch Begleitpersonen und weitere Interessierte sind herzlich eingeladen!**

# Die Kurse auf diesen Seiten dauern den ganzen Tag lang (Samstag, 10.00 - 12.30 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr)

## Tageskurse nur für Frauen

- 1 Der Rhythmus in mir. Trommeln und mehr** SUSANNE STROBEL (MUSIKERIN, WUPPERTAL)  
Tauchen Sie ein in die Rhythmen der Welt. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus und entdecken Sie diese Lebensfreude! Wir erleben die Energie der Trommeln und die Poesie der Klänge und Stimmen. Wir genießen mit Körper und Seele!
- 2 Frauen und Handwerk?!** EDELTRAUD AFKEN, GÜNTER PETERS, SIGRID ORTH-ESCH, THOMAS KLEINFELLER (SBK)  
Möchten Sie auch gern viel mehr selbst können? Ein Bild aufhängen, mit Hammer und Säge arbeiten? Alten Dingen einen neuen Anstrich geben? Wir üben Schleifen, Leimen, Sägen, Bohren, Kleben, Bemalen und vieles mehr. Wir stellen auch kleine Deko-Artikel her, z.B. eine Garderobe oder ein Schlüsselbrett.
- 3 Die Quelle unserer Kraft** MARITA HOSCHIEDT (BIODYNAMISCHE TANZTHERAPEUTIN)  
Wir gehen auf die Suche nach unseren Kräften! Mit Traumreisen und Tänzchen wollen wir die Kraft wiederfinden, die in uns Frauen steckt. Wir lassen uns leiten von der Musik. Es ist egal, wie man sich bewegt. Wir lassen uns überraschen, was passiert! Wir werden alle mit Lebensfreude und gestärkt aus diesem Kurs herausgehen.
- 4 Meine schönste Seite** HILDEGARD KNOCH-WILL  
Welche Farben bringen Sie zum Strahlen? Welche Kleidung ist für Sie ideal geschnitten? Wie können Sie Ihre schönsten Seiten hervorheben? Wir üben, Tücher zu binden und zaubern mit etwas Make-up. Wir lassen uns von Vorher-Nachher-Fotos überraschen.
- 5 LiebesLeben – über Liebe und das Leben** ANNE BLOOM  
Hier geht es um das schönste Thema im Leben überhaupt: Um die Liebe. Was gefällt mir an der Liebe, was habe ich bereits erlebt? Wie kann meine Liebes-Zukunft aussehen? Lieblings-Liebeslieder dürfen gerne mitgebracht werden!
- 6 Frau-Sein: Wieviel Frau bin ich?** PATRIZIA KUBANEK (ZSL DÜSSELDORF)  
Wie sehe ich mich? Wie sehen mich die Anderen? Wie möchte ich gesehen werden? Finde ich mich gut oder schön? Wie kann ich mich noch schöner oder besser fühlen? Und Männer? Was mögen Männer? Und was für Männer mag ich?
- 7 Das lass ich mir nicht gefallen!** ELKE VAN OOYEN (KRIMINALHAUPTKOMMISSARIN, KÖLN)  
Wie verhalte ich mich im Notfall? Was ist, wenn ich wegen meiner Behinderung blöd angemacht werde? Wir tauschen Tipps und Erfahrungen aus und spielen Situationen aus dem Alltag. Und Sie dürfen die Kommissarin fragen, was Sie wissen möchten.

## Tageskurse nur für Männer

- 8 Mit mir nicht!** WOLFGANG HUDZIAK (KRIMINALHAUPTKOMMISSAR, KÖLN)  
Wie verhalte ich mich im Notfall? Was ist, wenn mir jemand zu nah kommt? Wenn ich wegen meiner Behinderung blöd angemacht werde? Wir tauschen Tipps und Erfahrungen aus und spielen Situationen aus dem Alltag. Und Sie dürfen den Kommissar fragen, was Sie immer schon mal wissen wollten.
- 9 Moderne Schatz-Suche: Geo-Caching** JOBST BARTL-UMBACH  
Geo-Caching ist eine digitale Schnitzel-Jagd. Es sind Dinge und Botschaften versteckt worden. Diese wollen wir mit Hilfe des Internets und einem Spezial-Gerät (GPS-Empfänger) finden!
- 10 Bekennen Sie Farbe?!** GUDRUN HAHNE-KAISER  
Welche Farben stehen mir? – Strahlendes Rot, zarte Töne oder warme Grüntöne? Welche Stoffe und Muster passen zu meinem Körper und meinem Gesicht? Welche Hosen sind ideal? Welcher Duft passt zu mir? Auf diese Fragen suchen wir hier Antworten.
- 11 Wenn Männer kochen...** UWE SCHRÖDER  
Kochen macht auch Männern Spaß. Der Workshop ist für Männer, die gerne kochen oder das lernen möchten. Wir lernen verschiedene Küchengeräte kennen. Und natürlich werden wir zusammen kochen, backen und essen.
- 12 Trommeln und Percussion** DOMINIC MUSCAT  
Wir werden eine gemeinsame Entdeckungsreise durch die Welt des Rhythmus machen. Jeder kann verschiedene Trommeln und kleine Instrumente ausprobieren und seine eigene Spiel-Art entdecken.
- 13 Liebe, Lust und Partnerschaft** MARTIN GNIELKA (PRO FAMILIA KÖLN)  
Wie lerne ich am besten jemanden kennen? Was ist mir wichtig in der Partnerschaft? Was wünsche ich mir sexuell? In diesem Workshop geht es um Fragen, Wünsche und Erfahrungen. Wir können offen über alles sprechen, was wir Männer wichtig finden.
- 14 Geschichten erzählen kann jeder!** AXEL NEU UND MICHAEL SCHRÖDER-NEU (V. BODELSCHWINGSCHER STIFTUNG BETHEL)  
Wie erzähle ich was? Hier geht es um Geschichten. Von Phantasiewelten bis hin zum Erzählen aus dem eigenen Leben. Spiele und kleine Übungen machen es ganz einfach. Wir geben kleine Tipps, wie man zum Beispiel vor eine Gruppe redet.

# Tageskurse für **Frauen** und **Männer**

- 15 Musik macht Lust** WOLFGANG HUWER  
In vielen Songs, Schlagern und anderen Musikstücken spielt die Liebe eine große Rolle. Damit werden wir uns beschäftigen. Wir hören Musik, die uns bewegt. Und wir singen viele Lieder – natürlich unsere ganz eigenen Versionen!
- 16 Tangospiele** GABRIELE KOCH  
Wenn Tänzer oder Tänzerinnen erzählen, was Tango für sie ist, sagen sie: Gemeinsam die Bewegung spüren, ein Spiel mit der Musik. Das wollen wir ausprobieren. Gemeinsam zur Musik führen und folgen. Tanzen und uns dabei gut fühlen.
- 17 Was kommt nach der Arbeit?** SÖREN ROTERS-MÖLLER  
Welche Wünsche und Träume haben Sie, wenn Sie an den Ruhestand denken? Wollen Sie die Füße hochlegen? Oder lieber weiter arbeiten? Was machen andere Rentner? Wir sammeln Ideen, wie man den Ruhestand gestalten kann. Und wir überlegen, was Sie dafür brauchen.
- 18 Ausflug in die Zirkuswelt** KERSTIN SMEND (ZIRKUS- UND ARTISTIKZENTRUM KÖLN)  
Möchten Sie Zirkusluft schnuppern? Dann sind Sie im ZAK genau richtig. Das ist das Zirkus- und Artistikzentrum. Hier kann jede und jeder zum Artisten, zum Clown oder zum Fakir werden. Wir bauen gemeinsam Menschen-Pyramiden, stehen wie ein Fakir auf Scherben, stolpern als Clown über die Bühne oder schweben mit dem Trapez in der Luft.
- 19 Behinderung: Scham oder Chance?!** JUTTA RÜTTER (INFO E.V., BERLIN)  
Wir fallen häufig auf – ob wir wollen, oder nicht. Es ist ganz still und es fällt was runter. Bei dummen Sprüchen fällt uns nicht sofort das Richtige ein. Manche wollen uns anders haben als wir sind. Was andere denken, können wir nicht beeinflussen. Aber was wir denken, schon! Wir üben, schlechte Gedanken nicht so wichtig zu nehmen. Anderssein kann auch schön sein!
- 20 Die Welt der Farben** SIMONE KIRSCH  
So rot ist die Blume, so gelb die Sonne, so blau der Himmel ... Jede Farbe leuchtet anders. Wir lernen nicht nur die Farbe kennen, sondern entdecken gemeinsam neue Techniken und experimentieren damit! Es darf gekleckst, geklebt und gedruckt werden.
- 21 Und nur sie konnte ihn erlösen ... Märchen** FRANZISKA SCHADE UND SONJA KREBS  
Wir beschäftigen uns mit einem Frauen-Märchen und einem Männer-Märchen. Wir arbeiten mit Rollenspiel, Farbe, Pinsel und Speckstein und spüren unseren Gefühlen nach, zum Beispiel dem Verliebtsein, oder dem, was uns auf die Nerven geht.
- 22 Forum-Theater** ANGELIKA SCHADNIK UND K. J. FASSBENDER (AGISRA RUPPICHTEROTH)  
Fehlen Ihnen auch manchmal die passenden Worte? Im Forum-Theater spielen wir schwierige Situationen aus dem Alltag nach und suchen gemeinsam mit den Zuschauern nach Lösungen, wie man reagieren kann. Dabei ist es egal, ob man auf der Bühne steht oder im Publikum sitzt, jede und jeder darf mal mitspielen.
- 23 Flirten lernen – leicht gemacht** ANNETTE WILKE UND ANDREA VOGT (AWO ESSEN, LORE-AGNES-BERATUNGSZENTRUM)  
Wie spreche ich einen Mann oder eine Frau an? Wie gebe ich eine Anzeige auf? Was sollte ich sein lassen? Wie zeige ich meine Gefühle? Was mache ich, wenn mich der oder die andere nicht mag? Wir sprechen über diese und andere Dinge, machen Rollenspiele und probieren mal aus, wie Speed-Dating geht, ein Spiel zum schnellen Kennenlernen.
- 24 Wer streiten kann, kann auch schlichten!** SABINE MANKE (GWK KÖLN), ROLAND SCHÜLER (FRIEDENSBILDUNGSWERK KÖLN)  
Wenn Menschen zusammen leben, wohnen und arbeiten, kommt es oft zu Konflikten und Streit. Und was dann? Darüber zu sprechen und Lösungen zu finden will gelernt sein. Wir stellen die Streit-Schlichtung als Methode vor. Hier bekommen Sie Tipps und Übung, wie Sie einen Streit selbst lösen können.
- 25 Meine Schatzkammer! Kunst-Workshop** KATJA DE BRAGANÇA UND PETER KURENBACH  
Wir erschaffen eine Schatzkammer für Dinge aus unserem Herzen: mit Glas, Holz, Tusche, alten Fotos, Stofftieren von der Kirmes und Lebkuchenherzen. Was soll in meine Kammer? Sind diese Dinge männlich, weiblich oder vielleicht von einer anderen Welt? Was ist überhaupt weiblich oder männlich?! Alle können mitmachen: Frauen, Männer und alle Wesen von anderen Sternen.
- 26 Frauenwelten Männerwelten – die Story** IRIS ROHMANN  
Als Reporter und Reporterinnen nehmen wir diese Veranstaltung unter die Lupe. Mit Schreibblock, Aufnahmegerät und Kamera sammeln wir Infos und Eindrücke. Wie man ein Interview führt und Zeitungs-Beiträge schreibt, verrate ich Ihnen. Gemeinsam basteln wir etwas für die Zeitschrift „Fritz und Frida“.
- 27 Das Persönliche Budget – Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben** BARBARA COMBRINK-SOUHJOURD (ZSL KÖLN)  
Seit 2008 haben wir einen rechtlichen Anspruch auf ein Persönliches Budget. Wir wollen schauen, was das für uns heißt. Welchen Weg müssen wir gehen, um das Geld zu bekommen?
- 28 Zukunfts-Träume haben keine Grenzen!** ALFONSO ROMÀN-BARBAS & ANDREA AUNER (ZSL DÜSSELDORF)  
Frauen träumen gerne – Männer auch! In diesem Workshop werden wir gemeinsam einzelne Teile der Persönlichen Zukunftsplanung zusammen ausprobieren. Wer bin ich? Was sind meine Träume? Und wie kann ich sie wahr werden lassen?