



Hallo und herzlich willkommen

... bei den Aktionstagen **MITEINANDERS 2022**

Liebe Familien, Freunde und Interessierte!

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr wieder ein vielfältiges Programm im Rahmen unserer „miteinanderstage“ anbieten zu können.

Wenn sich in den letzten zwei Jahren eines gezeigt hat: Spontaneität und Flexibilität sind bei der Planung unserer Aktionsreihe wichtig. Aus diesem Grund finden die Veranstaltungen online oder in Präsenz statt. Bitte seid euch bewusst darüber: Es kann immer anders kommen, als wir es geplant haben.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Details finden sich bei den jeweiligen Aktionen.

Ich wünsche euch wunderschöne, interessante und informative Aktionstage.

Herzliche Grüße

Tanja Zurek

1. Vorsitzende Down-Syndrom Hannover e.V.

* Information für Onlineseminare:

Sie erhalten nach Anmeldung einen Link für eine Video-Konferenz per Zoom. Technische Voraussetzungen können unter der Seite von www.zoom.us eingesehen werden.

MITEINANDERS

Veranstalter:

Down-Syndrom Hannover e.V.

Herrenstraße 8a · 30159 Hannover

Telefon: 05131-91177

info@down-syndrom-hannover.de

www.down-syndrom-hannover.de

Titelbilder: Juliane Scholz | Layout: Braun mit Braun Design-Agentur



Wir werden unterstützt von:



14.05. – 25.06.2022

**Aktionstage für alle Menschen
mit und ohne Behinderung**

Eine Veranstaltungsreihe von
Down-Syndrom Hannover e.V.





Dr. Petra
Buchanan



Samstag, 14. Mai + Sonntag, den 15. Mai 2022
Sexualität von Menschen mit Lernschwierigkeiten

Ort: TBA, mit Kinderbetreuung

> **Samstag, 14. Mai | von 9.00 Uhr – 13.00 Uhr**

Workshop für Kinder

> **Samstag, 14. Mai | 15.00 Uhr – 17.30 Uhr**

Informationsnachmittag für Eltern

> **Sonntag, 15. Mai | 9.00 Uhr – 13.00 Uhr**

Workshop für Jugendliche (ab 14 Jahren)
und junge Erwachsene

> Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Trisomie 21 haben viele Fragen zu ihrem Körper und ihrer Sexualität: Was sind die Unterschiede von Jungen und Mädchen? Was sind angenehme und unangenehme Gefühle? Wie sage ich NEIN? Was ist Privat und was ist Öffentlichkeit? Was ist Selbstbefriedigung? Wie entsteht ein Kind? Was ist eine Liebes-Beziehung? Was tun bei Liebes-Kummer?

In meinen Workshops arbeite ich mit visuellen und haptischen Materialien. Dabei lernen die jungen Menschen mit Bastelarbeiten, Spielen, Anschauungsmaterial und Filmen mehr über ihren Körper, über die Pubertät, über Sexualität und sexuelle Vielfalt. Ich beantworte ihre Fragen in Einfacher Sprache.

Eltern müssen Loslassen, Unsicherheiten abbauen, die richtige Sprache für sexuelle Themen finden, eigene Moralvorstellungen abbauen, sowie Toleranz und Verantwortung ins Gleichgewicht bringen. Ein Informationsnachmittag soll den Eltern dazu mehr Sicherheit geben.

Mein Name ist Susanne Hasel. Zu meiner Qualifikation als langjährige Heilerziehungspflegerin kommen die einer Sexualpädagogin und -beraterin. Außerdem bin ich Fachkraft für Prävention und Intervention gegen sexualisierte Gewalt und erstelle Schutzkonzepte für Einrichtungen der

Jugend- und Eingliederungshilfe. Als Dozentin unterrichte ich an zahlreichen Fachschulen für soziale Berufe.

Referentin: Susanne Hasel

Anmeldung unter: Silja.Stegemeier@t-online.de

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro

Datum: 23. Mai 2022 | 20.00 Uhr

Seminar “Mütter im Stress”

Dieses Seminar findet online statt.*

> Stress ist für unseren Körper eine große Belastung - das ist uns allen bewusst. Aber was genau „macht“ Stress eigentlich mit uns? Was passiert in unserem Körper, wenn wir „Stress“ haben?

Als Mütter sind wir vielfachen Belastungen im Alltag ausgesetzt, besonders wenn ein Kind mit einer Behinderung versorgt wird. Bürokratie, Therapien und Arztbesuche füllen den Kalender und die To-do-Liste ...

Wie können wir den Stress reduzieren oder die gesundheitlichen Folgen abfedern, wenn die Zeit für Meditation, Sport oder andere Entspannungstechniken fehlt?

Was können wir uns Gutes tun, wenn trotz bester Zeitmanagement-Techniken wenig Zeit für uns bleibt?

Dieses Seminar richtet sich an alle Mütter, die sich überlastet fühlen, betrachtet aber in besonderer Weise die Situation von Müttern beeinträchtigter Kinder. Eingeladen sind aber auch Mütter, die sich aus anderen Gründen gestresst fühlen. Zum Beispiel weil sie ein anspruchsvolles Familien- und Berufsleben haben oder andere Herausforderungen neben der Familie bewältigen.

In diesem Seminar überlegen wir, welche Maßnahmen wir ergreifen können, auch wenn wir nur wenig Zeit für uns selbst haben. Im Gespräch mit Dr. Petra Buchanan erfahren wir, was der Körper braucht um physiologisch optimal für ein turbulentes Familienleben gerüstet zu sein und wie wir durch kleine Veränderungen und neue

Gewohnheiten unser körperliches -und seelisches Wohlbefinden verbessern können.

Referentin: Dr. Petra Buchanan

Anmeldung bis zum 16. Mai: miteinanders22@3somie21.de

Das Seminar ist kostenlos.

Datum: 25. Juni 2022 | 11.00 – 14.00 Uhr

Mathildr: Besonderheiten in der Simultanerfassung: Mathematische Lernschwierigkeiten verstehen und ihnen begegnen

Ort: Bistro im Läuferweg 20

> Eine Studie der Universität Hamburg zu Trisomie 21 (Down-Syndrom) zeigt, dass viele Personen mit Lernschwierigkeiten ihre Umwelt anders verarbeiten als Personen ohne Behinderung. Dr. phil. des. Torben Rieckmann, der als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Studie mitwirkte, präsentiert deren wesentliche Ergebnisse und erklärt, warum viele Menschen mit Besonderheiten in der Aufmerksamkeit mathematische Lernschwierigkeiten entwickeln. Dies betrifft u. a. Personen mit Trisomie 21 sowie viele Personen mit Prader-Willi-Syndrom, Autismus-Spektrum-Störung und Dyskalkulie. Im Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie mit Hilfe des mathildr-Systems mathematische Inhalte aufmerksamkeitsgerecht vermitteln. Das Lernsystem ist als kostenfreie App und in Form analoger Lernmaterialien verfügbar. Es unterstützt, das Zählen zu erlernen, ein Mengenverständnis zu entwickeln und im Zahlenraum 20 im Kopf zu addieren und zu subtrahieren. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, die Materialien selbst zu erproben und zu lernen, wie diese im Unterricht eingesetzt werden können.

Referent: Torben Rieckmann

Anmeldung unter: Mathildr-anmeldung@gmx.de

Anmeldung bis zum 11. Juni, maximal 25 TN.

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro