

PROGRAMM

9.15 Uhr	Begrüßung und Einführung in die Tagung
10.00 Uhr	Beginn der Workshops
11.30 Uhr	Kaffeepause im Foyer
12.00 Uhr	Fortsetzung der Workshops
13.00 Uhr	Gemeinsame Mittagspause – Imbiss im Foyer
14.30 Uhr	Jugendliche und junge Erwachsene bereiten die Präsentationen vor. Eltern und andere Bezugspersonen setzen nach Bedarf den Austausch in ihren Workshops fort.
15.15 Uhr	Kurzer Austausch untereinander über die Erfahrungen aus den vier Gruppen für Eltern und andere Bezugspersonen
16.00 Uhr	Come Together Präsentationen aus den fünf Kreativ-Workshops
17.30 Uhr	Abschluss der Tagung

„Ich Lebe die Freiheit
und fühle mich frei
und Renne dem Licht
entgegen

Freiheit.

In mir spüre ich
meine lust am Leben
Ich fühle den Wind
der mich streichelt.

Freiheit.

mein ist das Leben,
es gehört mir allein
es ist wie es ist
Sagt mein gefühl es regt mich
an, mich zu entspannen.
Ich spüre die Wärme
auf meine Haut
in meinen Traum
Ich lebe die Freiheit“

Christiane Cordelia Grieb
(Aus dem Buch „Was ich fühle
ist die Kraft die mich zieht“)

Tagungsort

C.-Pirckheimer-Haus (CPH),
Königstraße 64, 90402 Nürnberg
(fünf Minuten Fußweg vom Hauptbahnhof)

Teilnahmebeitrag

Familienbeitrag 2 Personen: 75 Euro
Familienbeitrag 3 Personen: 100 Euro

Anmeldung

Wir bitten um schriftliche Anmeldung. Verwenden Sie
bitte dazu das beiliegende Anmeldeformular und senden
Sie es per Post, Fax oder als Scan-Anhang per E-Mail an
das DS-InfoCenter zurück. Vielen Dank!

Anmeldeschluss

31. August 2017

Veranstalter

Deutsches Down-Syndrom InfoCenter
Hammerhöhe 3
91207 Lauf
Tel. +49 9123 982121
Fax +49 9123 982122
E-Mail: info@ds-infocenter.de

Ausführliche Informationen
finden Sie auch auf unserer Website:
www.ds-infocenter.de

Frei sein

KREATIV-TAGUNG

Samstag, 7. Oktober 2017, Nürnberg
9.15 Uhr – 17.30 Uhr

Wir sind so frei und laden herzlich zu unserer Tagung ein.
Sie richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene aus ganz Deutschland.
Das Thema der Tagung heißt „Frei sein“.
Wir haben verschiedene Kreativ-Workshops vorbereitet.
Für Eltern und andere Bezugspersonen gibt es auch Workshops.

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Wer 18 Jahre oder älter ist, kann sich für einen der folgenden Workshops entscheiden:

- **FREI SEIN AUF DER BÜHNE** – Theater-Workshop
- **DIE GEDANKEN SIND FREI!** – Schreib-Werkstatt
- **MUSIK OHNE GRENZEN** – Musik-Werkstatt
- **FREIER BLICK** – Foto-Workshop

Wer 14 bis 18 Jahre alt ist, kann an dem Tanz-Workshop teilnehmen:

- **FREIES TANZEN UND BEGEGNUNG** – Tanz-Workshop

In jedem Kreativ-Workshop gibt es zehn freie Plätze. Man kann nur einen Workshop wählen.

Für Eltern und andere Bezugspersonen

Sie können sich für eines der vier Workshop-Angebote entscheiden (siehe Innenseite).

Jugendliche und junge Erwachsene

J1

FREI SEIN AUF DER BÜHNE Theater-Workshop mit Susanne Abel

Sich frei spielen. Sich frei fühlen.
Spielen ohne Grenzen. Alles darf sein.
Mit dieser Freiheit spielen wir Theater.
Und wir fühlen die Freiheit.
Wir verkörpern sie: Bühne frei!

J2

DIE GEDANKEN SIND FREI! Schreib-Werkstatt mit Anne Leichtfuß

Im Kopf ist man frei.
Man darf alles denken.
Wie kann man diese Gedanken zu Texten machen?
Darum geht es in diesem Workshop.
Alle können mitmachen.
Es werden Texte geschrieben zum Thema Freiheit.

J3

„MUSIK OHNE GRENZEN“ Musik-Werkstatt mit Hannah Weimel und Sophie Kitschke

Du liebst Musik? Wir auch!
Du möchtest Instrumente kennenlernen und frei darauf spielen? Wir machen mit!
Du möchtest mit selbst gemachter Musik mit anderen auf die Bühne? Wir helfen dir dabei!
Bitte Lieblingsmusik (CD, Stick, Handy) und eigene Instrumente (falls vorhanden) mitbringen!

J4

FREIER BLICK Foto-Workshop mit Hermann Posch

Gegenstände. Licht. Farben. Portrait. Bewegung.
Freier Blick. Ohne Kontrolle. Bestimmend.
Etwas Neues. Das, was ich immer schon mag. Anders als gewöhnlich.
Wir werden ganz verschiedene Wege gehen und
uns von der Schönheit und vom Augenblick überraschen lassen.
Bitte eigene und gewohnte Kamera mitbringen!

J5

FREIES TANZEN UND BEGEGNUNG Tanz-Workshop mit Wilhelm Haushammer

Für mich ist tanzen: herumtollen, stehen, spüren,
am Boden kullern, lachen, Stille, Freude, frei sein!
Wenn wir uns dann in diesem „Frei sein“ begegnen,
wie wird das wohl sein? Lasst es uns ausprobieren!

Eltern und andere Bezugspersonen

E1

SELBSTSTÄNDIG SEIN UND DEN ALLTAG GESTALTEN Welche Rolle spielen Eltern dabei? Mit Cora Halder

Irgendwann ist es soweit ... unsere erwachsenen Kinder ziehen aus, verlassen das Elternhaus und ziehen in eine eigene Wohnung, in eine WG oder ein Wohnheim. Nun können wir Eltern mit einem guten Gewissen und einem ruhigen Gefühl die weitere Begleitung anderen, wie z. B. Freizeit-, Wohn- und Arbeitsassistentinnen und -assistenten, überlassen. Können wir uns zurücklehnen oder kommt da doch noch etwas auf uns zu? Welche Rolle spielen Eltern noch im Leben ihrer erwachsenen Kinder mit Down-Syndrom.

E2

BEGEGNUNG VON MENSCH ZU MENSCH Mit Heike Pourian

Der Workshop möchte Eltern und andere Bezugspersonen dazu anregen, bewusst zu unterscheiden zwischen Momenten, in denen sie ihrer Rolle als erziehende und fördernde Erwachsene gerecht werden müssen, und solchen, wo eine Begegnung auf Augenhöhe das größte Geschenk ist. Solch eine Begegnung setzt die Bereitschaft der Erwachsenen voraus, als sie selbst anwesend zu sein. Das werden wir üben.

E3

BEWEGUNG UND KOGNITIVE POTENZIALE Mit Dr. Alfred Röhm

Wie kann die Praxis von den Ergebnissen der Trisomie-21-Studie hinsichtlich der motorischen, kognitiven und emotionalen Entwicklung von Lernenden mit Trisomie 21 profitieren? Wie hängt die kognitive mit der motorischen Entwicklung zusammen? In dieser Gesprächsrunde sollen die syndromspezifischen Bedingungen für Lernende mit Trisomie 21 erörtert werden.

E4

FREIZEIT, SOZIALE TEILHABE UND KOMMUNIKATION Mit Prof. em. Dr. Etta Wilken und Prof. Dr. Udo Wilken

Um freie Zeit möglichst selbstbestimmt gestalten zu können, bedarf es einerseits entsprechender Kompetenzen und kommunikativer Fähigkeiten, andererseits aber auch angemessener Bedingungen und motivierender Angebote. Zudem ist bedeutsam, Kontakte zu Gleichaltrigen zu unterstützen, und zu reflektieren, wie es den Jugendlichen gelingen kann, Freunde zu finden. Zu einem gelingenden Leben als Erwachsener gehören für viele Jugendlichen auch Liebe und Partnerschaft und gemeinsam gestaltete Freizeit und Alltagsaufgaben.

In jedem Workshop bietet die Leitung einen kurzen Input an. Daran anknüpfend wird das Thema gemeinsam vertieft und es gibt die Möglichkeit, sich auszutauschen. Jede Gruppe zählt max. 15 Personen.