

# Die erste »Junior-Tagung« für junge Menschen mit Down-Syndrom, Augsburg 12.–14. November 2021

Vom 12. bis 14. November 2021 findet in Augsburg die erste »**Junior-Tagung**« für junge Menschen mit Down-Syndrom statt. Organisiert wird die Tagung vom Verein »**einsmehr**« e.V. Augsburg in Kooperation mit dem **Down-Syndrom Netzwerk Deutschland e.V.** und mit Unterstützung vom Bezirk Schwaben.

Staatsministerin Carolina Trautner und Bezirkstagspräsident Martin Sailer haben die Schirmherrschaft übernommen und werden bei der Abschluss-Veranstaltung am Sonntag dabei sein.

## Wer?

Die Tagung richtet sich an junge Menschen mit Down-Syndrom ab ca. 16 Jahren.

Es gibt maximal 60 Plätze für Teilnehmer, die Einteilung der Workshops erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldungen/Eingang des Teilnehmerbeitrags.

## Wann?

**Anreise ist am Freitag, 12. November bis ca. 17.00 Uhr.**

**Beginn um 18.00 Uhr** mit Begrüßung und Kennenlernen im Saal vom westhouse.

## Wo?

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer übernachten im **Hotel »einsmehr«** in Augsburg.

## Was?

Am Samstag kann jede Person zwei Workshops nach Wahl besuchen, abends gibt es einen Disco-Abend.

Begleitpersonen haben am Samstag frei! Wir bieten eine Stadtführung an.

Sonntag stellen wir allen anderen Teilnehmenden, unseren Begleiterinnen und Begleitern und Gästen vor, wer wir sind, wie wir leben und was wir in den Workshops gemacht haben.

Sonntagmittag ist die Tagung zu Ende.

Es gibt acht Workshops zur Auswahl:

### 1. INklusiv! Gemeinsam arbeiten

**Mit Madeleine Leube** schauen wir uns die Arbeit von »INklusiv! Gemeinsam arbeiten« in Würzburg an. Es werden viele verschiedene Arbeitsplätze vorgestellt. Wer so einen Arbeitsplatz haben möchte, braucht einen festen Willen. Wir werden überlegen, was ein Wille ist.

Besonders wichtig bei »INklusiv!« sind Stärken und Talente. Mit verschiedenen Übungen werden wir deine Stärken und Talente erarbeiten.

Alle „INklusiv!“-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten dort, wo sie wohnen und leben. Das nennt man Arbeiten im Sozialraum. Um so eine Arbeit zu bekommen, braucht man Hilfen. Wir überlegen, welche Helferinnen und Helfer jede und jeder hat.

Wir werden eine Ortsbegehung machen und gemeinsam schauen, was für Arbeitgeber und Firmen es in der Nähe gibt.

### 2. Facebook, WhatsApp und Co – Soziale Medien sicher nutzen

Online sein soll Spaß machen! Du willst chatten, surfen, mit Leuten in Kontakt kommen und auch mal die Langeweile vertreiben. Doch nicht alles, was Spaß macht, ist auch erlaubt und tut gut.

Welche Informationen darf ich teilen? Wann macht mir das Handy Stress? Im Workshop **mit Simone Groher** lernst du, wie du sicher im Internet surfen kannst, auf was du aufpassen musst und wann es auch mal zu viel ist. Wir sprechen über eure Erfahrungen im Netz und finden Regeln für die sozialen Medien, damit du in Zukunft sicher surfen kannst!

### 3. Mach mehr aus deinem Typ

**Emily Wedel** spricht mit euch über »(Männer-)Frisuren und trendiges Styling 2021«. Ihr bekommt Tipps, die im Alltag leicht selbst anwendbar sind.

Wir bestimmen deinen Gesichtshauttyp und besprechen mit euch Produkte für die Hautpflege. Für die Damen machen wir ein leichtes Tages-Make-up passend zur Gesichtsförm.

**Stefanie Fissel** zeigt dir, welche Farben dir schmeicheln, also gut zu dir passen, und welche Schnitte für dich perfekt sind. Wir überlegen, ob es immer die Jogginghose und das T-Shirt sein müssen oder ob es auch anders geht in Sachen Kleidung!

Hole dir in dem Workshop Outfit-Ideen und Tipps, die deinen Typ positiv unterstreichen.

Wenn du Lust hast, darfst du deine modische Verwandlung am Sonntagvormittag auf einer kleinen Modenschau präsentieren.

### 4. Malen mit Musik

Farben können klingen und Musik kann bunt sein!

Wir lassen den Pinsel tanzen und spüren Klänge, Töne, Melodien, Rhythmen mit unserem Körper.

Wir malen auf Papier und Leinwand – mal wird es leise und langsam, mal wird es laut und schnell. **Oda Bauersachs** stimmt euch musikalisch ein, doch jede und jeder bringt bitte auch ihre/seine eigene Musik auf dem Smartphone mit.

Alle malen eigene Werke, doch zusammen kann es auch lustig sein, Farben und Formen großformatig zu gestalten.

## 5. Musik mit Schwung

Wir trommeln, klatschen und bewegen uns zu moderner Musik. Wir setzen dabei verschiedene Instrumente ein. Wer möchte, darf auch gerne sein eigenes Instrument mitbringen.

**Angelika Jekic** musiziert gemeinsam mit euch laut und leise zu modernen Liedern. Sie freut sich auf viele Musikerinnen und Musiker.

## 6. Tanz

**Alice Schäffer** übt mit euch einen kleinen Tanz zu fetziger Musik ein. Sie hat bereits mit einer ihrer Tanzgruppen vom Tanzstudio Effekt erfolgreich beim Supertalent teilgenommen. Vielleicht hat auch jemand von euch den Auftritt der Tanzgruppe von „einsmehr“ bei der Sternstunden-Gala im Dezember 2019 gesehen.

Am Sonntag legt ihr dann eine »kesse Sohle« für alle anderen Teilnehmenden und Gäste aufs Parkett.

»Eine kesse Sohle aufs Parkett legen« bedeutet, dass ihr vorführt, was ihr gelernt habt.

## 7. Über Liebe, Freundschaft und so Sachen

**Bettina Wagner** und **Anna Semmler** sprechen mit euch über Gefühle.

Ihr erforscht, wie man Gefühle erkennt. Warum sind Freunde wichtig, was ist der Unterschied zwischen »befreundet sein« und ein »Liebes-Paar sein«. Was ist wichtig, wenn man sich verliebt.

## 8. Wohnen

**Tilman Ritz** und **Simon Schütz** zeigen euch, wie sie Menschen mit Behinderung beim Wohnen helfen. Selbstständig Wohnen heißt wohnen allein, wohnen mit dem Partner oder der Partnerin oder wohnen in einer Wohngemeinschaft.

Auch Menschen mit dem Down-Syndrom wollen selbstständig wohnen. Deshalb sind bei dem Vortrag auch Menschen mit Down-Syndrom dabei. Sie sind unsere Kunden. Sie können sehr gut erzählen, wie es ist, allein zu wohnen. Sie können euch erzählen, wie der Alltag in einer Wohngemeinschaft ist. Allein wohnen heißt auch: Man muss viel selbst machen, z.B. gehen wir zusammen einkaufen, kochen, putzen oder waschen. Dafür gibt es die Hilfe des Assistenten. Gemeinsam gehen wir z.B. auch zum Arzt oder unternehmen etwas in der Freizeit, wie zusammen ins Kino, ins Schwimmbad oder in ein Restaurant gehen.

Mit den Assistenten kann man auch immer reden, wenn man ein Problem hat. Zusammen kann man nach einer Lösung suchen, z.B. wenn man einen Streit mit einem Mitbewohner hat oder es in der Arbeit Probleme gibt.

Jeder Mensch braucht andere Hilfe beim Wohnen. Jeder sagt, wo er Hilfe braucht. In unserem Workshop dürft ihr auch berichten, wie ihr wohnt, und natürlich viele Fragen stellen.

## Wie?

Du kannst an zwei Workshops teilnehmen.

Gib bei der Anmeldung eine Wunschreihenfolge (maximal 4 Wünsche) an. Wir versuchen, deine Wünsche zu erfüllen.

Im Hotel »einsmehr« gibt es nur Doppelzimmer, aber man kann die Betten auch trennen.

## Kosten

Eine Person mit Down-Syndrom und eine Begleitperson zahlen zusammen 285 Euro.

Teilen sich zwei Teilnehmende ein Doppelzimmer, zahlt jede Person 170 Euro.

**Weitere Informationen zu den Kosten** und das **Anmeldeformular**:

[www.einsmehr.org](http://www.einsmehr.org) oder

[www.down-syndrom-netzwerk.de](http://www.down-syndrom-netzwerk.de)

**Anmeldung** und Überweisung der Tagungsgebühr an das Tagungskonto bitte bis **spätestens 30. Juni 2021**.

Wenn die Tagung abgesagt werden muss, wird die Gebühr zurückerstattet.