

Tolle Mahlzeiten aus Resten

**Gemeinsam kochen, Spaß haben, lecker essen
und dabei Lebensmittel retten!**

Du hast noch Reste im Kühlschrank? Wir tragen zusammen, was in unseren Küchen übrig ist bzw. verwertet werden kann und zaubern daraus ein leckeres vegetarisches Essen. Komm zum gemeinsamen Restekochen und erlebe eine Überraschung!

Termin: 24. Mai 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr

Zielgruppe: Mädchen und Frauen mit oder ohne Behinderung ab 14 Jahren

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 8, max. 10

Mitbringen: Bitte 2-3 Lebensmittel aus der eigenen Küche mitbringen, die noch verwertbar sind. Kleine Vorratsbehälter und ein Geschirrtuch. Basics wie Öl, Essig und Gewürze werden zur Verfügung gestellt.

Veranstaltungsort: Küche (VHS)

Scheugäßchen 1 | 93047 Regensburg

Anmeldung: bis spätestens 10. Mai 2019 bei Marcela Vavricka-Gerl, Tel. 0941/8300850

Falls Du Fahrdienst oder Unterstützung (Assistenz oder Gebärdensprachdolmetscherin) benötigst, bitte bei der Anmeldung angeben.

Unterstützt durch die Stiftung der Lebenshilfe
in Kooperation mit der VHS Regensburg



Impressum

Herausgeberin: Stadt Regensburg | Büro für Chancengleichheit/Gleichstellungsstelle/
Antidiskriminierungsstelle | Von-der-Tann-Straße 1, 93047 Regensburg
Gestaltung: Ibañez Design, Donaustauer Straße 2, 93059 Regensburg | Titel: sissou-
pitch/123RF | Druck: Druckerei Peter Sturm, Maierhoferstraße 1, 93047 Regensburg

Selbstverteidigung Selbstbehauptung

**Zweitägiger Kurs für junge Frauen
mit Behinderung oder chronischer Erkrankung**

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind Eigenschaften und Fähigkeiten, die helfen schwierige Situationen im Leben gut zu machen. Ich weiß, was ich will und traue mich das zu sagen. Ich kann mich wehren, wenn ich etwas nicht will. Ich vertraue mir und meinen Gefühlen. Selbstbewussten Menschen traut man mehr zu. Das will ich auch für mich.

- Wir beschäftigen uns mit unseren Gefühlen.
- Wir wollen unsere Bedürfnisse erkennen und spüren.
- Wir nehmen die eigenen Bedürfnisse ernst und sprechen sie aus ohne andere zu verletzen.
- Wir spüren unsere Grenzen, wir lernen die Grenzen auch zu ziehen und durchzusetzen.
- Wir üben mit unserem Körper – wie wir uns hinsetzen, hinstellen, wie wir reden.
- Wir reden über schwierige Situationen und überlegen, was man tun kann.
- Wir lernen Schlagtechniken, Tritttechniken, Befreiungstechniken.
- Wir trainieren unsere Stimme.

Termin: Samstag, **25. Mai** und Samstag, **1. Juni 2019**

jeweils von 10 bis 14 Uhr | Anmeldung nur für beide Tage möglich!

Zielgruppe: Junge Frauen mit Behinderung/chronischer Krankheit

Teilnehmerinnenanzahl: max. 12

Veranstaltungsort: DGB Gewerkschaftshaus

Richard-Wagner-Straße 2 | 93055 Regensburg

Kursleitung: Iris Schadenfroth, Diplom Sozialpädagogin und Selbstbehauptungslehrerin

Anmeldung: Bitte bis spätestens 30. April 2019 bei Phönix e.V.

Tel. 0941/560938, wiebke.richter@phoenix-regensburg.de

Wenn ein Fahrdienst, Gebärdensprachdolmetscher*in oder Assistenz benötigt wird, bitte unbedingt bei der Anmeldung mit angeben.



Frauen und Mädchen

inklusiv

- gemeinsam kreativ



**STADT
REGENSBURG**
Büro für Chancengleichheit
Gleichstellungsstelle
Antidiskriminierungsstelle

DanceAbility-Workshop

Zweitägiger Tanzworkshop für Mädchen und Frauen mit und ohne Behinderung

DanceAbility ist eine Art zu tanzen, bei der jede*r mitmachen kann. Jeder Körper hat seine ganz eigene Sprache und Möglichkeiten Gefühle auszudrücken und zu erfahren. Der Tanz lebt von der Vielfalt dieser Möglichkeiten, die aus der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Begegnung mit Anderen entsteht.

Im Workshop wollen wir mit der Vielfalt und Unterschiedlichkeit dieser Möglichkeiten improvisieren und daraus eine gemeinsame Bewegungssprache entwickeln, die einen Raum öffnet, in dem wir miteinander tanzen können – egal wie unterschiedlich wir sind.

Termin: Wochenend-Workshop am **4. und 5. Mai 2019**

Samstag/Sonntag, jeweils 11 bis 16 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

Zielgruppe: Mädchen und (junge) Frauen mit und ohne Behinderung ab 14 Jahren

Teilnehmerinnenanzahl: maximal 15

Veranstaltungsort: Evangelisches Bildungswerk Regensburg
Am Ölberg 2 | 93047 Regensburg

Gut zu wissen: Um den Workshop gut vorbereiten zu können, lass uns bitte bei der Anmeldung wissen, ob Du mit einer Behinderung lebst oder nicht und wenn ja, welche Art von Behinderung das ist, welche Form von Unterstützung Du benötigst z. B. auch Gebärdensprache, o. ä. und ob Du eine Assistenzperson mitbringst oder jemanden vor Ort benötigst, der bei Bedarf assistiert und ggf. pflegerische Unterstützung leistet. Gib uns doch bitte auch Bescheid, ob Du bereits Erfahrung mit dem Tanzen hast oder nicht. Für Getränke sowie Verpflegung in den Mittagspausen ist von den Teilnehmerinnen jeweils selbst zu sorgen.

Anmeldung: Bitte bis spätestens 12. April 2019.

Marina Siebert, Tel. 0176/44425169, siebertmarina@web.de

Falls ein Fahrdienst benötigt wird, um an der Veranstaltung teilzunehmen, wird um möglichst zeitnahe Anmeldung bis spätestens zum 31. März 2019 gebeten! Vielen Dank!

Inklusive kreative Wohlfühlgruppe

Angebot für Frauen (Mütter) mit Behinderung und Mütter von behinderten Kindern

Der Kurs möchte allen Teilnehmerinnen eine kreative „Auszeit“ bieten. Jede Frau soll hier Raum für sich selbst und ihre Kreativität finden, sich in der Gruppe wohlfühlen und Kraft schöpfen. Frau Fink ist Kunsttherapeutin, sie möchte Impulse, Anregungen geben und die Gruppe einfühlsam begleiten.

Zeitraum: Anfang **Mai** bis Ende **Juni 2019**

6 Treffen, montags von 9 bis 11 Uhr

Teilnehmerinnenanzahl: bis maximal 8

Kosten: Es handelt sich um ein Angebot, das von Aktion Mensch und der Katholischen Jugendfürsorge Regensburg gefördert wird, daher fallen keine Kosten (auch keine Materialkosten) an. Bei Bedarf können nach Absprache Fahrtkosten unterstützt werden.

Veranstaltungsort: Atelier der Katholischen Jugendfürsorge
im Andreasstadel Stadthof | Andreasstr. 28 | 93059 Regensburg

Anmeldung: Lisa Fink, Kursleitung

Handy: 0151/20132612 | finklisa60@gmail.com



caritas Regensburg
Caritasverband für die
Diözese Regensburg e.V.



Es handelt sich um eine Veranstaltungsreihe des Arbeitskreises „Frau inklusiv“.

Für Fragen, die nicht die einzelnen Workshops betreffen, wenden Sie sich gerne an Phönix e.V., Frau Wiebke Richter.
Tel.: 0941/560938, wiebke.richter@phoenix-regensburg.de

Alle Angebote in diesem Flyer sind kostenfrei.

Körper Musik

Ein musikbewegtes, inklusives Angebot für Mädchen und junge Frauen.

Wir erfahren unseren Körper musikalisch und begeben uns auf Entdeckungsreise in uns selbst. Unser Körper wird zum Instrument und wir improvisieren auf verschiedene Weise. Wir wollen uns spüren und fühlen, Zeit für uns selbst haben, mit anderen zusammen sein. Eine Entspannungsrunde mit Tee und Getränken bringt uns die richtige Einstimmung für den Abend.

Termin: Dienstag, **14. Mai 2019**, 17 bis 19 Uhr

Zielgruppe: Mädchen und junge Frauen ab 12 Jahren

Teilnehmerinnenanzahl: max. 10

Veranstaltungsort: DONUM VITAE in Bayern e.V.
Maximilianstraße 13 | 93047 Regensburg

Leitung: Doris Bodensteiner, Dipl.-Sozialpädagogin mit Schwerpunkt Musik und Bewegung

Anmeldung: Bitte bis spätestens 3. Mai 2019.

Wenn ein Fahrdienst, Gebärdensprachdolmetscher*in oder eine Assistenz benötigt wird, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Kontakt: DONUM VITAE in Bayern e.V. | Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Tel. 0941/59564-90 | regensburg@donum-vitae-bayern.de