

Muße statt (Reha-) Messe

Die Messe fällt aus, aber wir möchten Euch trotzdem sehen! Daher haben wir den Messemonat Oktober zum Aktionsmonat erklärt.

Habt Ihr Lust, mit uns diese Onlineveranstaltungen und auch echte Treffen im Oktober zu unternehmen? **Dann freut sich Barbara Wenzel Heyberg auf Eure Anmeldungen!**

Eine genaue Inhaltbeschreibung kommt immer 2 Wochen vor dem Termin im Mailverteiler von Udo zu Euch!

bwh@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

Tel. 02268 9094288

Fax. 02268 9094287

09.10.21 Waldbaden – Ein besonderes Erlebnis für die Sinne – Irmela Aurich

10,00 € inklusive Essen und Getränken

Wo: Rhein-Sieg-Klinik, Höhenstr. 30, 51588 Nümbrecht

Wann: 13.30 -16 Uhr anschließend Kaffee und Kuchen (optional)

Stress abbauen, die Natur bewusst wahrnehmen und sich selbst spüren.
Das Waldbaden hat eine Vielzahl positiver Effekte und kommt ursprünglich aus Japan, wo es sogar medizinisch verordnet wird.

Barrierefreiheit:

Ein Gebärdendolmetscher wird bei Anmeldung gehörloser Personen die Veranstaltung begleiten.

Wir werden im nahegelegenen Wald „baden“. Dieser ist über teils asphaltierte, teils feste Waldwege zu erreichen (Fußweg ca. 500m, bzw. bei näherer Anfahrt ca. 200m).

Das Angebot ist auch möglich für Rollstuhlfahrer (auch E-Rollstuhl).

Uns stehen die barrierefreien Toiletten und Behindertenparkplätze der Klinik (geeignet für seitlichen Ausstieg und hinteren Ausstieg) zur Verfügung.

Hinweis:

Auch bei etwas Regen findet der Workshop statt, da es im Wald eher trocken ist. Nur bei wirklich schlechtem Wetter wird die Veranstaltung abgesagt.

12.10.21 Smart(er) Home mit Thomas Stein

Smarte Technik, die den Alltag erleichtert. Alles rund ums Schalten, Steuern, Licht und Sicherheit. Für alle technisch interessierten Laien und Fortgeschrittenen.

Wo: Online über Zoom-Meeting

Wann: ab 17:00 Uhr

Barrierefreiheit:

Gebärdendolmetscher wird nach Anmeldung gehörloser Personen gesucht.

14.10.21 Führung im Lichtkunstmuseum – Nina Sörensen

Tel: 0152 094 67081 Mail: n.soerensen@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

Das Zentrum für Internationale Lichtkunst Unna gilt als einzigartig. Weltweit widmet sich kein anderes Museum ausschließlich dieser eigenständigen, avantgardistischen Kunstgattung.

Integriert ist das Lichtkunstzentrum in Räumlichkeiten der 1979 stillgelegten Lindenbrauerei. Sie zählt zu den 26 Ankerpunkten der "[Route der Industriekultur](#)" im Ruhrgebiet, ist also Teil des industriekulturellen Erbes der Region.

10,00 € inklusive Essen und Getränken

Wo: Lindenplatz 1, 59423 Unna

Es gelten die 3G Regeln

Wann: 14:30 Treffen 15:00 Uhr beginnt die Führung,
anschließend ins Café optional

Barrierefreiheit:

Gebärdendolmetscher wird nach Anmeldung gehörloser Personen gesucht

Behindertenparkplätze für seitlichen Ausstieg und hinteren Ausstieg vorhanden, Toiletten barrierefrei, Zugang zu zwei Räumen im Museum leider mit Rollstuhl nicht möglich, der größte Teil der Ausstellung ist zugänglich. Café barrierefrei.

19.10.21 Yoga? Pilates? Warum nicht beides?? Yolates mit Sabine Göbber

Mobil: 0171-3080816 Mail: s.goebber@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

Wo: Online

Wann: 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Barrierefreiheit:

Gebärdendolmetscher wird nach Anmeldung gehörloser Personen gesucht

Yolates = Übungen aus Yoga und Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch und Rücken.

Yoga ist nicht nur Körperübung, sondern ein Weg, um Harmonie von Körper und Geist zu erlangen. Yoga bringt den Geist in den gegenwärtigen Moment und schafft damit Klarheit und Aufmerksamkeit. Der Geist wird friedlich und kann besser mit Alltagsstress umgehen.

In unserem Video-Podcast wird durch eine Einheit Yolates geführt. Die Übungen werden unter Anleitung vorgemacht, so dass jeder mitmachen kann. Die Anleiterin, Sabine Thoma ist Entspannungstrainerin. Sie bietet u.a. online Yolateskurse für Menschen mit Conterganschädigung an.

Anschließend stehen Sabine Thoma und Sabine Göbber für Fragen und Variationen der Übungen zur Verfügung.

21.10.21 Online Ambulantes Zentrum für contergangeschädigte Menschen in Nümbrecht

Vorstellung, virtueller Rundgang, Erfahrungsberichte und live für Euch dabei zu einer Fragestunde: Professor Klaus M. Peters

Telefon: 0151 / 42 52 54 32

Mail: a.engel@behandlungszentrum-contergan-nrw.eu

Wo: Zoom-Online

Wann: ca. 13:30 bis 16:00

Barrierefreiheit:

Gebärdendolmetscher wird nach Anmeldung gehörloser Personen gesucht

Anmeldefrist: 18.10.2021

Anmeldungen bitte über o.g. E-Mail oder über Barbara Wenzel-Heyberg

Den Zoom-Link bekommt Ihr am 20.10.2021 zugeschickt

21.10.21 Sonne, Mond und schwarze Löcher – Planetarium Bochum – Nina Sörensen

Tel: 0152 094 67081 Mail: n.soerensen@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

10,00 € inklusive Essen und Getränken

Wo: Castroper Str. 67, 44791 Bochum

Es gelten die 3G Regeln

Wann: 16:30 Uhr Treffen, 17:00 Uhr Beginn der Vorführung,
anschließend gemeinsames Essen optional ab 19:15 Uhr im Franz Ferdinand

Barrierefreiheit:

Gebärdendolmetscher wird nach Anmeldung gehörloser Personen gesucht

Das Planetarium selbst ist barrierefrei. Um angenehmer die Show zu verfolgen, sollte ein E-Stuhl mit Sitzkantung ausgestattet sein und aus manuellen Rollstühlen gerne auf die Liegestühle umgestiegen werden können.

Die Parkplatzsituation ist leider immer mit Fußwegen verbunden, da sich das Planetarium in einer Wohngebietsähnlichen Umgebung befindet.

Restauration im Anschluss ist mit Fußweg verbunden, aber barrierefrei

23.10.21 – Fight back! Selbstverteidigung verbal und handgreiflich – Sabine Göbber

Mobil: 0171-3080816 Mail: s.goebber@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

30,00 € inklusive Essen und Getränken

Wo: Sporthalle der Kreisberufsschulen, Flurstr. 10, 40822 Mettmann

Es gelten die 3G Regeln

Wann: 10:00-17:30, anschließend Essen optional

Barrierefreiheit:

Gebärdendolmetscher wird nach Anmeldung gehörloser Personen gesucht

Die Sporthalle ist barrierefrei. Der Parkplatz liegt direkt an der Halle und bietet mehrere Behindertenparkplätze. Für seitlichen Ausstieg und hinteren Ausstieg geeignet.

Leider keine Restauration in der näheren Umgebung.

Nach einer kurzen Autofahrt kann aber barrierefrei eingekehrt werden.

Kursbeschreibung:

(Taktische) Selbstverteidigung ist von Jederman/ Jederfrau erlernbar
Gewalt ist eine allgemeine, tägliche Gefahr. Und genau wie wir gelernt haben, mit den Gefahren im Straßenverkehr, beim Autofahren umzugehen, können wir lernen, uns selbst zu verteidigen.

Mit unserer Haltung, unserem Auftreten und unserem Verhalten können wir enormen Einfluss auf den Angreifer und auf den Verlauf der Gefahrenlage nehmen.

Wir werden in diesem Workshop verschiedene Verhaltensstrategien einüben, die uns helfen können, mit brenzligen Situationen umzugehen. Gleichzeitig werden wir einfache, aber effektive Methoden der körperlichen Selbstverteidigung trainieren.

Unterstützt werden wir dabei wieder von Sonja Abels, Karatetrainerin.

Vorerfahrungen in Selbstverteidigung sind nicht notwendig.

Die Teilnahme im Rollstuhl ist möglich, es wird jedoch gebeten, dies bei der Anmeldung anzugeben.

Auch gehörlose Menschen sind herzlich eingeladen. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Empfohlen werden bequeme Straßenkleidung und Hallenschuhe. Ein Handtuch ist empfehlenswert. Es besteht die Möglichkeit zu duschen. Während des Seminars werden kleine Snacks und Getränke gereicht. Bitte eine eigene Kaffeetasse mitbringen.

Geplant ist ein gemeinsamer Ausklang in gemütlicher Runde. Dies ist jedoch abhängig von der Coronasituation und wird kurzfristig entschieden und mitgeteilt werden.

Leider ist die Teilnahme am Workshop nur mit einem gültigen negativen Coronatest nicht älter als 48 Stunden, oder einen entsprechenden Impf- bzw. Genesenennachweis möglich.

26.10.21 Führung über den Melatenfriedhof Köln – Thomas Stein

Tel: 0160 96889705 Mail: t.stein@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

Über 200 Jahre ist er alt und weit über die Stadtgrenzen Kölns hinaus bekannt. Letzte Ruhestätte vieler bekannter Persönlichkeiten mit eindrucksvollen Grabstätten und Denkmälern. Eingebettet in eine Parklandschaft mit einer besonderen Flora u. Fauna, erwartet und eine Führung mit spannenden, kuriosen und lustigen Geschichten zum höchst lebendigen Melatenfriedhof.

Die Führung über das Gelände wird ca. 2 Stunden dauern und findet auch bei schlechtem Wetter statt.

Auch gehörlose Menschen sind herzlich eingeladen. Bitte bei der Anmeldung angeben.

10,00 € inklusive Essen und Getränken

Wo: Melatenfriedhof Eingang Piusstraße/Trauerhalle
Woensamstraße 10, 50931 Köln
Es gelten die 3G Regeln

Wann: Dienstag, 26.10.21 um *steht noch nicht fest*

Barrierefreiheit:

Gebärdendolmetscher wird nach Anmeldung gehörloser Personen gesucht

Parkplätze (Behindertenstellplätze) sind direkt unmittelbar im Eingangsbereich vorhanden.

Das Gelände ist befestigt und mit dem Rollstuhl befahrbar. Eine barrierefreie Toilette ist vorhanden.

28.10.21 Darf's ein bisschen individueller sein? Hilfsmittel im 3D Druck

Film und anschließender Austausch mit Nina und unserem 3D Druckexperten Ben

Tel: 0152 094 67081 Mail: n.soerensen@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

Wo: Online

Wann: 17:00 bis 18:30/19:00

Barrierefreiheit:

Gebärdendolmetscher wird nach Anmeldung gehörloser Personen gesucht

Den Zoom-Link bekommt Ihr am 27.10.2021 zugeschickt