

dsakademie

Jahresprogramm
2024



deutsches
down-syndrom
infocenter



DS-Akademie

Bildung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Down-Syndrom

Liebe Eltern!

Wir freuen uns über Ihr Interesse an der DS-Akademie. Was verbirgt sich dahinter?

Wir möchten Begegnung und Bildung für Menschen mit Down-Syndrom möglich machen. Die Themen orientieren sich an den Interessen Jugendlicher und Erwachsener. Wir vermitteln in Einfacher Sprache und Methodik, in einer kleinen Gruppe, mit viel Struktur und Visualisierungen.

Jede:r kann etwas anderes und nicht jede:r kann alles! Die Gruppe unterstützt sich gegenseitig. Auch Menschen, die nicht (viel) sprechen, haben einen festen Platz bei uns. Wir freuen uns immer besonders über Neuzugänge. Bei Fragen melden Sie sich gerne bei mir!

Tordis Kristin Körber (Leiterin DS-Akademie)

Neu!

Wir freuen uns, dass wir drei neue Seminarleitungen gewinnen konnten, die unser Seminar-Programm mit den Themen Gesundheit/Ernährung, Gesang und Selbststärkung bereichern. Auf den Seiten 22–23 stellen sie sich vor.

Unsere Frauengruppe gibt es schon lange. Nun möchten wir eine **Männnergruppe** gründen! Näheres auf Seite 18.

Hallo!

Hier ist dein Programm der DS-Akademie.

So geht die Anmeldung:



Bei jedem Seminar
findest du einen QR-Code.

Den QR-Code scannst du
mit einem Handy.

Vielleicht kann dir jemand
dabei helfen.

So geht es auch:

Du kannst auch diese Adresse
im Computer eingeben:

www.ds-infocenter.de/bildung/ds-akademie/

Dort kannst du dein Seminar aussuchen.
Und dich anmelden.

Ich freue mich über deine Anmeldung!

Liebe Grüße, Tordis



DS-Freundschafts-Café

Offener, moderierter
Treff ab 14 Jahren

Beim Freundschafts-Café kannst du andere junge Erwachsene treffen. Oder Freunde wiedersehen! In lockerer Atmosphäre lernen wir uns kennen. Und machen Spiele. Dazu genießen wir Getränke und Snacks. *Mit Eltern-Tisch zum Austausch (ohne Moderation)*

Wann ist das?

Freitag, **12.1.** von 17 bis 19 Uhr

Freitag, **19.4.** von 17 bis 19 Uhr

Freitag, **14.6.** von 17 bis 19 Uhr

(Termine einzeln buchbar)

Wer leitet das?

Tordis Kristin Körber, DS-InfoCenter,
und Jakob Molenda, Erzieher

Wo ist das?

Café „Yellow Tile Coffee Project“
Humboldtstraße 67, 90459 Nürnberg

Was kostet das?

3 Euro (Getränke und Snacks werden von jedem selbst bestellt und vor Ort bezahlt.)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy. Dann kommst du zur Anmeldung auf unserer Website. Vielleicht kann dir jemand dabei helfen.



Wir kichern oder spielen Air-Hockey.
Und tanzen im Disco-Raum!
An diesen Terminen sind wir im Jugendtreff:

Wann ist das?

Freitag, **20.9.** von 19 bis 21 Uhr

Freitag, **15.11.** von 19 bis 21 Uhr

(Termine einzeln buchbar)

Wer leitet das?

Tordis Kristin Körber, DS-InfoCenter,
und Jakob Molenda, Erzieher

Wo ist das?

Jugendkultur-Zentrum „Quibble“
Augustenstraße 25, 90461 Nürnberg

Was kostet das?

5 Euro (Getränke und Knabbersachen
enthalten)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy.
Dann kommst du zur Anmeldung auf
unserer Website. Vielleicht kann dir
jemand dabei helfen.

Erklär mir dein Leben

ab 16 Jahren



Wie ist es, mit dem Down-Syndrom zu leben?
Wie fühlt sich dein Leben an?
Was nervt? Was freut dich im Alltag?
Sind alle Menschen mit Down-Syndrom gleich?
Darüber wollen wir uns austauschen.
Und wir wollen von dir lernen.
Einmal eben anders herum.

Wann ist das?

Samstag, **3.2.** von 11 bis 15 Uhr

Wer leitet das?

Susanne Abel, Logopädin und Schauspielerin,
und Elzbieta Szczebak,
Deutsches DS-InfoCenter

Wo ist das?

CPH-Tagungshaus
Königstraße 64, 90402 Nürnberg

Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy.
Dann kommst du zur Anmeldung auf
unserer Website. Vielleicht kann dir
jemand dabei helfen.

Gesunder Start in den Tag

Heute kochen wir!

ab 16 Jahren



Das Seminar lädt dazu ein, mit voller Energie in den Tag zu starten. Wir lernen, ein gesundes Frühstück zu machen. Wir machen Übungen für dein Wohlbefinden am Morgen. Du bekommst praktische Tipps und Tricks. So kannst du den Tag mit Schwung beginnen!

Wann ist das?

Samstag, **10.2.** von 11 bis 15 Uhr

Wer leitet das?

Anja Karge, Gesundheitscoachin,
und Alexander Wang, Schauspieler

Wo ist das?

KHG Küche und Seminarraum
Königstraße 64, 90402 Nürnberg

Was kostet das?

25 Euro (Gesundes Vesper enthalten)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy. Dann kommst du zur Anmeldung auf unserer Website. Vielleicht kann dir jemand dabei helfen.

Hinweis an die Eltern: Bei ausreichender Nachfrage wird die Reihe fortgesetzt mit weiteren Seminaren zum Thema Gesundheit: „Ernährung und Bewegung im Laufe des Tages“. Wir informieren Sie per Mail.

Wir formen Figuren

ab 16 Jahren



Eine Kunst-Reise von den alten Griechen bis heute!
Heute formen wir mit den Händen.
Wir erkunden verschiedene Materialien.
Was unterscheidet eine Skulptur von einem Bild? Wie fühlt sich es sich an, selbst eine Statue zu sein?
Wir gestalten selbst kleine Skulpturen.
Und gemeinsam eine große Figur.

Wann ist das?

Samstag, **24.2.** von 11 bis 15 Uhr

Wer leitet das?

Alexander Wang, Künstler, und Karin Stephany, Kulturpädagogin

Wo ist das?

Atelier Omasen Verlag
Vordere Sternngasse 13, 90402 Nürnberg

Was kostet das?

25 Euro (ohne Brotzeit)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy. Dann kommst du zur Anmeldung auf unserer Website. Vielleicht kann dir jemand dabei helfen.

Du bist stark!

Selbst-Behauptung und Selbst- Verteidigung

für Frauen ab 16 Jahren



Wenn Menschen etwas mit dir tun was du nicht magst, ist das nicht in Ordnung.
Wenn sie gemeine Sachen sagen.
Oder wenn sie dich anfassen.
Obwohl du das nicht willst.
Heute lernen wir, etwas dagegen zu tun!
Wir lernen, laut NEIN zu sagen. Wir lernen,
laut zu schreien. Wir lernen zu boxen.
Heute werden wir uns stark fühlen!

Wann ist das?

Samstag, **16.3.** von 11 bis 15 Uhr

Wer leitet das?

Birte Opitz, Trainerin für Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung, und
Tordis Kristin Körber, DS-InfoCenter

Wo ist das?

KHG Saal, Königstr. 64, 90402 Nürnberg

Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy.
Dann kommst du zur Anmeldung auf
unserer Website. Vielleicht kann dir
jemand dabei helfen.

Das muss Oper sein!

ab 16 Jahren



Ein Mensch singt laut auf der Bühne. Von Liebe, Schmerz und Sehnsucht: Das muss Oper sein! Wir erkunden, was zur Oper gehört. Wir überlegen, was die Musik sagen will. Und wie sie zusammengesetzt ist. Wie sieht es in der Oper aus? Und wie klingt meine Stimme? Das erfahren wir heute.

Wann ist das?

Samstag, **6.4.** von 11 bis 15 Uhr

Wer leitet das?

Felicitas Gättschmann, Musikerin, und Alexander Wang, Künstler und Regisseur

Wo ist das?

Atelier Omasen Verlag
Vordere Sterngasse 13, 90402 Nürnberg
Geplant ist eine kurze Exkursion zum Nürnberger Opernhaus.

Was kostet das?

25 Euro (ohne Brotzeit)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy. Dann kommst du zur Anmeldung auf unserer Website. Vielleicht kann dir jemand dabei helfen.

Wandertag

für Menschen, die
gerne lange wandern

ab 16 Jahren



Wann ist das?

2 Angebote:

Samstag, **13.4.** von ca. 10 bis 16.00/16.30 Uhr

Samstag, **19.10.** von ca. 10 bis 16.00/16.30 Uhr

(Einzel buchbar)

Wer leitet das?

Susanne Abel, Erlebnispädagogin,
Gerhard Huber, Erlebnispädagoge

Wo ist das?

Treffpunkt: Nürnberg Hbf

Wo es hingehet entscheidet sich
je nach Wetterlage

Was bringe ich mit?

Feste Wanderschuhe mit Profil (Teilnahme-
Voraussetzung), zum Wetter passende Klei-
dung, Fahr-Ausweis mit gültiger Wertmarke.
Genauere Infos folgen kurz vorher per E-Mail.

Was kostet das?

25 Euro pro Termin (Brotzeit enthalten)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy.
Dann kommst du zur Anmeldung auf
unserer Website. Vielleicht kann dir
jemand dabei helfen.

Komm, sing mit!

ab 16 Jahren



Wir singen gemeinsam.

Wir probieren unsere Stimme aus.

Wie bewegst du dich zu Musik?

Welche Körperteile kannst du zum Klingen bringen?

Wir machen Musik mit unserem Körper.

Wann ist das?

Samstag, **18.5.** von 11 bis 15 Uhr

Wer leitet das?

Michaela Kögel, Kirchenmusikerin,
Gesangspädagogin und Sängerin,
und Tordis Kristin Körber, DS-InfoCenter

Wo ist das?

KHG Saal
Königstraße 64, 90402 Nürnberg

Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy.
Dann kommst du zur Anmeldung auf
unserer Website. Vielleicht kann dir
jemand dabei helfen.

Wandertag

für Menschen, die
sich gerne draußen
bewegen

ab 16 Jahren



Wann ist das?

Samstag, **8.6.** von ca. 10 bis 16 Uhr

Wer leitet das?

Susanne Abel, Erlebnispädagogin
N.N.

Wo ist das?

Treffpunkt: Nürnberg Hbf
Wo es hingehet entscheidet sich
je nach Wetterlage

Was bringe ich mit?

Feste Wanderschuhe mit Profil (Teilnahme-
Voraussetzung), zum Wetter passende Klei-
dung, Fahr-Ausweis mit gültiger Wertmarke.
Genauere Infos folgen kurz vorher per E-Mail.

Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy.
Dann kommst du zur Anmeldung auf
unserer Website. Vielleicht kann dir
jemand dabei helfen.

Mitbestimmen! So geht Demokratie

ab 16 Jahren



In einer Demokratie dürfen alle Menschen mitentscheiden. Alle Menschen haben die gleichen Rechte. Und die gleichen Pflichten. Wie geht das in Deutschland? Und was kann ICH entscheiden? Wir machen Übungen und probieren selbst Demokratie aus!

Wann ist das?

Samstag, **12.10.** von 11 bis 15 Uhr

Wer leitet das?

Tordis Kristin Körber, DS-InfoCenter,
und Jakub Molenda, Erzieher

Wo ist das?

CPH Tagungshaus
Königstraße 64, 90402 Nürnberg

Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy. Dann kommst du zur Anmeldung auf unserer Website. Vielleicht kann dir jemand dabei helfen.

Bilder und Musik

ab 16 Jahren



Wir lernen das Musik-Stück „Bilder einer Ausstellung“ kennen.
Wie klingt ein Küken?
Wie klingen spielende Kinder?
Welche Instrumente werden gespielt?
Wir malen Bilder.
Wir erfinden Musik dazu.
Und machen unsere eigenes Musik-Stück mit Bildern!

Wann ist das?

Samstag, **9.11.** von 11 bis 15 Uhr

Wer leitet das?

Alexander Wang, Künstler,
und Felicitas Gätzschmann, Musikerin

Wo ist das?

Atelier Omasen Verlag
Vordere Sternngasse 13, 90402 Nürnberg

Was kostet das?

25 Euro (ohne Brotzeit)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy.
Dann kommst du zur Anmeldung auf unserer Website. Vielleicht kann dir jemand dabei helfen.

Was ist Glück?

ab 16 Jahren



Was macht Menschen glücklich?

Was macht DICH glücklich?

Kann man Glückliche sein lernen?

Wir forschen dazu.

Und sammeln unsere Glückstipps.

Für unseren Alltag und die Welt.

Wann ist das?

Samstag, **9.11.** von 11 bis 15 Uhr

Wer leitet das?

Elzbieta Szczyba, DS-InfoCenter,
und Susanne Abel, Logopädin und
Schauspielerin

Wo ist das?

CPH Tagungshaus
Königstraße 64, 90402 Nürnberg

Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

Wie kann ich mich anmelden?



Scanne diesen QR-Code mit dem Handy.
Dann kommst du zur Anmeldung auf
unserer Website. Vielleicht kann dir
jemand dabei helfen.

Auf den
folgenden Seiten
gibt es die

Festen Gruppen

Frauengruppe



Diese Gruppe für Frauen ab 25 Jahren trifft sich samstags an den folgenden Terminen.

Wann ist das?



2.3. | 4.5. | 13.7. | 21.9. | 16.11. | ~~14.12.~~

von 10.00 bis 13.00 Uhr

Wer leitet das?

Eleanora Allerdings, Theater- und Tanzpädagogin, Stimmtrainerin

Wo ist das?

KHG Seminarraum
Königstraße 64, 90402 Nürnberg

Was kostet das?

60 Euro
Betreff: Frauengruppe
(Bitte bei der Überweisung angeben.)

Wie kann ich mich anmelden?

Die Gruppe öffnet sich für neue Frauen!
Bitte melden bei
tordis.koerber@ds-infocenter.eu

*Du hast Interesse an einer **Männer-Gruppe**? Bei genügender Nachfrage gründen wir eine neue Gruppe. Die Gruppe wird sich regelmäßig treffen. Ihr könnt über Themen sprechen, die euch beschäftigen. Oder etwas unternehmen.*

Gruppenleitung: Alexander Wang

Ort: Nürnberg. Kosten: 10 Euro pro Termin

Bitte melden bei tordis.koerber@ds-infocenter.eu

Freies Tanzen und Begegnung



Gemeinsam tanzen und sich bewegen macht vielen jungen Menschen Spaß. Die Tanz-Gruppe trifft sich samstags einmal im Monat. Dort kann sie sich frei ausprobieren und tänzerisch improvisieren.

Wann ist das?

17.2. | 9.3. | 13.4. | 11.5. | 8.6. | 13.7. | 21.9. | 12.10.
16.11. | 14.12. | 18.1.2025

Tanzgruppe 1: 18–23 Jahre, von 10.30–12.30 Uhr
Kosten: 110 Euro (11 Termine)
Betreff: Freies Tanzen1823
(Bitte bei der Überweisung angeben.)

Tanzgruppe 2: 13–17 Jahre, von 13.00–14.30 Uhr
Kosten: 88 Euro (11 Termine)
Betreff: Freies Tanzen1317
(Bitte bei der Überweisung angeben.)

Wer leitet das?

Wilhelm Haushammer, Tanzlehrer
(Contact-Improvisation)

Wo ist das?

KHG Saal
Königstraße 64, 90402 Nürnberg

Wie kann ich mich anmelden?

Die Aufnahme von neuen Mitgliedern ist in Tanzgruppe 2 (ab 13 Jahren) möglich! Bitte melden bei tordis.koerber@ds-infocenter.eu

Happy Dancers



Diese feste Gruppe trifft sich an zwei Workshop-Wochenenden

Wann ist das?

Von Freitag, 8.3. bis Sonntag, 10.3.

Und ein weiteres Wochenende im November (wird noch bekannt gegeben)

Wer leitet das?

Claudia Dengg, Hannes Kurreck

Was kostet das?

50 Euro pro Wochenende

Betreff: Happy Dancers

(Bitte bei der Überweisung angeben.)

Wie kann ich mich wieder anmelden?

Mitglieder der Gruppe bitte bei

Tordis Kristin Körber im InfoCenter melden

Familien- wochenende in Pappenheim



Für Jugendliche mit
Down-Syndrom zwischen
ca. 14 und 21 Jahren, Eltern
und Geschwisterkinder

Ein Wochenende für die ganze Familie.
Hier können sich Familien mit Jugendlichen
im gleichen Alter treffen, sich austauschen
und gemeinsame Zeit erleben. Mit erlebnis-
pädagogischen Elementen, Spiel und Spaß.

Wann ist das?

Von Freitag, 14.6. bis Sonntag, 16.6.

Wer leitet das?

Evi List (Gruppenleitung), und eine
pädagogische Mitarbeiterin, EBZ Pappenheim

Wo ist das?

Evang. Bildungs- und Tagungszentrum (EBZ)
Stadtparkstraße 8–17, 91788 Pappenheim

Was kostet das?

Ü/VP Erwachsene: ca. 135 Euro

Ü/VP Jugendliche: ca. 122 Euro

Programmkosten ca. 25 Euro pro Person

Wie kann ich uns anmelden?

Information und Anmeldung telefonisch bei
Tordis Kristin Körber (Tel. 09123 982121)

Unsere Bildungs-Referent:innen

Tordis Körber

*Persönlichkeitsbildung,
Politik & Gesellschaft,
DS-Freundschafts-Café*



Elzbieta Szczebak

*Persönlichkeitsbildung,
Politik & Gesellschaft*



Susanne Abel

*Wandertage,
Persönlichkeitsbildung*



Alexander Wang

Kunst, Theater



Felicitas Gättschmann

Musik, Kunst



Michaela Kögel

Musik und Stimme



Birte Opitz

*Selbstbehauptung
für Frauen*



Anja Karge

*Gesundheit
und Ernährung*



Jakub Molenda

DS-Freundschafts-Café



Gruppenleitungen:

Wilhelm Haushammer

*Freies Tanzen
und Begegnung*



Eleanora Allerdings

Frauengruppe



Claudia Dengg, Hannes Kurreck

Happy Dancers

Evi List

Familienwochenende Pappenheim

Buch-Kritiker für die Zeitschrift „Leben mit Down-Syndrom“ gesucht

Du magst Bücher? Du schreibst gerne?
Dann suchen wir dich.
Als Buch-Kritikerin oder Buch-Kritiker.
Buch-Kritiker lesen Bücher.
Dann schreiben sie über die Bücher.
Sie sagen, was darin steht.
Sie sagen, was sie gut finden.
Und was nicht.

So geht es:

Wir schicken dir kostenlos ein Buch zu.
In einfacher Sprache.
Zum Beispiel einen kurzen Roman oder ein Sachbuch.
Das liest du zu Hause.
Du schreibst dazu eine kurze Buch-Kritik.
Diese erscheint in der „Leben mit Down-Syndrom“.
Dein Name steht unter der Buch-Kritik.
Das Buch darfst du behalten.
Du bekommst eine eigene Autoren-Ausgabe
der Zeitschrift.

Schreibe eine E-Mail an:

tordis.koerber@ds-infocenter.eu

Bitte schreibe in die Mail:

Name, Adresse, Alter, Beruf, Hobbys.

Und ob du dich für Romane oder Sachbücher interessierst.



dsakademie

Deutsches Down-Syndrom InfoCenter

Hammerhöhe 3, 91207 Lauf

Tel. 09123 982121, Fax 09123 982122

info@ds-infocenter.de

www.ds-infocenter.de

Spendenkonto: Sparkasse Erlangen

IBAN: DE26 7635 0000 0050 0064 25, BIC: BYLADEM1ERH