

# dsakademie

Jahresprogramm  
2023



deutsches  
down-syndrom  
infocenter



## Die DS-Akademie: **Bildungs-Angebote 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,  
Konzept und Organisation DS-Akademie  
Tel. 09123 982121*

Neu!

Die **Anmeldung** läuft über unsere Website. Näheres Seite 3.

Mehrfach gewünscht wurde ein gemeinsamer **Seminar-  
Tag für junge Erwachsene mit ihren Eltern**. Wir freuen  
uns, dass wir diesen nun anbieten können! (s. Seite 12/13)

Hallo!

Hier ist dein Programm der DS-Akademie.

Anmeldung – so geht's:



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  
in den Computer eingeben:

[www.ds-infocenter.de/bildung/ds-akademie](http://www.ds-infocenter.de/bildung/ds-akademie)

Dort kannst du dein Seminar aussuchen.  
Und dich anmelden.

Ich freue mich über deine Anmeldung!

Viele Grüße  
*Tordis*



# Freundschafts-Café-Reihe

Offener, moderierter Treff für Jugendliche und Erwachsene

Beim Freundschafts-Café kannst du andere junge Erwachsene treffen. Oder Freunde wiedersehen! In lockerer Atmosphäre lernen wir uns kennen. Dazu genießen wir Getränke und Snacks. Komm vorbei, wir freuen uns auf Dich!

## Wann und wo ist das?

Freitag, **13.1.** Café „Yellow Tile“ (s. Seite 5)

Freitag, **21.4.** Haus Eckstein (s. Seite 6)

Freitag, **14.7.** Café „Yellow Tile“ (s. Seite 5)

Freitag, **6.10.** Jugendkultur-Zentrum „Quibble“ (s. Seite 7)

Freitag, **1.12.** Haus Eckstein (s. Seite 6)

## Wer leitet das?

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

## Wie kann ich mich anmelden?



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

Freundschafts-Café (und Eltern-Treff) im „Yellow Tile Coffee Project“, Humboldtstraße 67 (U1/Aufseßplatz)



In der Nürnberger Südstadt haben wir in einem Café einen gemütlichen Nebenraum nur für uns gemietet. Getränke und Kuchen oder Sandwiches bestellt jede:r selbst beim Café-Team.

*Nebenan im offiziellen Café können sich Eltern austauschen und dabei das Angebot genießen. Bei Bedarf wird ein Tisch dafür reserviert. In der Elternrunde findet keine Moderation/ Begleitung statt!*

## Wann ist das?

Freitag, **13.1. | 14.7.** jeweils 17 bis 19 Uhr

## Was kostet das?

2 Euro (für die Menschen mit DS)  
Getränke und Snacks werden von jedem selbst bestellt und vor Ort bezahlt.

## Freundschafts-Café im Haus Eckstein,

Burgstraße 1-3  
90403 Nürnberg

Zentral am Hauptmarkt treffen wir uns  
über den Dächern Nürnbergs in einem  
Seminarraum.

Snacks erhalten wir vom Haus.

### Wann ist das?

Freitag, **21.4. | 1.12.** jeweils 17 bis 19 Uhr

### Was kostet das?

7 Euro inkl. Getränke und Snack

## Freundschafts-Café im Jugendkultur- Zentrum „Quibble“,

Augustenstraße 25  
90461 Nürnberg



Wenn du beim Freundschafts-Café gerne  
tanzen willst, dann komm ins „Quibble“.

Wir haben den Club-Raum  
nur für uns gemietet!

Hier tanzen und reden wir.

Wir genießen alkoholfreie Getränke  
vom Haus und Knabbersachen.

Bring gerne deine Musik auf dem Handy mit.  
Du darfst an die Musik-Anlage!

*Hinweis an die Eltern:*

*Zum Überbrücken der Zeit gibt es einige  
nette Kneipen und Restaurants in der Nähe –  
gerne nachfragen.*

### Wann ist das?

Freitag, **6.10.** jeweils 20 bis 22 Uhr

### Was kostet das?

5 Euro inkl. Getränke und Knabbereien

# Wir machen einen Podcast!

ab 16 Jahren



Ein Podcast ist ein Radio-Beitrag, den man im Internet herunterladen kann. Podcasts sind sehr bekannt geworden. Es gibt sie zu verschiedenen Themen. Hast du auch schon welche gehört? Egal ob ja oder nein: Du kannst heute Podcast-Moderator sein. Oder Moderatorin. Wir sprechen in Mikrofone. Und nehmen einen Podcast auf!

## Wann ist das?

Samstag, **11.3.** von 11 bis 15 Uhr

## Wer leitet das?

Ronja Hoffmann, Podcasterin, und Tordis Kristin Körber, DS-InfoCenter

## Wo ist das?

CPH Tagungshaus  
Königstr. 64, 90402 Nürnberg

## Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

## Wie kann ich mich anmelden?



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

# Malen im Museum

ab 16 Jahren



Wir besuchen ein Museum. Wir lernen Bilder kennen. Wir vergleichen Bild und Wirklichkeit. Was ist alles im Bild enthalten? Aus welchen Teilen besteht ein Bild? Wie male ich ein Bild? Das erfährst du heute. Heute malen wir!

## Wann ist das?

Samstag, **18.3.** von 11 bis 15 Uhr

## Wer leitet das?

Alexander Wang, Künstler

## Wo ist das?

Atelier Omasen Verlag,  
Vordere Sterngasse 13, 90402 Nürnberg,  
und Germanisches Nationalmuseum

## Was kostet das?

25 Euro

## Wie kann ich mich anmelden?



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

## Hier spielt die Musik!

ab 16 Jahren



Wir hören mit den Ohren.  
Hören wir auch mit dem Körper?  
Was ist ein Ton? Was ist ein Klang?  
Was ist Lärm?  
Was höre ich gern und was quält mein Ohr?  
Welches Instrument hat welchen Klang?  
Welcher Klang macht welches Gefühl?  
Wir untersuchen und experimentieren.  
Wir machen gemeinsam Musik!

### Wann ist das?

Samstag, **22.4.** von 11 bis 15 Uhr

### Wer leitet das?

Felicitas Gätzschmann, Musikerin, und  
Alexander Wang, Künstler

### Wo ist das?

Atelier Omasen Verlag,  
Vordere Sternngasse 13, 90402 Nürnberg

### Was kostet das?

25 Euro

### Wie kann ich mich anmelden?



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

## Was passiert in der Welt?

ab 18 Jahren



In der Welt passiert viel.  
Was ist gerade wichtig?  
Über was sprechen die Menschen?  
Heute lesen wir Zeitung.  
Und suchen Nachrichten am Computer.  
Was ist echt und was nicht?  
Wie ist deine Meinung?

### Wann ist das?

Samstag, **6.5.** von 11 bis 15 Uhr

### Wer leitet das?

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

### Wo ist das?

CPH Tagungshaus  
Königstr. 64, 90402 Nürnberg

### Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

### Wie kann ich mich anmelden?



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

# Ich will bestimmen!

Gemeinsamer Seminar-Tag für dich und deine Mutter oder deinen Vater

Was heißt für dich selbst-ständig sein?  
Was willst du bestimmen?  
Und wo brauchst du Hilfe?  
Deine Eltern möchten dich unterstützen UND dir deinen Freiraum lassen.  
Funktioniert das beides?

Heute darf deine Mutter oder dein Vater mitkommen zur DS-Akademie!  
Wir verbringen den Seminar-Tag zusammen. Und auch in getrennten Gruppen.

## Wann ist das?

Samstag, **17.6.** von 10.30 bis 16 Uhr

## Wer leitet das?

Elzbieta Szczebak und Tordis Kristin Körber,  
DS-InfoCenter

## Wo ist das?

CPH-Tagungshaus  
Königstr. 64, 90402 Nürnberg

## Was kostet das?

50 Euro für 1 Jugendliche:n und 1 Elternteil  
(inkl. Verpflegung)

# Ich will bestimmen!

Gemeinsamer Seminartag für junge Erwachsene (ca. 20–30 Jahre) und Eltern



**„So selbstständig wie möglich, so unterstützt wie nötig“**

Jugendliche mit Down-Syndrom möchten selbstständig sein, Beziehungen eingehen, von Zuhause ausziehen. Das Bedürfnis nach Selbstbestimmung möchte respektiert werden. Wie kann das gelingen, wenn gleichzeitig Unterstützung und Begleitung notwendig sind und viele Entscheidungen beide Seiten in gleicher Weise betreffen?

In getrennten und gemeinsamen Einheiten tauschen wir uns dazu aus. Die Eltern-Gruppe erhält thematische Inputs und berät sich kollegial. Die Gruppe der jungen Erwachsenen wird Wünsche und Vorstellungen reflektieren und den Eltern vorstellen. Zum Schluss entwerfen Elternteil und Jugendliche:r gemeinsam individuelle Ideen.

## Wie können wir uns anmelden?



Scannen Sie diesen QR-Code mit einem Handy. Dann kommen Sie zur Anmeldung auf unserer Website.

# Leichtes Wandern

Stadtnahes Wandern für Frauen, die eine kleine Runde gehen wollen

ab 16 Jahren

Gemeinsam erleben wir Aktionen und Erfahrungen in und mit der Natur.

## Wann ist das?

Samstag, 17.6. von ca. 10 bis 15 Uhr

## Wer leitet das?

Susanne Abel, Erlebnispädagogin, und Sophia Kirschbaum

## Wo ist das?

Treffpunkt: Nürnberg Hbf.

## Was bringe ich mit?

Feste Schuhe, zum Wetter passende Kleidung, 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 einem Handy. Dann kommst du zur Anmeldung auf unserer Website. Vielleicht kann dir jemand dabei helfen.



# Wandertag

für Menschen, die gut wandern und sich gerne draußen bewegen

ab 16 Jahren

## Wann ist das?

### 2 Angebote:

Samstag, 25.3. von ca. 10 bis 16 Uhr

Samstag, 1.7. von ca. 10 bis 16 Uhr

(Es handelt sich nicht um zusammengehörende Tage. Man kann sie einzeln buchen.)

## Wer leitet das?

Susanne Abel, Erlebnispädagogin, und Benjamin Abel

## Wo ist das?

Fränkische oder Hersbrucker Schweiz  
Treffpunkt: Nürnberg Hbf.

## Was bringe ich mit?

Feste Wanderschuhe mit Profil (Teilnahmevoraussetzung), zum Wetter passende Kleidung, 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 einem Handy. Dann kommst du zur Anmeldung auf unserer Website. Vielleicht kann dir jemand dabei helfen.



# Träume und Gedanken kennen keine Schranken

ab 16 Jahren



Wir schlafen 7-9 Stunden eines Tages.  
Und wir träumen dabei.  
Was sagt die Wissenschaft zum Traum?  
Was bedeutet ein Traum für dich?  
Träume in der Nacht und Träume am Tag?  
Heute erzählen und malen wir unseren Traum fürs Leben.  
Und wir erleben eine Traumreise.

## Wann ist das?

Samstag, **15.7.** 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

## Wie kann ich mich anmelden?



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

# Wandertag für Profis

Wandern für erfahrene, trittsichere Wander-Profis

ab 16 Jahren



## Wann ist das?

Samstag, **23.9.** von ca. 10 bis 16 Uhr

## Wer leitet das?

Susanne Abel, Erlebnispädagogin und Gerhard Huber

## Wo ist das?

Fränkische oder Hersbrucker Schweiz, anspruchsvolles Gebiet (!)  
Treffpunkt: Nürnberg Hbf.

## Was bringe ich mit?

Feste Wanderschuhe mit Profil (Teilnahme-Voraussetzung), zum Wetter passende Kleidung, 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 einem Handy. Dann kommst du zur Anmeldung auf unserer Website. Vielleicht kann dir jemand dabei helfen.

# Schau, spiel!

Wir spielen Theater

ab 16 Jahren



Was ist Theater?

Was ist eine Rolle?

Warum und wie verwandelt man sich auf der Bühne?

Spiel ohne Worte,

Spiel mit Worten,

spielen mit anderen.

Das ist heute dran!

## Wann ist das?

Samstag, **30.9.** von 11 bis 15 Uhr

## Wer leitet das?

Alexander Wang, Schauspieler und Regisseur (Jugendtheater), und  
Tordis Kristin Körber, DS-InfoCenter

## Wo ist das?

CPH Tagungshaus  
Königstr. 64, 90402 Nürnberg

## Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

## Wie kann ich mich anmelden?



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

# Erklär mir dein Leben

ab 18 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, **14.10.** von 11 bis 15 Uhr

## Wer leitet das?

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

## Wo ist das?

CPH-Tagungshaus  
Königstr. 64, 90402 Nürnberg

## Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

## Wie kann ich mich anmelden?



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

# Yoga und Tanz

Eine wundervoll bewegte Reise

ab 16 Jahren



Wir gehen auf eine Reise, auf der wir verschiedene Länder besuchen. Im ersten Teil unserer Reise lernen wir Yoga-Übungen kennen. Die Yoga-Übungen haben Tiernamen und sind ganz einfach. Nach einer Pause, die uns stärkt, werden wir einen Tanzurlaub erleben. Er geht etwas ruhiger los, um dann immer wilder zu werden. Zum Ende wird die Musik uns entspannen.

## Wann ist das?

Samstag, **18.11.** von 11 bis 15 Uhr

## Wer leitet das?

Wilhelm Haushammer, Yoga- und Tanzlehrer (Contact-Improvisation)

## Wo ist das?

CPH Tagungshaus  
Königstr. 64, 90402 Nürnberg

## Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

## Wie kann ich mich anmelden?



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

# Die Liebe und ich

ab 18 Jahren



Warst du schon mal verliebt? Lebst du in einer Beziehung? Oder träumst du von der Liebe? Dann bist du hier richtig. Heute geht es um dich und die Liebe. Wie du jemanden kennen lernen kann. Was du dir von einem Partner wünschst. Und was du tun kannst, damit die Liebe hält.

## Wann ist das?

Samstag, **27.1.2024** von 11 bis 15 Uhr

## Wer leitet das?

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

## Wo ist das?

CPH Tagungshaus  
Königstr. 64, 90402 Nürnberg

## Was kostet das?

25 Euro (Brotzeit enthalten)

## Wie kann ich mich anmelden?



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

## Frauengruppe



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

### Wann ist das?

21.1. | 11.2. | 11.3. | 29.4. | 20.5. | 24.6. | 22.7. (Picknick) | 16.9. | 14.10. | 25.11. | 16.12. | 20.1.2024

von 10.00 bis 13.00 Uhr

### Wer leitet das?

Eleanora Allerdings (Theaterpädagogin)

### Wo ist das?

KHG bzw. CPH-Tagungshaus,  
Königstraße 64, 90402 Nürnberg  
Treffpunkt im Innenhof

### Was kostet das?

120 Euro (12 Termine)  
Betreff: Frauengruppe  
(Bitte bei der Überweisung angeben.)

### Wie kann ich mich wieder anmelden?

Mitglieder der Gruppe bitte bei  
Tordis Kristin Körber im InfoCenter melden

## 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?

11.2. | 4.3. | 22.4. | 13.5. | 17.6. | 22.7. | 16.9. | 21.10. | 9.12. | 13.1.2024

**Tanzgruppe 1:** 18–21 Jahre, von 10.30–12.30 Uhr  
Kosten: 100 Euro (10 Termine)

Betreff: Freies Tanzen1821  
(Bitte bei der Überweisung angeben.)

**Tanzgruppe 2:** 14–17 Jahre, von 13.00–14.30 Uhr  
Kosten: 80 Euro (10 Termine)

Betreff: Freies Tanzen1417  
(Bitte bei der Überweisung angeben.)

### Wer leitet das?

Wilhelm Haushammer, Tanzlehrer  
(Contact-Improvisation)

### Wo ist das?

KHG Nürnberg,  
Königstraße 64, 90402 Nürnberg

### Wie kann ich mich wieder anmelden?

Mitglieder der Gruppe bitte bei  
Tordis Kristin Körber im InfoCenter melden

# Happy Dancers



Diese feste Gruppe trifft sich an zwei Workshop-Wochenenden

von Freitag, 3.3. bis Sonntag, 5.3. und

von Freitag, 17.11. bis Sonntag 19.11.

auf der Edelweißhütte.

## Wer leitet das?

Claudia Dengg, Martina Beckenbauer,  
Hannes Kurreck

## Was kostet das?

50 Euro pro Wochenende

Betreff: Happy Dancers

(Bitte bei der Überweisung angeben.)

## Wie kann ich mich anmelden?

Mitglieder der Gruppe bitte bei

Tordis Kristin Körper im InfoCenter melden

# 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