

Anmeldung

bis 31. Januar 2019, bitte nutzen Sie das Anmeldeformular.
(auch verfügbar unter www.lmbhh.de)

Tagungspauschale:

120 € pro Person mit Übernachtung am Tagungsort
55 € pro Person ohne Übernachtung

(Förderung und Kinderbetreuung im Einzelfall nach Rücksprache mit dem Veranstalter möglich.)

In der Tagungspauschale enthalten:

- Wellness-Bereich mit Elphi-Blick
- Workshop-Teilnahme inkl. Material
- Abendprogramm
- Verpflegung (exkl. Getränke zum Abendessen)

Extra dazu buchen: Stadtfahrt Hamburg am Sonntag: 10 €
(mit Butterstulle und Apfel)

Für Teilnehmerinnen, die bereits am Freitag anreisen möchten, haben wir Hotelzimmer vorgemerkt. Wir buchen Ihr Zimmer und Sie zahlen es für diese Nacht vor Ort.

Kontakt zum Veranstalter:

Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein e.V.
Kerrin Stumpf
Millerntorplatz 1
22359 Hamburg

Telefon: 040 / 270 790-0
Mail: kerrin.stumpf@lmbhh.de



Frauentagung 2019

Unsere Zukunft – Wunschwege

Wir Mütter mit einem behinderten Kind gehen besondere Wege mit unseren Familien. Dafür benötigen wir Superkräfte. Eine Energietankstelle sind unsere Treffen als Frauen mit besonderen Herausforderungen. Sie schaffen Freiraum und Ideen für die Zukunft.

Mit unserer Frauentagung am **18./19. Mai 2019** laden wir Sie ein, sich Ihre Zeit zu nehmen, gemeinsam Spaß zu haben, Kontakte zu knüpfen und in den Workshops zur persönlichen Zukunftsplanung etwas mitzunehmen – ein Make-up-Koffer zum Weiterprobieren zu Hause.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen.
Das wird Ihre Tagung!

Ihre
Kerrin Stumpf

**Bis Ende
Januar 2019
anmelden!**

**Tagungsort:
Holiday Inn City Nord
Kapstadtring 2a
22297 Hamburg**



Programm

Samstag

- 9.30-10 Uhr Ankommen
- 10-10.15 Uhr **Begrüßung** Ingrid Jäger, Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein e.V., stellv. Vorstandsvorsitz
Grußwort von Senatorin Dr. Melanie Leonhard, Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration
- 10.15-13 Uhr **Wie Schokocreme: Persönliche Zukunftsplanung, nicht nur was für Kinder**
Input und Schatzsuche zur Methode für persönliche und organisatorische Planung und Entwicklung.
Zukunft: Mein Weg
Moderation: Evelyn Schön,
seminarwerkstatt-evelyn-schoen.com
- 13-14 Uhr Mittagspause
- 14-17.30 Uhr Workshop-Phase und Pause
- 17.30-18 Uhr Plenum mit Feedback
- 18-21.30 Uhr Abendessen und Impro-Theater: **Das Elbe vom Ei**

Von Fachfrauen geleitet: Unser Workshop-Angebot

- Yoga - das pure Erlebnis
- Rollstuhl-Volleyball für alle
- Brush up your life: Kreativität in Farbe
- Speed-Dating persönliche Zukunftsplanung: Methoden zur Kontaktgestaltung
- Gordischer Knoten und schwebende Stange: Gemeinsam Trick 17 finden für die eigene Balance

Sonntag

- 9-11 Uhr **„Ridikulus“ – Selbsthilfe mit dem Zauberstab gegen nervige Situationen und Phrasen**
Diskussion und Gruppenarbeit
Moderation: Evelyn Schön,
seminarwerkstatt-evelyn-schoen.com
- 11-11.30 Uhr Pause
- 11.30-13 Uhr **Wir Frauen mit besonderen Herausforderungen – Mütter und mehr**
Diskussion über Ideen und Strategien mit Birte Müller, Autorin und Illustratorin Lucy Wanjiku, Vorsitzende von Tumaini e.V. Hamburg Daniela Schremm, Vorstand Autonom leben Ingrid Körner, Senatskoordinatorin für Gleichstellung behinderte Menschen der Freien und Hansestadt Hamburg, Schirmherrin der Veranstaltung
Moderation: Kerrin Stumpf
- 13-13.30 Uhr Abschluss und Ausblick
- ab 14 Uhr ALS EXTRA:
Stadtfahrt Hamburg - Bustour ins Zentrum mit kleinen Zwischenstopps, Ziel Elbphilharmonie, HafenCity und weitere Highlights.

Optional buchbar

ANMELDUNG

Wunschwege – Frauentagung 2019

18./19. Mai 2019, Holiday Inn City Nord, Kapstadtring 2a, 22297 Hamburg

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Frauentagung 2019 an.

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon / E-Mail:

- Mit einer Übernachtung (18./19. Mai 2019): € 120,00
 Ohne Übernachtung: € 55,00

Im Tagungspreis enthalten:

Workshops, Material, Abendprogramm, Verpflegung (exkl. Getränke zum Abendessen), Wellness-Bereich mit Elphi-Blick

Bitte melden Sie sich für einen Workshop am Samstagnachmittag an:

- Yoga** – das pure Erlebnis im Hamburger Stadtpark. Professionell eingewiesen gestalten Sie Ihre Auszeit mit Bewegung. Sanft, sportlich, meditativ – so wie Sie es wünschen.
- Trommel dich frei** - ein Kurs, bei dem es lauter und von Takt zu Takt lockerer wird. Die Anleitung erlaubt auch Anfängern einen Start. Zeit für einen Rhythmuswechsel?
- Brush up your life** – Malen mit Unterstützung des Atelier Freistil, ganz frei oder für Bilder der Zukunftsplanung mit Techniken zum Urban Sketching.
- Rollstuhl-Volleyball** – wir organisieren das Equipment und den Trainer, Sie spielen.
- Speed-Dating persönliche Zukunftsplanung** – Mit Blitzlichtern aus dem Methodenkoffer der PZP finden Sie hier einen Austausch über mehr „Personenzentriertheit“ im eigenen Leben.
- Gordischer Knoten und schwebende Stange** – Übungen zu Kraft, Balance und ZUSAMMEN-WIRKEN bringen Sie zu Ihrem „Trick 17“, um Stürme im Alltag zu bestehen.

Für die Anreise am 17. Mai 2019 ist im Holiday Inn Hamburg City Nord unter dem Buchungscode #Frauentagung2019 ein Zimmerkontingent vorgesehen.
Kontakt: reservierung@hi-city-nord.de / 040-99999 0

- Extra: Stadtrundfahrt Hamburg am 19. Mai 2019: € 10,00

Die Veranstaltung wird dokumentiert und Fotos bezogen auf die Veranstaltung veröffentlicht. Damit bin ich einverstanden. nicht einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift