

WICHTIGE INFOS UND HINWEISE

EINLASSVORBEHALT

Die Veranstalter*innen behalten sich gem. Art. 10 Abs. 1 BayVersG vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.

BARRIEREFREIHEIT

IM DIVERSITY JUGENDZENTRUM → Der Zugang ist nicht barrierefrei. Es müssen sieben Stufen bis ins Erdgeschoss überwunden werden. Der Workshop-Raum und die Toilettenräume sind barrierefrei. **IM LEZ** → Barrierefreier Zugang zum Workshop-Raum und den Toilettenräumen + **IM SUB** → Barrierefreier Zugang zum Workshop-Raum und den Toilettenräumen + **IN DER MÜNCHNER AIDS-HILFE** → Der Zugang zum Studio ist barrierearm. Es gibt eine Rampe, die allerdings aufgrund ihres Steigungswinkels nicht ohne Hilfe benutzt werden kann.

BITTE SPRECHT UNS AN, WENN IHR HIERZU FRAGEN HABT ODER KONKRETE UNTERSTÜTZUNG BENÖTIGT.

EURE ANMELDUNGEN BITTE BIS 31. MÄRZ 2024

PROGRAMM UND ANMELDUNG

TAG EINS AM FREITAG 12. APRIL

**LOCATION:
STUDIO DER MÜNCHNER AIDS-HILFE**

PROGRAMM

18:30 Uhr Kick-Off

**Begrüßung
Gemeinsames Kennenlernen
Infos zu den Workshops und Locations**

ADRESSEN DER LOCATIONS

Münchner Aids-Hilfe, Lindwurmstr. 71
diversity Jugendzentrum, Blumenstr. 11
Lesbisch-Queeres Zentrum LeZ, Müllerstr. 26
Schwul-Queeres Zentrum Sub, Müllerstr. 14

PROGRAMM UND ANMELDUNG

TAG ZWEI AM SAMSTAG 13. APRIL

**LOCATIONS:
DIVERSITY + LEZ + SUB**

PROGRAMM

8:00 Uhr Morgen Yoga im Sub

9:30 Uhr gemeinsamer Morgenkaffee im Sub

**10:30 – 12:30 Uhr Workshops 1 bis 4
verschiedene Locations (siehe Programm)**

12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen im LeZ

**13:30 – 15:30 Workshops 5 bis 8
verschiedene Locations (siehe Programm)**

15:30 Uhr Pause

16:00 – 16:30 Uhr Abschlussplenum im LeZ

16:30 Uhr Yin Yoga im LeZ

PROGRAMM UND ANMELDUNG

JOIN US! VOLUNQUEERS EHRENAMTSFACHTAGE 2024

**ANMELDUNGEN
BITTE BIS
31. MÄRZ '24**

♥ Dankeschön ♥



PROGRAMM UND WORKSHOPS

V WORKSHOPS 1 BIS 4 AM VORMITTAG
VERSCHIEDENE LOCATIONS

MORGEN YOGA 8:00 UHR IM SUB
Wir bieten eine dynamische Vinyasa-Yogapraxis an. Alle Levels sind willkommen. Im Sub sind keine Yogamatten vorhanden. Bringt bitte eure eigenen Yogamatten mit. Danke.
Leitung: Yvan Ladurner (ausgebildeter Yogalehrer)

1 10:30 – 12:30 UHR IM DIVERSITY
BEGEGNUNG IN KULTURELLER VIELFALT
Münchner*in sein, queer sein, (post)migrantisch oder im Fußballverein – wo fängt kulturelle Identität an und wo hört sie auf? Ein interaktiver, gedanklicher Einstieg in die Auseinandersetzung mit kulturellen Unterschieden und der Frage nach „Normalität“ in ehrenamtlichen und privaten Kontakten.
Leitung: Annarina Kemnitz (Referentin für Diversity & Inclusion Managerin)

2 10:30 – 12:30 UHR IM LEZ
UMGANG MIT FORDERNDEN/KRISENHAFTEN SITUATIONEN UND STRESSSITUATIONEN
Manche Situationen fordern uns besonders heraus. Wir fühlen uns gestresst, hilflos, belastet oder überfordert. Wie können wir in solchen Situationen handlungsfähig bleiben und gut für uns und andere Sorgen. Eigene Beispiele sind willkommen.
Leitung: Irmgard Salzinger (Diplom-Sozialpädagogin, Krisenberaterin)

3 10:30 – 12:30 UHR IM SUB
QUEERE SENIOR*INNEN – IHR LEBEN, IHRE BEDARFE
Die Lebensgeschichten queerer Senior*innen unterscheiden sich von denen gleichaltriger Heterosexueller, cis-Personen und jüngerer Menschen der LGBTIQ-Community. Wir lernen ihre Geschichten und Lebenswirklichkeiten kennen und lernen, inwiefern sich dies auf ihre Bedürfnisse auswirkt.
Leitung: Sebastian Menzel (rosaAlter und QueerQuartier Herzog*in)

4 10:30 – 12:30 UHR IM SUB
TRAININGSCAMP – GEWALTBEREITER KOMMUNIKATION BEGEGNEN
Gerade queere Menschen werden häufig mit negativen Botschaften konfrontiert oder erleben gewaltvolle Kommunikation. Das beste Werkzeug, um auch in schwierigen und überraschenden Situationen souverän reagieren zu können, ist eine gute Vorbereitung. Was sind die gängigsten fiesen Rhetoriktricks und wie reagiere ich am besten? Welche queerfeindlichen Behauptungen werden benutzt und wie funktioniert die Stimmungsmache damit? Was kann ich dem entgegensetzen und wie kann ich andere unterstützen?
Leitung: Muriel Aichberger (freiberufl. Vortragsredner, Trainer für Equity, Diversity und Inclusivity und Experte für geschlechtliche & sexuelle Vielfalt)

N WORKSHOPS 5 BIS 8 AM NACHMITTAG
VERSCHIEDENE LOCATIONS
5 13:30 – 15:30 UHR IM DIVERSITY
RASSISMUS, ANTISEMITISMUS, QUEERFEINDLICHKEIT: RECHTEN UND DISKRIMINIERENDEN PAROLEN ENTGEGENTRETEN
Ob am Familientisch, auf der Arbeit oder im Ehrenamt: Mit rassistischen, antisemitischen oder queerfeindlichen Aussagen können wir überall konfrontiert werden. Es stellt sich die Frage: Handeln? Und wie überhaupt? Es geht um die Funktion von Diskriminierung, Möglichkeiten individueller Reaktion, Demokratiestärkung und Zivilcourage.
Leitung: Büro Süd der Mobilen Beratung gegen Rechtsextremismus in Bayern

6 13:30 – 15:30 UHR IM LEZ
VERBÜNDET-SEIN IN VIELFALT
Gemeinsam gegen strukturelle Diskriminierung vorgehen – einfacher gesagt als getan? Wir befassen uns mit diskriminierenden Realitäten und dem Konzept des Verbündet-Seins und solidarischem Handeln im Alltag.
Leitung: Julia Cholewa (VFS Campus, Trainerin für Social Justice & Diversity)

7 13:30 – 15:30 UHR IM SUB
UPDATES ZU HIV UND STDs
Es hat sich was getan in Sachen HIV und sexuell übertragbare Krankheiten (STDs): Wir geben Infos zu neuen Entwicklungen wie der Doxy Pep sowie Updates in Sachen HIV-PrEP, MPOX, Hepatitis C und anderer STDs. Außerdem wollen wir die Themen »HIV und Stigma« sowie die besondere Situation in Sachen »HIV und STDs bei Asylbewerber*innen/Geflüchteten« diskutieren.
Leitung: Dr. med. Gerardo Ibarra Fonseca (Facharzt für Innere Medizin und Infektiologie)

8 13:30 – 15:30 UHR IM SUB
»WIR VERSTEHEN UNS!« – INKLUSIVE KOMMUNIKATION UND EMPOWERMENT ALS WERKZEUGE IM EHRENAMT
Jedes Ehrenamt ist anders und doch eint uns alle der Wunsch unsere Community zu einem positiven Ort zu machen an dem sich möglichst viele Menschen wohlfühlen. Die Art wie wir miteinander kommunizieren und einander bestärken spielt dabei eine besonders wichtige Rolle. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen inklusiver Kommunikation, sensibilisieren uns für verschiedene Perspektiven und finden Lösungen und Ideen zum Umgang mit konkreten Situationen aus eurem Ehrenamt.
Leitung: Muriel Aichberger

YIN YOGA 16:30 UHR IM LEZ
Safer Space Yoga – speziell für queere Körper und Menschen. Eine Einladung zur Selbstverbindung und zum Gespräch mit dem eigenen Körper. Bitte warme Kleidung und kuschelige Socken mitbringen. Einige Yogamatten sind vorhanden. Bringt aber gerne eure eigenen Yogamatten mit.
Leitung: Cara Schulze (ausgebildete Yogalehrerin)



DEINE ANMELDUNG ZU DEN EHRENAMTSFACHTAGEN 2024

VOR- UND NACHNAME PFLICHTANGABE

TELEFONNUMMER

EMAIL-ADRESSE PFLICHTANGABE

ICH ENGAGIERE MICH BEI BZW. BEIM

TEILNAHME BITTE ZUTREFFENDES ANKREUZEN

FR ☐ SA ☐ FR + SA ☐

WORKSHOP 1 BIS 4 VORMITTAG BITTE EINTRAGEN

Prio 1 ☐ Prio 2 ☐

WORKSHOP 5 BIS 8 NACHMITTAG BITTE EINTRAGEN

Prio 1 ☐ Prio 2 ☐

TEILNAHME AM MORGEN YOGA BITTE ANKREUZEN

Ja ☐ Nein ☐

TEILNAHME AM YIN YOGA BITTE ANKREUZEN

Ja ☐ Nein ☐

✂ Per E-Mail an info@muenchner-aidshilfe.de oder gebt diese Anmeldung ausgefüllt direkt im diversity Jugendzentrum, LeZ, Sub oder bei der Münchner Aids-Hilfe ab. Wir freuen uns über eure zahlreiche Teilnahme!