begegnen & verstehen

befähigen & beteiligen
Das Magazin
Heft 1 · Mai 2020

wissen & lernen
Fragen & Antworten zum Corona-Virus

erfahren & erleben
Ein Besuch im Atelier Ortswechsel

kurz & gut
Was kann ich in meiner Freizeit tun?

Ein wichtiger Hinweis an unsere Leser:

Jede Person soll die Texte in unserem Magazin gut lesen können.
Die Texte sind in leicht verständlicher Sprache geschrieben.
Wir versuchen, schwierige Wörter zu vermeiden.
Oder wir erklären diese Wörter im Text.
Wir verwenden den Medio·punkt.
Damit trennen wir lange und schwierige Wörter.

Wir benutzen für Personen oft die männliche Form.
Wir meinen damit aber auch immer Frauen.
Und Personen, die sich keinem Geschlecht zuordnen.
Wir haben uns bewusst für diese Form entschieden.
Das macht es leichter die Texte zu lesen.
Das ist keine Un·achtsamkeit.
Wir möchten niemanden benachteiligen.

Vor·wort

Kilian Ihler

Eva Meyer

Liebe Leserin, lieber Leser,

die letzten Wochen waren sehr seltsam.
Vieles hat sich in kurzer Zeit verändert.
Viele Menschen sind verunsichert.
Und haben Fragen.

Das Corona-Virus hat unser Leben verändert. Wir haben plötzlich mit starken Einschränkungen zu tun. Und müssen uns an viele Regeln halten. Die Corona-Krise bestimmt gerade den Alltag von uns allen. Sie beeinflusst unsere Arbeit, unsere Beziehungen – und auch unsere Freizeit.

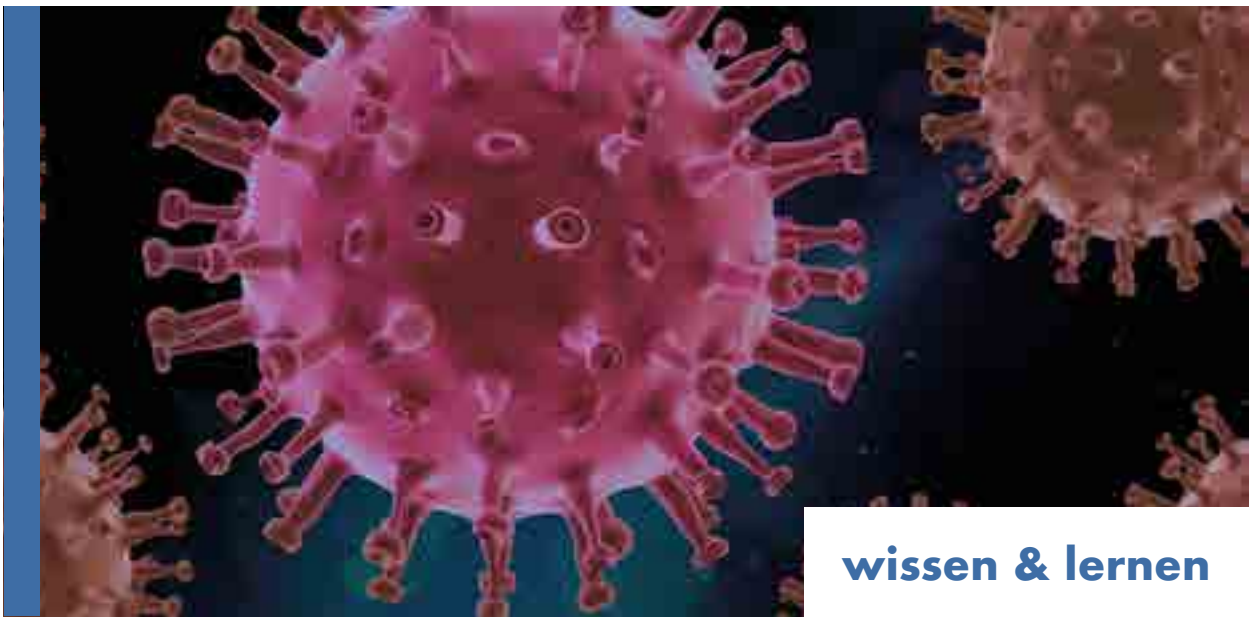
Auch wir sind mit unserem Projekt betroffen. Wir können die Kurse und Angebote von **befähigen & beteiligen** gerade nicht machen. Wir müssen uns neue Wege überlegen, wie wir mit Ihnen in Verbindung bleiben können. Und Formen, in denen wir Ihnen trotzdem Angebote machen können.

Deshalb haben wir beschlossen: Wir machen ein Magazin. In dem Magazin wollen wir Sie informieren. Und Ihnen von interessanten Themen berichten. Wir wollen Ihnen auch Ideen und Tipps geben. Zum Beispiel: Was Sie in Ihrer Freizeit tun können. Auch von Zuhause aus.

Wir wünschen Ihnen viel Freude
beim Blättern und Lesen.

Herzlich,

Kilian Ihler & Eva Meyer,
Fach·kräfte vom Bildungs·projekt
befähigen & beteiligen



wissen & lernen

erfahren & erleben

kurz & gut

Inhalt

Vor·wort 3

Inhalt 5

wissen & lernen

Was ist das? Das Corona-Virus
Die wichtigsten Fragen & Antworten 10

Wie kann ich mich vor einer Krankheit schützen?
Die wichtigsten Verhaltens·regeln 14

erfahren & erleben

„Wie will ich wissen, ob es etwas bringt, wenn ich es nicht versuche?“
Ein Gespräch mit Alexander Eberle 18

Kunst, Kaffee & Kekse
Ein Besuch im Atelier *Ortswechsel*. 22

München einfach erklärt
Eindrücke aus dem Kurs *München erleben* . 26

kurz & gut

Was kann ich in meiner Freizeit tun?
Tipps für die Zeit zu Hause 32

Lieblings·bilder
Eine Geschichte zu einem Bild. 36

Mandala
Mehr als ein Bild zum Ausmalen. 38

Ein Gedanke zum Schluss 40

Kontakt 42

Impressum 43

Wie ist das Heft aufgebaut?

Wir erklären Ihnen kurz:

So ist unser Magazin aufgebaut.
Magazin ist ein anderes Wort für Zeit·schrift.
Dann finden Sie sich leichter zurecht.
Und finden auch die Themen schneller,
die sie interessieren.

Das Heft ist in drei große Abschnitte aufgeteilt.
Ein Abschnitt ist ein Teil von etwas Ganzem.
Die Abschnitte sind mit verschiedenen Farben
markiert. Dann finden Sie sie leichter.

Der erste Abschnitt heißt: wissen & lernen

Das Zeichen **&** ist ein Sonder·zeichen.
Es bedeutet: und.
Wir benutzen dieses Sonder·zeichen oft.
Zum Beispiel: Im Titel von unserem Magazin.

Im Abschnitt **wissen & lernen** beschäftigen
wir uns mit einem bestimmten Thema.
Es kann ein allgemeines Thema sein.
Oder ein Thema, das gerade sehr wichtig ist.
Wir geben Ihnen wichtige Informationen
zu diesem Thema.
Und erklären auch schwierige Begriffe.

Der zweite Abschnitt heißt: erfahren & erleben

In diesem Bereich berichten wir Ihnen von spannenden Orten, Aktionen oder Erlebnissen. Zum Beispiel besuchen wir Ausstellungen. Oder berichten Ihnen von Veranstaltungen, die wir besucht haben.

Wir unterhalten uns auch mit interessanten Menschen. Sie erzählen uns aus ihrem Leben. Oder sie haben bei einem Angebot von unserem Projekt mitgemacht. Oder wir fragen sie nach ihrer Meinung zu einem bestimmten Thema.

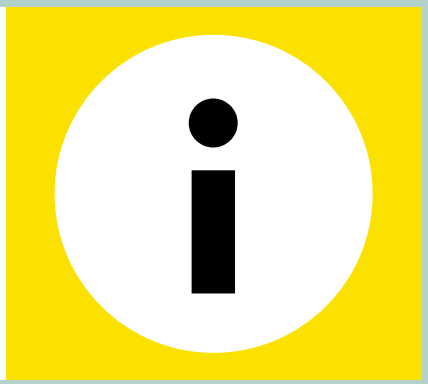
Der dritte Abschnitt heißt: kurz & gut

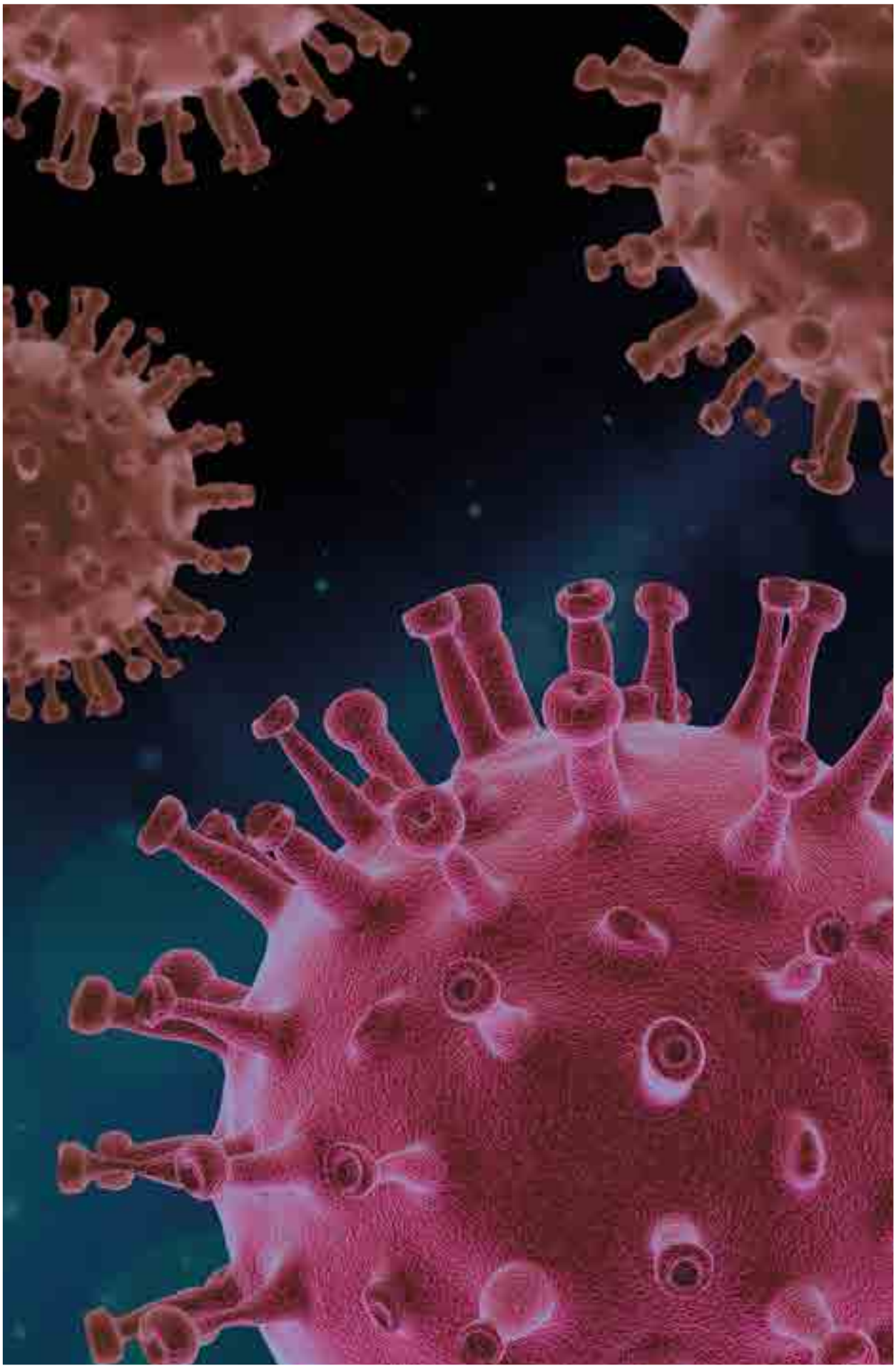
In diesem Abschnitt informieren wir Sie über interessante Termine und Veranstaltungen. Oder geben Ihnen Tipps und Hinweise zu den Themen Freizeit, Unterhaltung und Sport. In diesem Abschnitt wollen wir Ihnen Ideen geben, was Sie selber tun können.

In **Ein Gedanke zum Schluss** machen wir uns Gedanken zu einer bestimmten Frage. Mal nachdenklich, mal lustig. Oder wir erzählen Ihnen eine kurze Geschichte. Oder wir stellen Ihnen eine Frage.

Auf manchen Seiten finden Sie Info·kästen:

Die Kästen sind gelb. Und mit einem **i** markiert. In diesen Kästen erklären wir ein schwieriges Wort, das wir in einem Text benutzt haben. Oder Sie finden in diesen Kästen Adressen. Oder noch mehr Informationen zu einem Thema.





wissen & lernen

Das Corona-Virus

Die wichtigsten
Fragen & Antworten . . . . . Seite 10

Wie kann ich mich vor einer Krankheit schützen?

Ein paar Verhaltens·regeln . . . . Seite 14

Das Corona-Virus

Die wichtigsten Fragen & Antworten

Das Corona-Virus hat die Nachrichten und unser Leben in den letzten Wochen sehr bestimmt. Wir fassen für Sie die wichtigsten Informationen zu dieser Krankheit nochmals zusammen.

Wichtige Information:

Seit März gelten in Deutschland strenge Regeln. Wegen dem Corona-Virus. Zum Beispiel: Man soll Zuhause bleiben. Und darf nur noch zum Einkaufen gehen. Oder zu wichtigen Terminen. Es kann sein, dass sich die Regeln ändern. Fragen Sie deshalb bei Ihrem Betreuer nach. Oder einer Person, der Sie vertrauen.

Info-Telefon:

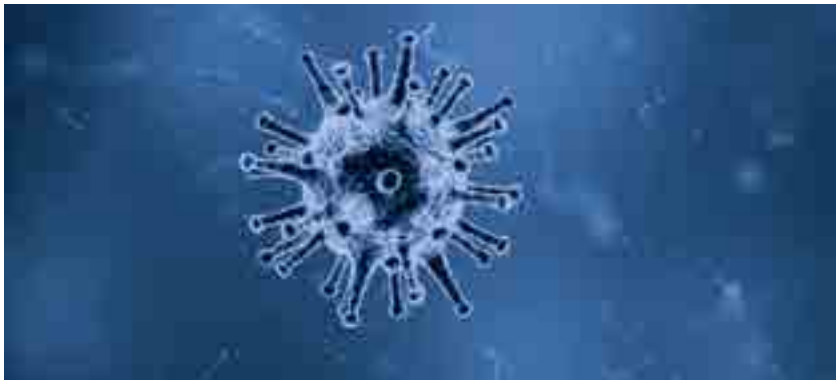
Die Stadt München hat ein Info-Telefon eingerichtet. Man kann dort anrufen. Wenn man Fragen zum Corona-Virus hat. Man kann dort von Montag bis Sonntag von 8 bis 20 Uhr anrufen.
Die Telefon·nummer ist: **089 233 44740**

Web·seite:

Auf dieser Web·seite finden Sie die Regeln und alle aktuellen Informationen zum Corona-Virus:
www.corona-leichte-sprache.de

Was ist das Corona-Virus?

Das wird so aus·gesprochen: Ko ro na wi rus.
Es ist ein besonderes **Virus.** Es ist ein neues Virus.
Das Virus sieht so aus:



Virus:

Die Mehr·zahl von Virus ist: Viren. Von Viren können Menschen sehr krank werden.

Ein Virus ist ein sehr kleines Teilchen. Fach·leute können es nur mit besonderen Geräten sehen.

Wo kommt das Corona-Virus her?

Zuerst sind Menschen im Land China
durch das Corona-Virus krank geworden.
Viele Menschen sind gestorben.
Und auch in anderen Ländern sind Menschen
davon krank geworden und gestorben.
Zum Beispiel: In Italien und auch in Deutschland.

Muss ich vor dem Virus Angst haben?

Sie müssen keine Angst haben.
Das Corona-Virus ist nicht für
jeden Menschen lebens·gefährlich.
Oft sterben ältere Menschen an dem
Corona-Virus. Oder Menschen,
die schon eine andere Krankheit haben.

Die ersten Zeichen von der Krankheit sind:

Husten, Schnupfen, Kratzen im Hals und Fieber.
Manche Menschen haben auch Durchfall.
Manchmal haben die Menschen auch
Probleme beim Atmen.
Oder sie bekommen eine Lungen·entzündung.
Das ist eine Lungen·krankheit.

Das Virus kann schon eine Weile in Ihrem Körper sein, ohne dass Sie es merken.

Das bedeutet:
Sie können sich schon vor zwei Wochen
angesteckt haben. Bis Sie die ersten
Zeichen von der Krankheit spüren.

Was mache ich, wenn ich Zeichen von der Krankheit merke?

Vielleicht Sie haben sich mit einem Menschen
getroffen, der das Corona-Virus hat.
Oder Sie waren in einem **Gebiet,**
wo schon viele Menschen das Virus haben.
Das war vielleicht vor einer Woche.
Oder das war vor zwei Wochen.

Und jetzt haben Sie Zeichen von einer Krankheit
bei sich gemerkt.
Zum Beispiel: Husten, Schnupfen,
Kratzen im Hals und Fieber.
Außerdem haben sie vielleicht Durchfall.

Gebiet:

Ein Gebiet ist ein Teil
von einem Land.
Oder es ist ein Teil von
einer Stadt.

Was mache ich dann?

Dann bleiben Sie bitte zu Hause.
Treffen Sie sich nicht mit anderen Menschen.
Gehen Sie nicht zum Arzt.
Denn dort könnten Sie andere Menschen anstecken. Das bedeutet:
Noch mehr Menschen können das Corona-Virus bekommen.
Wenn Sie das Corona-Virus haben.

Rufen Sie bitte Ihren Haus·arzt an.

Erzählen Sie Ihrem Haus·arzt genau:
Warum Sie vielleicht das Corona-Virus haben können. Zum Beispiel:
Weil Sie sich mit einem Menschen getroffen haben, der das Corona-Virus hat.
Oder weil Sie in einem Gebiet waren, wo schon viele Menschen das Corona-Virus haben.
Ihr Haus·arzt sagt Ihnen dann, was Sie machen sollen.

Sie merken, dass Sie krank werden?

Sie müssen keine Angst haben.
Das bedeutet noch nicht:
Dass Sie das Corona-Virus haben.
Sie können auch eine einfache Erkältung haben.

Wie kann ich mich vor einer Krankheit schützen?

Ein paar Verhaltens·regeln

Sie können sich vor Krankheiten wie dem Corona-Virus schützen. Möglichst wenige Menschen sollen krank werden. Dabei können Sie mit·helfen.

Wir haben die wichtigsten Verhaltens·regeln zusammen·gestellt. Bitte nehmen Sie Rücksicht. Nicht nur, wenn Sie krank sind.

Tipp 1: Abstand halten

Bitte halten Sie großen Abstand zu anderen Menschen. Das bedeutet: Gehen Sie weit weg von den anderen Menschen. Fach·leute sagen: Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand.

Tipp 2: In die Arm·beuge niesen und husten

Wenn Sie niesen oder husten müssen: Dann niesen oder husten Sie in die Arm·beuge. Oder niesen oder husten Sie in ein Papier·taschentuch. Werfen Sie das Papier·taschentuch nach dem Niesen oder Husten in den Müll·eimer. So stecken Sie die Viren nicht in die Hosen·tasche oder in die Jacken·tasche.

Tipp 3: Nicht die Hand geben. Oder Umarmen

Geben Sie anderen Menschen nicht die Hand.
Zum Beispiel:
Wenn Sie andere Menschen begrüßen.
Umarmen Sie andere Menschen auch nicht.
Halten Sie Abstand.

Sie können einen anderen Menschen
auch so begrüßen: Sie heben die Hand.
Oder Sie schauen die Person an und lächeln.
Oder Sie begrüßen die Person mit einem „Hallo!“

Tipp 4: Hände waschen

Waschen Sie sich regel·mäßig die Hände.
Regel·mäßig bedeutet:
Etwas immer wieder machen.
Waschen Sie sich Ihre Hände 30 Sekunden lang.
Benutzen Sie Wasser und Seife.
Waschen Sie vor jedem Essen die Hände.

Information:

Wie Sie sich vor Krankheiten schützen können? Mehr Tipps in leichter Sprache finden Sie auch auf dieser Web·seite:
www.infektionsschutz.de/hygienetipps.html

erfahren & erleben

„Wie will ich wissen, ob es etwas bringt, wenn ich es nicht versuche?“

Ein Gespräch mit Alexander Eberle . . . . . Seite 18

Kunst, Kaffee & Kekse

Ein Besuch im Atelier *Ortswechsel* . . . . . Seite 22

München einfach erklärt

Eindrücke aus dem Kurs *München erleben* . . . . . Seite 26

„Wie will ich wissen, ob es etwas bringt, wenn ich es nicht versuche?“

Ein Gespräch mit Alexander Eberle

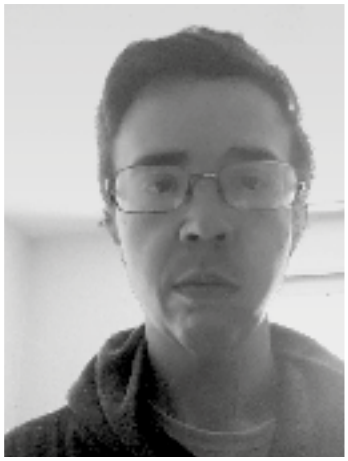
Wir unterstützen Menschen mit Lern·schwierigkeiten.
Sie sollen ihre Meinung sagen können. Auch in der Politik.
Deshalb begleiten wir eine Gruppe von Personen.
Sie nehmen an Arbeits·gruppen vom Behinderten·beirat teil.
Damit die Situation für Menschen mit Lern·schwierigkeiten in München besser wird.

Wir haben mit Alexander Eberle gesprochen.
Er ist bei einer Arbeits·gruppe dabei.

Hallo Alexander. Wir wollen Menschen mit Lern·schwierigkeiten mit unseren Angeboten unterstützen. Sie sollen sich mehr einmischen. Ihre Meinung sagen.

Das finde ich auch. Deswegen bin ich in der Arbeits·gruppe vom Behinderten·beirat. Diese Arbeits·gruppe beschäftigt sich vor allem mit dem Thema Schule. Wir wollen auch, dass mehr Menschen mit Behinderung bei uns mit·machen. Sie sollen ihre Meinung sagen.

Wir fragen uns: Wie bekommen wir mehr junge Menschen mit Behinderung in die Arbeits·gruppe? Viele der Teilnehmer in den Gruppen sind schon seit einigen Jahren dabei. Aber junge Leute gibt es dort noch zu wenig.



Alexander Eberle

Wie bist du dazu gekommen, in der Arbeits·gruppe mit zu arbeiten?

Ich habe mich mit einer Freundin unterhalten. Sie ist auch in einer Arbeits·gruppe vom **Behinderten·beirat.** Dann war ich neugierig. Und wollte wissen: wie kann ich mich beteiligen? Kann ich da auch mitmachen? Da mir das Thema Schule nahe liegt, dachte ich mir: Da will ich mitmachen! Und habe mich dort angemeldet. Ich kannte die Leitung von dieser Arbeits·gruppe bereits. Es war witzig, dass wir uns in dieser Gruppe wieder getroffen haben.

Behinderten·beirat:

Der Behinderten·beirat ist eine Gruppe von Personen, die die Lebens·situation von Menschen mit Behinderungen verbessern will.

Wie waren denn die ersten Treffen mit der Arbeits·gruppe?

Ich muss zugeben, die ersten Sitzungen waren schwer. Da sitzen Lehrer und Fach·leute. Die Leute sprechen und diskutieren dann auch anders, als ich es in meinem Alltag tue. Das sind schwere Gespräche. Da fallen oft schwierige Wörter. Oder die Themen, über die die Gruppe spricht, sind kompliziert. Das habe ich nicht immer verstanden.

Bist du ohne Vorbereitung zum ersten Treffen gegangen?

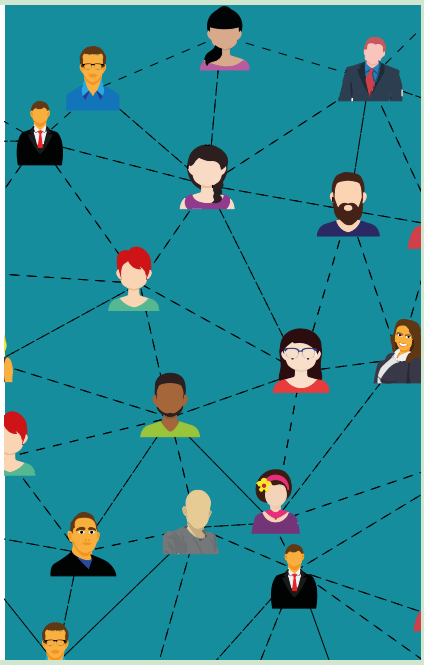
Ich habe ein paar Tage vor dem Treffen das **Protokoll** vom letzten Treffen bekommen. Und eine Einladung. In der Einladung standen die Themen, über die sich die Gruppe unterhalten will. Das habe ich mir durchgelesen. Im Protokoll hat alles ziemlich einfach und verständlich geklungen. Bei dem Treffen habe ich dann gemerkt: Das Treffen dauert lang. Oft sprechen die Leute schnell. Da muss man aufpassen. Es war manchmal schwierig zu folgen. Nach der Sitzung bin ich zur Gruppen·leitung gegangen. Und habe ihr gesagt, dass ich Manches nicht verstanden habe. Sie hat es mir dann erklärt.

Protokoll:

Ein Protokoll ist eine Zusammen·fassung von einem Gespräch. Wer nicht bei dem Gespräch dabei war, kann das Protokoll lesen. Und weiß dann: Über diese Themen ging es in dem Gespräch.

Sprechen die Leute in der Gruppe jetzt anders miteinander als am Anfang?

Ich glaube, wir versuchen einen guten Mittel·weg zu finden. Einige nehmen schon Rücksicht. Andere können sich nur schwer umstellen. Das ist für mich aber in Ordnung. Mittlerweile komme ich in der Gruppe ganz gut zurecht. Nach dem ersten Treffen war ich noch überfordert. Aber man wächst rein. Erstmal habe ich mir angeschaut: Wie machen es die Anderen? Dann habe ich mich langsam getraut. Und habe auch etwas zu einem Thema gesagt.



Wie können wir Menschen unterstützen, die mit·machen wollen?

Mir fällt immer wieder auf: es gibt viele Leute, die mit·machen wollen. Sie wissen aber nicht: Wie drücke ich aus, was ich sagen will?
Sie trauen sich oft nicht etwas zu sagen.
Ich denk mir dann: Macht einfach mal! Traut euch, auch wenn ihr Angst habt! Wie wollt ihr wissen, ob es etwas bringt, wenn ihr es nicht versucht?
Sucht euch ein Thema, das euch interessiert.
Und für das ihr euch einsetzen wollt.
Es gibt immer Leute, die einem das nicht zutrauen.
Wenn man dann aber den ersten Schritt gemacht hat, dann wird es leichter. Nur nicht aufgeben.

Wie siehst du deine Mit·arbeit in der Arbeits·gruppe jetzt?

Am Anfang war es schwer. Nach dem ersten Treffen habe ich mich gefragt: Geht das gut? Da war ich schon ein bisschen entmutigt. Es gibt auch jetzt noch einige Themen, die ich nicht ganz verstehe. Aber ich fühle mich schon sicherer als am Anfang. Man lernt mit dem Machen dazu.
Wenn man beim Fahrrad·fahren lernen hinfällt, steigt man ja auch wieder aufs Rad.

Was würdest du dir von Menschen mit Behinderungen wünschen, die sich beteiligen wollen?

Ich glaube, viele können klar und deutlich sagen: Das stört mich! Wenn es darum geht, etwas zu tun, trauen sich aber viele leider nicht. Jeder kann aber seinen Teil dazu beitragen. Da sehe ich keinen Hinderungs·grund. Deswegen: Traut euch!

Danke, Alexander, für das Gespräch.

Kunst, Kaffee & Kekse

Ein Besuch im Atelier *Ortswechsel* im Münchner Stadt·museum

Wir machen eine offene und inklusive Kunst·werkstatt. Die Werkstatt heißt: *Ortswechsel*. Jeder darf kommen und mit·machen. Egal, wie alt die Person ist. Oder aus welchem Land sie kommt. Oder ob sie eine Behinderung hat.

Wir wandern mit der Kunst·werkstatt durch München. Und sind immer wieder für mehrere Tage in verschiedenen Kunst·räumen. Daher hat das Atelier auch seinen Namen. Letztes Jahr waren wir zum Beispiel im Münchner Stadt·museum. Petra Waidosch arbeitet in dem Museum. Und berichtet von unserem Besuch.

Petra Waidosch

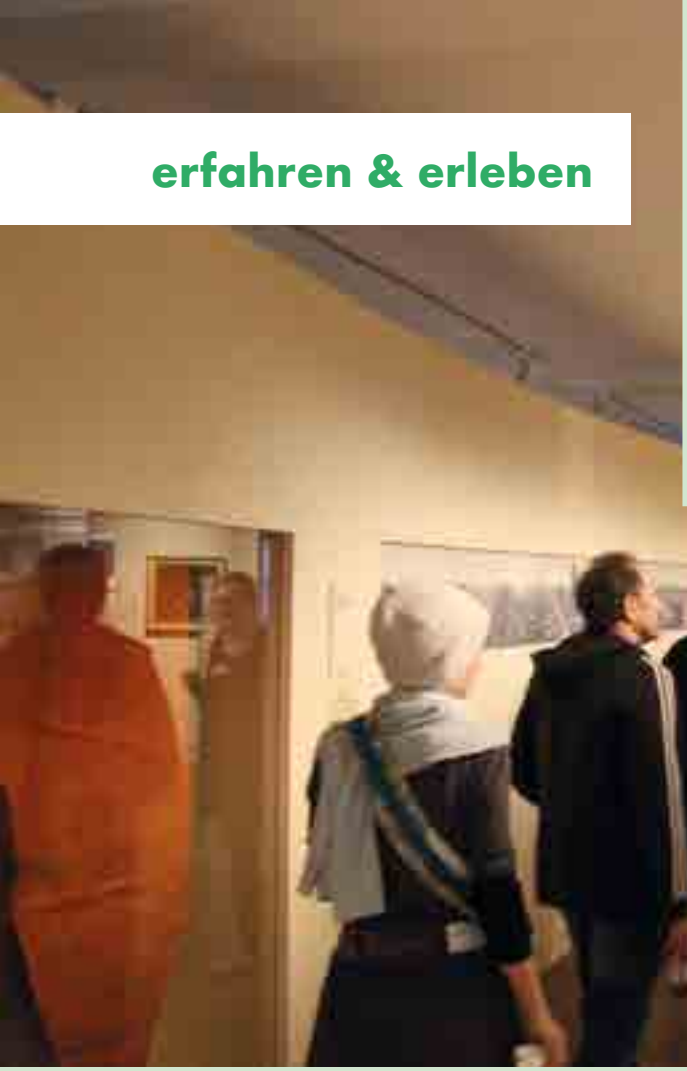
Die Fotos auf diesen Seiten sind bei einem
Termin vom **Atelier** *Ortswechsel* entstanden.
Es ist im Studio vom Münchner Stadt·museum.
Das Studio ist ein Werkstatt·raum im Museum.
Dieser Termin war im November 2019.
Das Kunst·projekt ging über mehrere Tage.

Viele verschiedene Menschen waren da.
Und haben Kunst gemacht.
Sie haben miteinander über ihre Kunst gesprochen.
Oder sich einfach nur bei einer Tasse Kaffee
miteinander unterhalten.

Atelier:

Ein Atelier ist
eine Werkstatt.
Und ein Arbeits·platz.
In einem Atelier
arbeiten oft Künstler.
Oder Menschen,
die etwas gestalten.

Zwischendurch gab es Impuls-Führungen. Das waren kurze Führungen im Museum. Zum Beispiel in der Ausstellung „Typisch München!“. Wir haben dort verschiedene Portraits angeschaut und besprochen. Portraits sind Bilder von Menschen. Diese Menschen haben mit der Geschichte der Stadt München zu tun.



Es gab auch Führungen in Räume, die man als Besucher sonst nicht sieht. Zum Beispiel: Die Fotografie-Sammlung vom Stadt·museum. Die Eindrücke aus den Führungen können Anregungen für eigene Bilder sein.

Im Studio war oft viel los.
Meistens war die Stimmung sehr konzentriert.
In diesem Umfeld kann man gut arbeiten.
Es hat großen Spaß gemacht.

Der Besuch vom Atelier *Ortswechsel* im Münchner Stadt·museum war sehr erfolgreich. Deshalb machen wir das Kunst·projekt nun regel·mäßig im Studio vom Museum. Und bieten den Besuchern auch weiter Impuls-Führungen an. Oder Kurse zu bestimmten Mal·techniken.

Information:

Wir sind einmal im Monat an einem Sonntag·nachmittag mit der Kunst·werkstatt im Studio.

Alle Angebote im Atelier sind kostenlos. Die Termine finden Sie auf unserer Web·seite:
www.bub-muc.de

Oder Sie rufen uns an, wenn Sie das Angebot interessiert. Unsere Telefon·nummer ist:
089 716 88 716

München einfach erklärt

Eindrücke aus dem Kurs *München erleben*

Wir haben einen Kurs gemacht. Er hatte den Titel: *München erleben*. Den Kurs haben wir bei der Münchner Volks·hochschule (VHS) angeboten. Wir haben mit einer Gruppe verschiedene Veranstaltungen in München besucht.

Zum Beispiel: eine Führung durch die Münchner Alt·stadt oder eine Ausstellung. Eine Teilnehmerin aus dem Kurs berichtet von ihren Eindrücken.

Gloria, wie lange bist du schon beim Kurs *München erleben* mit dabei?

Ich bin schon seit einem Jahr mit dabei.
Als der Kurs das erste Mal statt·gefunden hat, war ich schon mit dabei.

Wie hast du von dem Kurs erfahren?

Ich gehe normalerweise in meiner Freizeit oft zum Klettern. Und schaue mir mit anderen Leuten die Fußball·spiele von FC Bayern in der Kneipe an. Meine Mutter hat mir von den VHS-Kursen erzählt. Sie hat auch schon an verschiedenen Kursen teilgenommen. Sie hatte die Idee, dass ich mir das Kurs·programm auch mal anschauen kann. Der Kurs *München erleben* hat mir gleich gefallen. Deshalb habe mich dafür angemeldet.

Gloria

Welche Veranstaltung ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Da fallen wir mir viele Sachen ein. Sehr gut gefallen hat mir das Musical *Amélie*. Auch die Führung in der Kunst·halle durch die Ausstellung mit den Teppichen mochte ich sehr gern. Und die Führung durch das Stadt·museum war auch sehr schön. Dort hat mir gut gefallen, dass wir nach der Führung Zeit für Kaffee und Kuchen hatten. Und wir miteinander über das Museum sprechen konnten. Und was wir dort gesehen haben.

Warum hast du dich als „waschechte" Münchnerin für den Kurs angemeldet? Du kennst doch bestimmt schon alles in München.

Naja, auch als Münchnerin kennt man ja noch nicht alles. Zum Beispiel: Ich war vorher noch nie in den Kammer·spielen. Ich bin immer nur daran vorbei gelaufen. Letzten Sommer war ich mit euch dort. Und konnte mir ein Theater·stück anschauen.

Ich kenne in München viele Dinge. Ich weiß aber nicht so viel darüber. Oder mir wurden viele Dinge darüber nicht gut erklärt. Oder ich habe sie nicht gut verstanden. In dem Kurs wird alles in einfacher Sprache erklärt und man kann viel nachfragen.

Was magst du an dem Kurs?

Ich mag sehr, dass in dem Kurs viele Dinge einfach erklärt werden. Denn bei vielen anderen Veranstaltungen erklären die Leute Sachen schwierig. Oder sie sprechen zu schnell.
Dann muss mir meine Schwester helfen.
Damit ich die Sachen verstehe.
Ich würde gerne einmal im Rathaus eine Führung machen. Ich war schon öfter dort. Ich möchte aber mehr über das Rathaus erfahren. Vielleicht wollen die anderen in der Gruppe ja auch dorthin.
Ich muss sie mal fragen.

Gloria, du warst ja die einzige weibliche Teilnehmerin. Wie ist es nur mit Männern in einem Kurs zu sein?

Ich mag die Gruppe sehr. Ich würde mich aber auch freuen, wenn noch eine Frau teilnimmt.
Wir haben ja noch freie Plätze. Ich fände auch sehr gut, wenn noch mehr Leute an dem Kurs teilnehmen. Gerne auch Männer.
Sie müssen nur nett sein.

Vielen Dank für das Gespräch, Gloria.

Information:

Für den Kurs *München erleben* haben wir mit *Barrierefrei lernen* zusammengearbeitet. Das ist ein Bereich von der Münchner Volks·hochschule.

Barrierefrei lernen macht viele Kurse in einfacher Sprache. Mehr Informationen finden sie hier:

www.mvhs.de/programm/themen/barrierefrei-lernen/

kurz & gut

Was kann ich in meiner Freizeit tun?

Tipps für die Zeit zu Hause . . . . Seite 32

Lieblings·bilder

Eine Geschichte zu einem Bild . . . . . Seite 36

Mandala

Mehr als ein Bild zum Ausmalen . . . . . Seite 38

Was kann ich in meiner Freizeit tun?

Tipps für die Zeit zu Hause

Auf den nächsten Seiten wollen wir Ihnen ein paar Tipps geben. Wir machen Ihnen Vorschläge: Das können Sie in Ihrer Freizeit tun. Und machen Sie auf ein paar Angebote aufmerksam.

Für einige Angebote brauchen Sie einen Computer und Internet. Andere Ideen können Sie einfach Zuhause machen.

So finden Sie unsere Vorschläge:

Wir schlagen Ihnen einige Angebote vor, die Sie im Internet finden. Wir schreiben die Web·seite zu einem Angebot dazu.
Viele Angebote finden Sie bei **YouTube.**
Gehen Sie auf die Web·seite:
www.youtube.com

Am Seiten·anfang ist ein Such·feld.
Das sieht so aus:

Suchen

Geben Sie den Such·begriff ein, den wir mit diesem Symbol markiert haben:
Dann klicken Sie rechts auf die Lupe. Jetzt erscheinen mehrere Videos zum Thema.
Und Sie können sich das Video aussuchen, das Sie interessiert.

YouTube:

Das spricht man so aus: Juu tjuub.
YouTube ist eine Web·seite. Auf der Seite kann man sich Videos anschauen.
Man kann auch selber Videos machen. Und sie auf die Seite stellen.
Die Seite ist kostenlos.

YouTube

Kultur für alle

Der Verein *KulturRaum München* informiert über Kultur·angebote. Die Angebote kann man sich im Internet anschauen. Zum Beispiel: das Theater Kammer·spiele zeigt jeden Tag ein Theater·stück. Verschiedene Museen bieten auch Rund·gänge durch ihre Ausstellungen im Internet an.

Web·seite: **www.kulturraum-muenchen.de/kulturraum-plus/eintritt-frei-kalender/**

Konzert im Wohn·zimmer

Viele bekannte Musiker spielen gerade Konzerte von Zuhause aus. Und teilen Sie im Internet mit dem Publikum. Unter dem Begriff **#togetherathome** finden Sie bei YouTube zum Beispiel viele Videos.

Auch das Projekt *Wohnsinn* lädt Musiker zu Konzerten im Wohn·zimmer ein.

Web·seite: **www.wohnsinn.org**

Bleib fit Zuhause

Bei YouTube finden Sie auch
viele Angebote mit Sport·übungen.
Diese Übungen können Sie Zuhause machen.
Ein Kanal heißt **Bleib fit Zuhause.**
Damit tun Sie sich und Ihrer Gesundheit gut.

Qi Gong

Die **Offene Behinderten·arbeit – evangelisch in der Region München** bietet **Qi Gong** Übungen an. Sie können sich die Übungen bei YouTube anschauen.

Qi Gong:

Das spricht man
so aus: Tschi Gong.
Qi Gong sind sanfte
Übungen für den Körper
und den Geist.
Sie helfen zum Beispiel,
dass man sich
besser konzentriert.

Schreiben Sie mal wieder!

Machen Sie anderen eine Freude.
Und schreiben Sie mal wieder einen Brief.
Oder gestalten eine Post·karte.
Und schicken Sie die Post an einen Menschen,
der Ihnen wichtig ist.
Auf diesem Weg erfährt die Person:
Ich denke an dich.

Das eigene Zimmer verschönern

Kaufen Sie sich einen Strauß Blumen.
Oder Pflanzen für Ihr Zimmer.

Wenn Sie einen Balkon haben.
Richten Sie Ihren Balkon her.
Und bepflanzen Sie die Blumen·kästen.

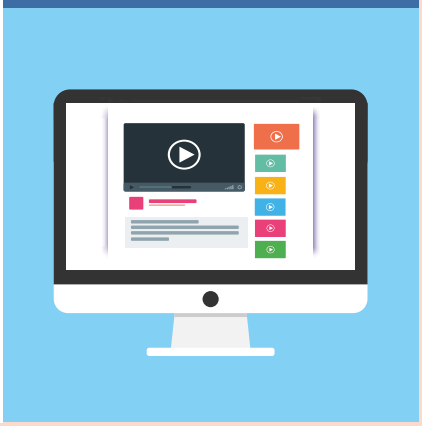
Nehmen Sie sich Zeit, Ihr Zuhause schön zu machen. Damit Sie sich wohl fühlen.

Informationen in einfacher Sprache

Sie wollen sich mehr informieren? Und Informationen in einfacher Sprache bekommen? Wir haben ein paar Seiten bei YouTube gefunden. Sie bieten kurze Videos und Informationen zu verschiedenen Themen an. Zum Beispiel:

Kanal All-inklusive:
Menschen mit Behinderungen drehen Video-Clips über ihr Leben und zum Thema Inklusion.

explainity® Erklär·videos
explainity® ist ein Büro. Sie machen Videos. Und übersetzen schwierige Themen in einfache Sprache. Zum Beispiel: Aktien oder Inflation.



Lieblings·bilder

Eine Geschichte zu einem Bild

Wir haben Menschen gefragt: Was ist dein Lieblings·bild?
Warum magst du dieses Bild so gern?
Verbindest du eine Geschichte mit dem Bild?

Jörg Schwinger hat das Bild *Eule* von Pablo Picasso ausgesucht. Sie sehen das Bild auf der rechten Seite.

Jörg sagt dazu:

„Die großartige Oma meiner Frau liebte Eulen. In ihrer kleinen Wohnung hatte sie eine große Eulen·sammlung. Weit über zwei Tausend Sachen: Eulen·figuren, Eulen·tassen und eben auch Eulen·bilder.

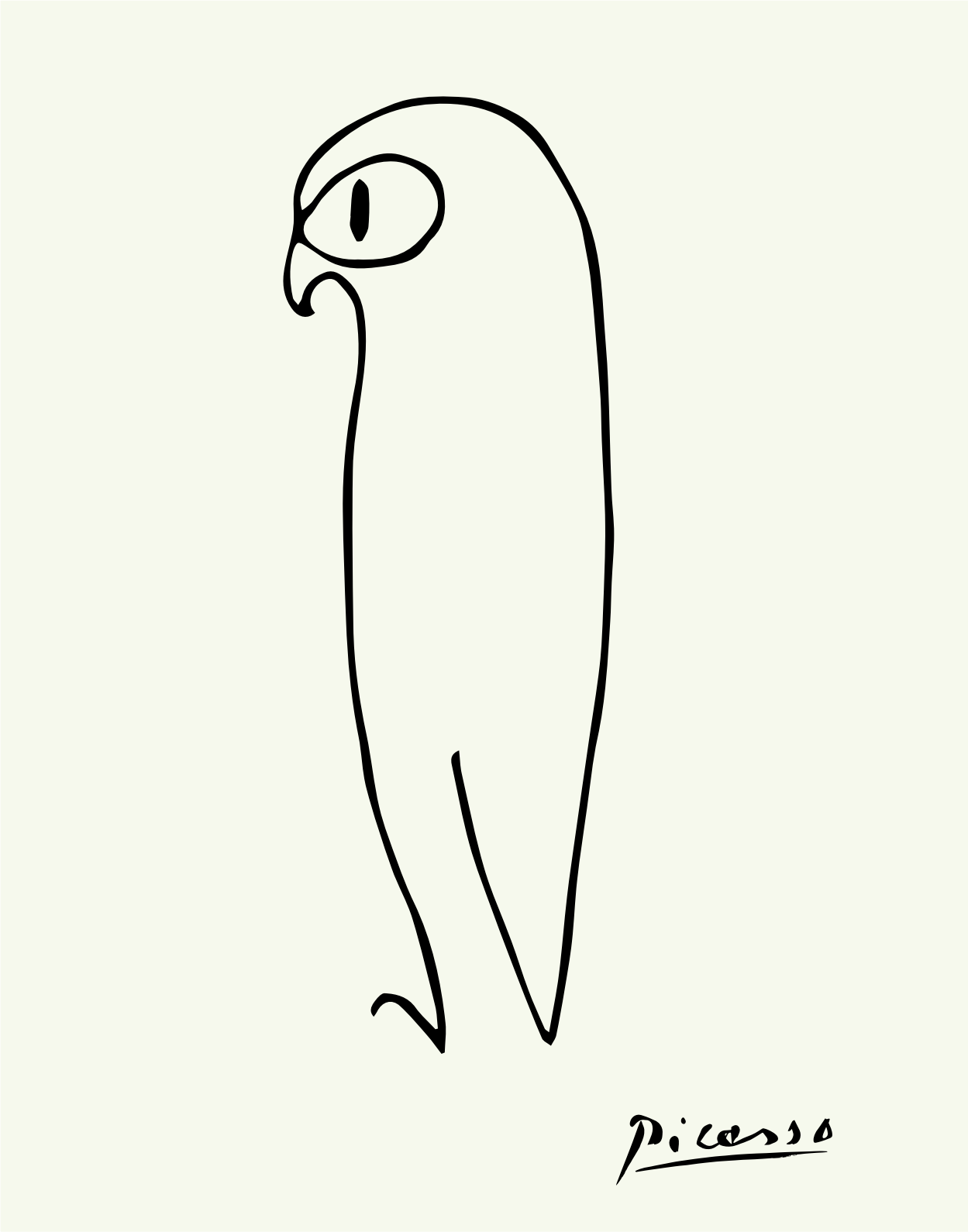
Ganz besonders gefiel mir immer dieses wunderbare Eulen·bild von **Pablo Picasso.** Es ist eigentlich nur ein einziger einfacher geschwungener Strich. Jeder kann so etwas malen – denkt man… Ich finde es genial!

Gerne wäre ich auch so kreativ, frei, klar und deutlich! Deswegen liebe ich dieses Bild!“

Jörg Schwinger

Pablo Picasso:

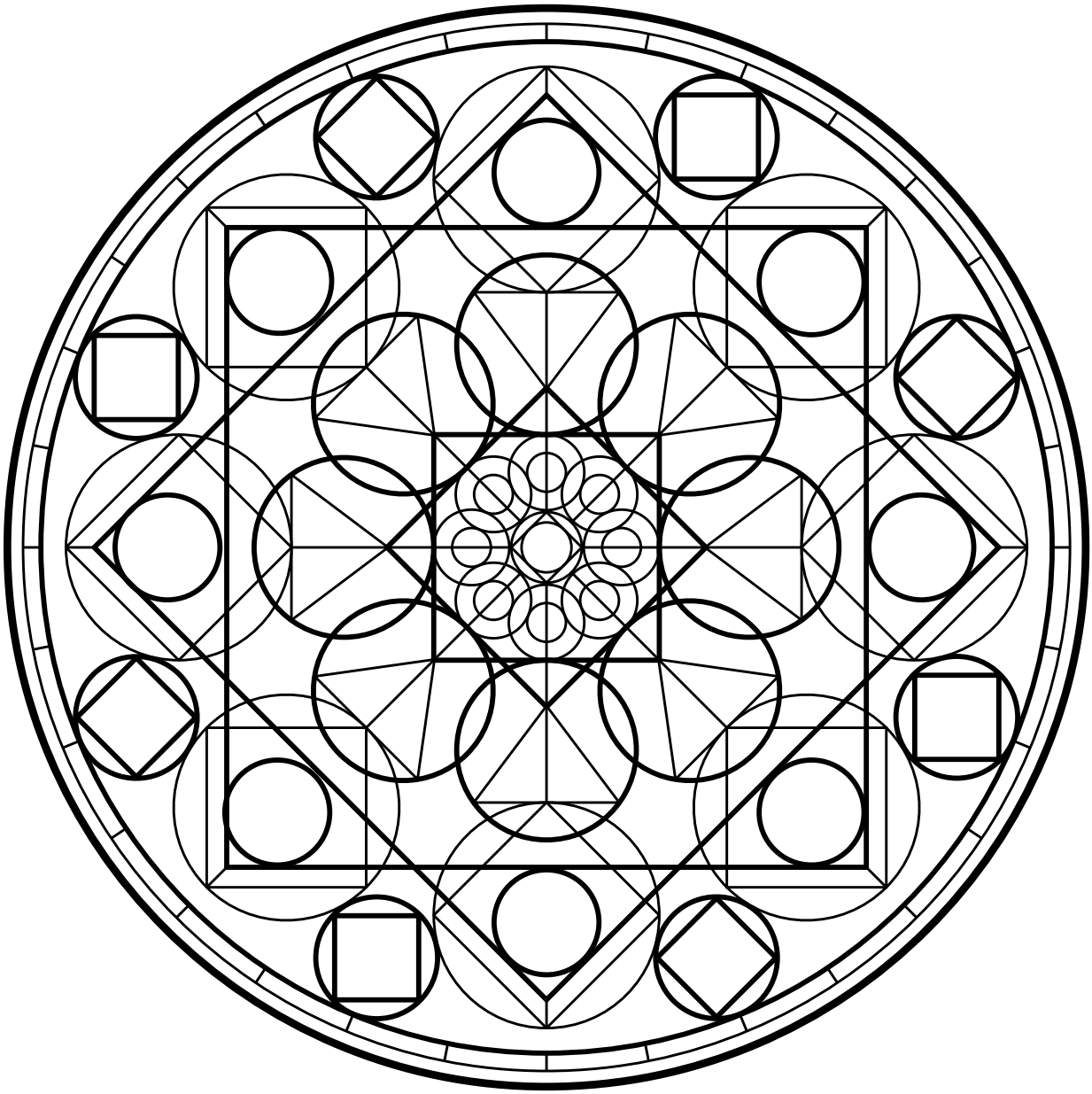
Pablo Picasso war ein spanischer Künstler. Er hat sehr viele Kunst·werke in vielen verschiedenen Techniken geschaffen.


Picasso

Mandala

Mehr als ein Bild zum Ausmalen

Mandalas sind als runde Ausmal·bilder bekannt.
Sie sind bei Kindern und Erwachsenen sehr beliebt.
Sie haben auch eine lange Geschichte und Bedeutung.



Mandala

Mandala ist ein Wort aus der Sprache **Sanskrit.**
Mandala heißt: Kreis.
Ein Mandala ist ein Bild aus einfachen Formen.
Die Formen gehen von einem Mittel·punkt aus.
Aus verschiedenen Formen und Anordnungen
entstehen so ganz unterschiedliche Mandalas.

Sanskrit:

Sanskrit ist eine alte Sprache. Menschen in Indien haben sie vor langer Zeit gesprochen.

Das Mandala hat in einigen Religionen
eine besondere Bedeutung.
Der Kreis und die Wiederholung spielen
in diesen Religionen eine wichtige Rolle.
Die Bilder können gezeichnet oder gemalt sein.
Oder auch mit Sand, Blumen oder Blättern
gelegt sein.

Mandalas können auch als Übung benutzt werden.
Damit man sich besser konzentrieren kann.
Oder einfach um zu entspannen.
Und zur Ruhe zu kommen.
Auf der linken Seite sehen Sie ein Beispiel.
Sie können es selbst ausmalen.

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich wohl
fühlen. Machen Sie sich Musik an, die Ihnen gefällt.
Wenn Sie das möchten. Oder malen sie das Bild
in Stille aus. Nehmen Sie sich Zeit. Zum Ausmalen
eignen sich Bunt·stifte gut. Nehmen Sie die
Farben, die sie mögen. Und fangen Sie an.

Ein Gedanke zum Schluss

Ein Auf·ruf

Viele von uns müssen gerade Zuhause bleiben.
Um sich selbst zu schützen.
Und auch um Rücksicht auf andere zu nehmen.

Viele persönliche Begegnungen sind gerade
leider nicht möglich.
Wir wollen aber Begegnungen möglich machen.
Auch wenn diese Begegnung gerade nur
auf dem Papier in diesem Heft passiert.

**Wir wollen, dass Sie unser Heft mit·gestalten.
Wir wollen, dass dieses Heft etwas Gemeinsames ist.
Wir wollen, dass Sie sich beteiligen!**

**Haben Sie eine Idee für einen Beitrag in diesem Heft?
Oder haben Sie eine Frage, mit der wir uns beschäftigen sollen?**

**Haben Sie einen Wunsch oder gefällt Ihnen etwas nicht?
Dann sagen Sie uns: Das könnt ihr vielleicht anders machen.
Oder: Das wünsche ich mir noch in diesem Heft.**

Wie erreichen Sie uns?
Das erfahren Sie auf der nächsten Seite.

Kontakt

So erreichen Sie uns:

Rufen Sie uns an.
Unsere Telefon·nummer ist:
089 716 88 716 oder
0176 23 60 85 11

Oder schreiben Sie uns eine Nachricht.
Unsere E-Mail-Adresse lautet:
info@bub-muc.de

Wollen Sie sich über unsere Angebote informieren?
Dann besuchen Sie unsere Internet·seite:
www.bub-muc.de

Über *befähigen & beteiligen*

befähigen & beteiligen ist ein Bildungs·projekt.
Wir arbeiten bei dem Projekt mit
mehreren Gruppen zusammen.

Die Gruppen sind:
– Der Verein *Gemeinsam Leben Lernen*
– Die Offene Behinderten·arbeit
– Der *Lebenshilfe München*
– Die Offene Behinderten·arbeit –
evangelisch in der Region München
– Die *Münchner Volks·hochschule.*

Die *Aktion Mensch* fördert das Projekt.

Impressum

Text·redaktion:

Kilian Ihler, Eva Meyer

Text·nachweis:

Alle Texte stammen von
Kilian Ihler und Eva Meyer.
Außer bei einem Text·beitrag
steht ein anderer Autor.

Seite 10–13: Vgl.:
www.bundesgesundheitsministerium.de/
coronavirus
Seite 14–15: Vgl.:
www.bundesgesundheitsministerium.de und
coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html

Layout & Gestaltung:

Andreas Sträußl, Kilian Ihler

Bild·nachweis:

Adobe Stock/Krakenimages.com (Titel), Christoph Bernet (S. 25 unten), Fabian Bertler (Seite 24 oben), BZgA/Infektionsschutz (Seite 14 unten, 15 Mitte) Alexander Eberle (Seite 18), Kilian Ihler (Seite 22 klein), Laura (Seite 26), pixabay (Seite 4 oben, unten, 6, 7, 8, 10–15, 19–21, 27, 29, 30, 33, 34, 35, 39 Mitte und unten, 40–42), Hannes Rohrer (Seite 3), Jörg Schwinger (Seite 36), Petra Waidosch (Seite 4 Mitte, 16, 22, 23, 24 unten, 25 oben), Wikimedia (Seite 32 unten, 39 oben)

b & b

befähigen & beteiligen

Besucher·adresse
Helene-Mayer-Ring 25
80809 München

Post·adresse
Straßbergerstr. 3
80809 München

Telefon
089 716 88 716

E-Mail
info@bub-muc.de

Internet
www.bub-muc.de