

Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin
Amt für Stadtentwicklung und Statistik
Willy-Brandt-Platz 2
50679 Köln

Starke Veedel - Starkes Köln
Antrag auf Zuwendungen
aus dem Verfügungsfonds

Telefax 0221 / 221-28493

E-Mail starke.veedel@stadt-koeln.de

Antrag auf Gewährung einer Zuwendung aus dem Verfügungsfonds

-

Antragstellerin oder Antragsteller (Gruppe, Verein, Einrichtung, Person)

Kathrin Bleeker

Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner

Familiennamen

[REDACTED]

Vorname

[REDACTED]

Straße und Hausnummer

[REDACTED]

Postleitzahl

[REDACTED]

Telefonnummer

[REDACTED]

Telefaxnummer

[REDACTED]

E-Mail-Adresse

[REDACTED]

Projekttitel

Yogaworkshop for Teens

Das Projekt ist eine

(Bitte maximal zwei Möglichkeiten ankreuzen.)

Maßnahme zur Aktivierung des Bewohnerengagements

Maßnahme zur Stärkung der Gemeinschaft und der Nachbarschaft

Maßnahme zur Stärkung der Eigenverantwortung und Selbsthilfe der im Sozialraum lebenden Bürgerinnen und Bürger

Maßnahme zur Stärkung des Images und der Identifikation mit dem Sozialraum

Projektbeginn

ca. 10.08.2022

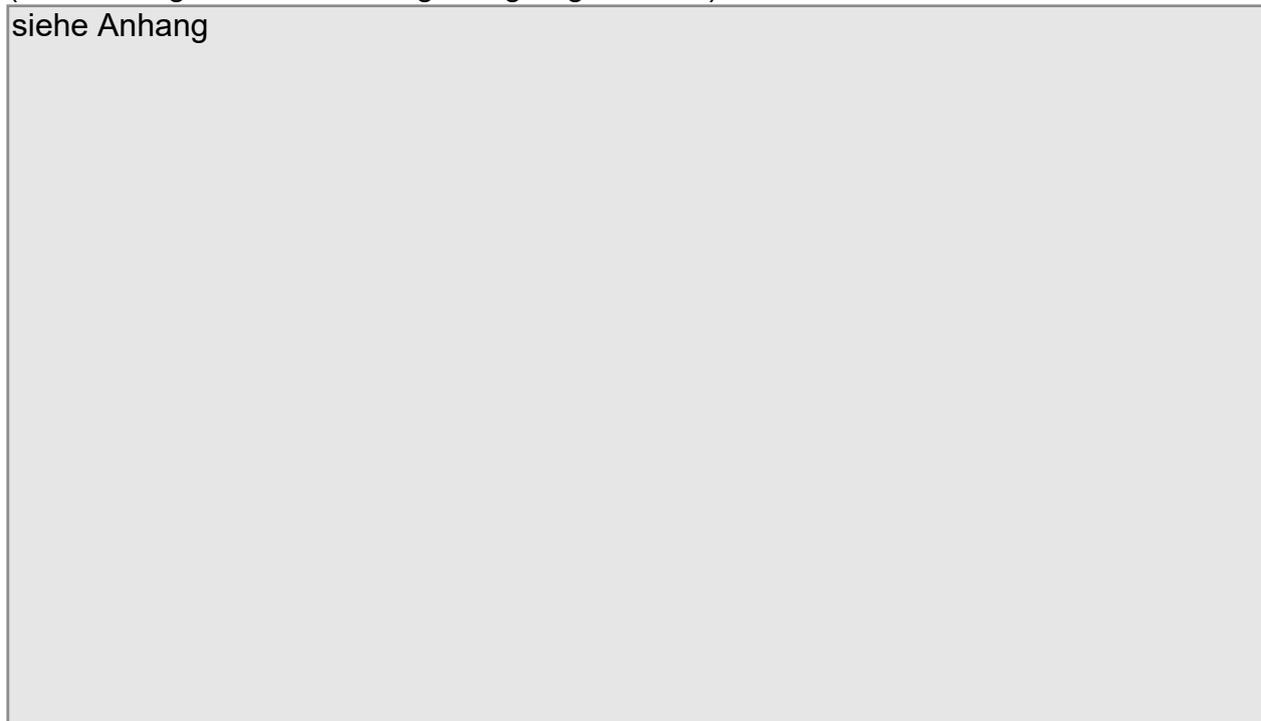
Projektende

ca. 02.11.2022

Beschreibung des Projektes

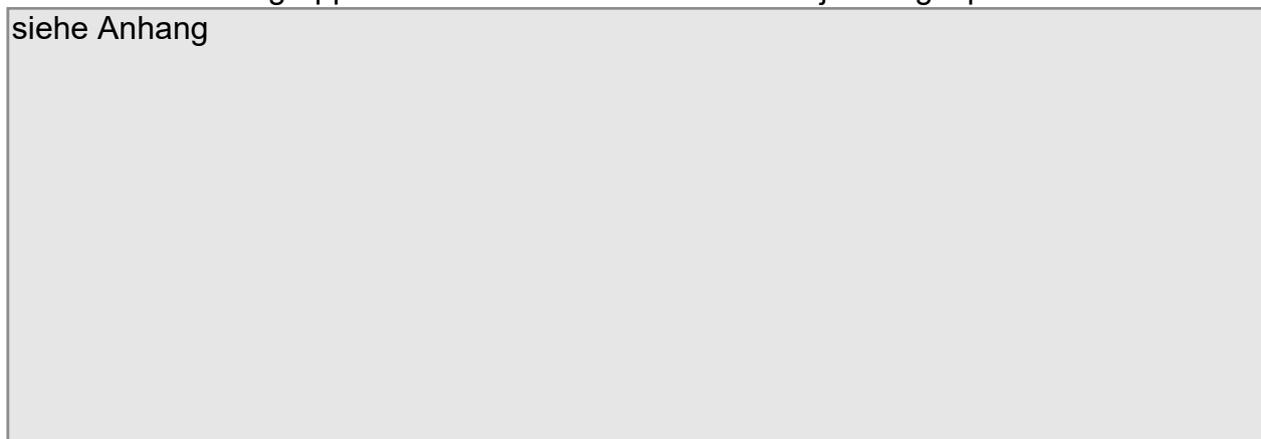
(sofern nötig, kann eine Anlage beigefügt werden)

siehe Anhang



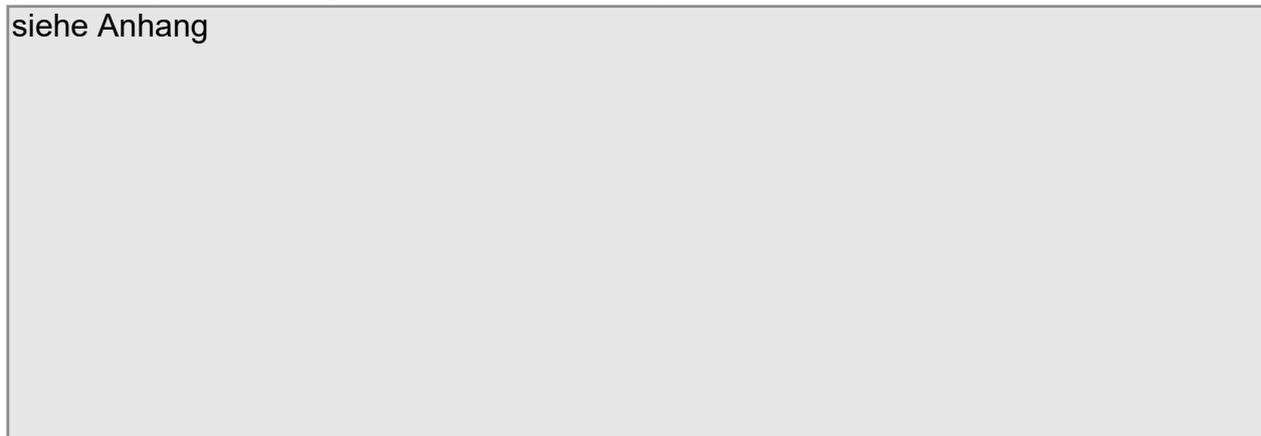
Welche Bewohnergruppen sollen besonders mit dem Projekt angesprochen werden?

siehe Anhang



Was soll das Projekt für die Bewohnerinnen und Bewohner im Sozialraum erreichen?
(Zum Beispiel Stärkung des Zusammenhaltes)

siehe Anhang



YOGA WITH TEENS

Ich Sorge mich um die Jugendlichen in unserem Stadtteil. Im Sommer letzten Jahres habe ich mich mit einem 13-Jährigen Mädchen unterhalten, über die Corona-Maßnahmen und Homeschooling. Sie hat mir erzählt, dass sie fünf Tage die Woche für mindestens vier Stunden auf den Bildschirm eines Handys starren muss, um am Unterricht teilzunehmen, weil ihre Eltern eben keinen Computer kaufen können. In dem Haus, in dem ich wohne, wohnt auch eine fünfköpfige Familie in einer kleinen Zweizimmerwohnung. Die Teenager der Familie müssen sich nun von morgens bis abends ein Zimmer teilen, mit ihren Geschwistern. Nun sitzen Jugendliche in ihren viel zu kleinen Zimmern fest und das in einer Lebensphase, in der man eigentlich nichts besseres machen kann, als rauszugehen und auf sich selbst gestellt zu erleben, was es heißt, Teil dieser Gesellschaft zu sein. Ich möchte diesen Jugendlichen, gerade den heranwachsenden Frauen eine Möglichkeit geben, die vergangenen zwei Jahre review passieren zu lassen und ihnen ihre innere Stärke aufzeigen, damit sie möglichst unbeschadet aus der Pandemie hervorgehen können. Deswegen ist es mein Wunsch, in Kooperation mit dem Yogastudio Kalk einen Raum für Bewegung und Begegnung zu schaffen. Die neue Gemeinschaft kann zum Abschluss in Form eines Festes zelebriert werden, zu dem auch Eltern und Geschwister eingeladen sind. Ein ortsansässiger Musiker wird uns dabei begleiten!

Qualifikationen:

Studium Sonderpädagogik u.a. mit dem Fach ästhetische Erziehung

Erfolgreicher Abschluss der 200 h. Yogateachertraining bei einem modernen Yogastudio, das einen westlichen Ansatz vertritt bei dem es vor allem um die Auswirkungen zwischen Emotionen und Physis geht

Leiterin der Kinderyoga-AG im Rahmen meiner Kurzzeit-Beschäftigung in der Eduard-Mörke-Schule in Porz

Geplant für: Höcker Project Managers GmbH

Erstellt von: Kathrin Bleeker

17. Februar 2022



Beschreibung

Vorgesehen ist ein Workshop mit Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren über einen Zeitraum von 10 Wochen, wovon ein Veranstaltungstermin für die Vorbereitung der „Abschlussfeier“ vorgesehen ist. Mehr als 16 Teilnehmer sind hierbei nicht sinnvoll, da zum einen das Budget für die leibliche Versorgung gesprengt werden würde und zum anderen weil das ganze Konzept darauf fußt einen Raum zu schaffen in dem sich die Jugendlichen geborgen und sicher fühlen um die emotionale Arbeit leisten zu können um die vergangene Zeit in der Pandemie aufarbeiten zu können. Es soll eine Gemeinschaft geschafft werden die auch nach dem Projekt noch weiter besteht, dabei setzen wir auf kleine Kurse die umso intensiver zusammenwachsen können. Wenn dann zum Abschlussfest die Geschwister und Eltern noch dazu kommen ist die Gemeinschaft mit Sicherheit fest zusammengewachsen und kann mit einem erholteten Gefühl weitermachen. Die zu dem Veranstaltungszeitraum geltenden Kontaktbeschränkungen der Stadt Köln werden eingehalten. Sollte es wegen der Entwicklung der Corona-Pandemie nicht möglich sein, die Veranstaltung abzuhalten, gäbe es nur die Möglichkeit sie auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben.

YOGA WITH TEENS

Angestrebt wird eine Kooperation mit Frau Andrea Helten-Biermann, die bereits seit 2015 ein Yogastudio in Kalk leitet. Frau Helten-Biermann hat außerdem Erfahrung im Bereich Kinder-Yoga und leitete zuletzt ein „Yogaprojekt“ mit Jugendlichen am Gymnasium in Kalk.

Jeder Veranstaltungstermin erstreckt sich etwa über anderthalb Stunden, wovon eine halbe Stunde für das „Journaling“ und „Sharing“ vorgesehen ist. Beim Journaling geht es darum, sich in Form des Schreibens (meist in Form des „stream of consciousness“ mit Fragen auseinanderzusetzen wie „wenn ich gerade alles tun könnte würde ich...“ oder „gut an meinem Tag war heute...“, Ziel davon ist es sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, innere Blockaden zu lösen, um zu mehr Wohlgefühl und Klarheit zu gelangen. das Sharing ist eine Praxis, die Gemeinschaft schafft. Es wird das aktive Zuhören geübt und kann eine wundervolle Verbindung zwischen zwei Menschen aufbauen. Die Teilnehmer dürfen sich zunächst frei im Raum bewegen und einen Partner suchen, wenn sie jemanden gefunden haben, setzen sie sich einander gegenüber. Es wird abgemacht wer anfängt zu „erzählen“; nach einem kurzen Startsignal hat diese Person die Möglichkeit für 10 Minuten alles zu erzählen, was ihr in den Sinn kommt. Die andere Person darf dabei zuhören. Vorab wird besprochen, wie sich aktives Zuhören gestaltet. Die darauffolgende Zeit ist für physische Yogaübungen vorgesehen. Im Anschluss daran gibt es eine gemeinsame Tee- und Essenszeit. Hierfür wird eine Kooperation mit dem Café Bambule angestrebt.

Die o.g. Zielgruppe soll durch Plakate an öffentlichen Orten auf unseren Workshop aufmerksam gemacht werden. Für die Abschlusszusammenkunft (und Durchführung) ist das Gebäude der Naturfreunde e.V. Kalk vorgesehen, sowie dazu passende Live-Musik.

Welche Bewohner sollen besonders mit dem Projekt angesprochen werden?

Im Sinne der Pädagogik und Gemeinschaft halten wir eine heterogene Gruppe für die sinnvollste Möglichkeit, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. So soll die Gestaltung des Plakats zur Ankündigung des Workshops möglichst multi-kulturell bzw. „inklusiv“ ausfallen. Der Aushang für den Workshop soll dann an den verschiedensten öffentlichen Plätzen zu sehen sein, damit eine möglichst große Gruppe es zu sehen bekommt. Außerdem werde ich eine Facebook-Veranstaltung einrichten und diese, wenn möglich auch über das Bürgerhaus Kalk und den Kinderschutzbund e.V., vielleicht sogar über die weiterführende Schulen der Umgebung veröffentlichen.

Was soll das Projekt für die Bewohner im Sozialraum erreichen?

Wir arbeiten darauf hin, dass eine Gemeinschaft aufgebaut wird, die die Eltern der Jugendlichen, deren Freunde und auch einen weiteren Teil des Veedels miteinbezieht und nach dem Abschluss weiter bestehend bleibt. Bei dem Workshop selbst geht es um Geborgenheit, realen Austausch, nahrhafte Verpflegung und Bewegung. Um einen Raum in dem sich die Jugendlichen in dieser schweren Zeit wohlfühlen können.

BUDGET

Umfang

4 Std. pro Woche (davon 2 Std. Präsenzzeit), Gesamtzeitraum 10 Wochen (8 Wochen Übungszeit + 1 Woche Vorbereitung und Event) oder 9 Einheiten á 4 Std. + Abschlussevent

Beschreibung	Menge	Preis pro Std. oder pro Item	Kosten
Vergütung Fr. Helten-Biermann*	10	100 €	1.000 €
Verpflegung durch das Café Bambule abhängig vom Anzahl der Teilnehmerzahl, im folgenden auf 12 Personen geschätzt	108	9 €	972 €
Aufwandsentschädigung (Vorbereitungs-, Präsenzzeit, Organisation und Gestaltung der Flyer und Plakatgestaltung)**	55	15 €	825 €
Naturfreundehaus (Miete für einzelne Einheiten und Abschlussveranstaltung)			380 €
Live-Musik			450 €
Verpflegung beim Abschlussfest			900 €
Plakate und Flyer	20	5 €	100 €
Unterrichtsmaterialien	12	15 €	180 €
Gesamt			4.807 €

*Die Vergütung von Frau Helten-Biermann setzt sich wie folgt zusammen. Frau Helten-Biermann erhält 100 € pro Einheit. Eigentlich berechnet sich ihr Stundenlohn pauschal nach Anzahl der Teilnehmer, mit 10€ pro Teilnehmer. Da es sich hierbei aber um ein gemeinnütziges Projekt handelt, habe ich mich mit Frau Helten-Biermann auf 100 € pro Einheit geeinigt. Hierin enthalten ist gemeinsame Planung, Vorbereitung, acquirierung der Teilnehmer, Nachbereitung und natürlich die eigentliche Durchführung des Projekts.

**Meine eigene Vergütung setzt sich zusammen aus 1Std. Vorbereitungszeit + 1,5 Std. Durchführungszeit + 0,5 Std. Nachbereitung. Aus meiner Erfahrung als Vertretungslehrerin weiß ich wie viel Zeit es kostet die Unterrichtsinhalte in didaktische Form umzuwandeln damit es bei den Schülern ankommt, deswegen und auch für Organisation, externe/interne Kommunikation, social Media, Plakatgestaltung, Vorbereitung des Abschlussfestes (dekorieren, aufräumen, etc.) würde ich einen weiteren Zeitraum von ca. 25 Std. veranschlagen.
