

- 1 Entspannung mit Klangschalen**
Wir spielen mit den Klangschalen, erfahren die Wirkung der Töne, die wir gemeinsam erzeugen und lernen auf eine kreative Weise zu entspannen.

Ursula Maschke/ pro familia e.V. 60 Min.

- 2 Cybermobbing und Cybergrooming - Safe durchs Netz**
Der Workshop beinhaltet die Thematiken Cybermobbing und Cybergrooming. Egal ob in Social Media oder Games, Kinder und Jugendliche sind oft durch mangelnde Aufklärung gefährdet. Aus diesem Grund erarbeiten wir in diesem Workshop: "Wie erkenne ich die Gefahren und was kann ich dagegen machen?"

Sascha Dick/ Jugendamt Stadt Düren 90 Min.

- 3 Climate Justice - Was sie ist und warum sie wichtig ist!**
Treibhauseffekt, planetare Grenzen, SDGs und Fossil Fuels. Wichtige Begriffe, doch was genau bedeuten sie eigentlich? Zusammen erarbeiten wir die Basics der Klimakrise, betrachten ihren aktuellen Stand und untersuchen, wie die Welt versucht, sie zu verhindern. Außerdem sammeln wir praktische Tipps für ein nachhaltigeres Leben und überlegen gemeinsam, welche Möglichkeiten wir alle haben, zu einer klimagerechteren Welt beizutragen.

Jonathan Kummer/ B.Sc. RWTH Aachen 45 bis 60 Min.
gesponsert von HObAS e.V.

- 4 Selbstverteidigung - KravMaga**
Die Trainerin zeigt euch Möglichkeiten, wie ihr an einem guten Selbstwertgefühl und an Selbstvertrauen arbeiten und was ihr für euren Selbstschutz tun könnt.
Erforderlich ist nur bequeme Kleidung, in der ihr euch gut bewegen könnt!

Petra Zalfen-Harzheim/ Trainerin 60 Min.
gesponsert von HObAS e.V.

- 5 Selbstverteidigung für Notwehrsituationen**
In diesem Workshop zeigen euch Claudia Usai (Weltmeisterin im Claudia Usai Hapkido 2013 in Seoul) und ihr Bruder Gabriele Usai (beide holten 2017 4 Weltmeistertitel im Hapkido Südkorea) vom Budocenter Usai, Schlag- und Tritttechniken, mit denen ihr euch in einer Notwehrsituation zur Wehr setzen könnt. Außerdem gibt es ein Angebot aus der Fallschule.

Claudia und Gabriele Usai/ Budocenter Usai 60 Min.
gesponsert von HObAS e.V.

6 **Biblio News**

Habt ihr schon von den Neuigkeiten gehört? Im Internet kursieren Gerüchte, denen man unbedingt auf den Grund gehen muss! Immer wieder werden falsche Informationen im Internet und in den sozialen Medien verbreitet. Wir zeigen euch ein paar Tricks, wie ihr Fake News erkennen könnt!

Barbara Amat y Garcia/ Stadtbücherei Düren 45 Min.

7 **Lego Educations**

Mit unseren Lego Education Sets habt ihr die Möglichkeit selber Modelle und Roboter zu bauen und zu programmieren. Hierdurch habt ihr einen Einblick in die Programmierung mit Phyton und könnt euch hier beweisen.

Markus Langer/ Stadtbücherei Düren 45 Min.

8 **Dein Flug zum Traumberuf**

Du sitzt in deinem Flugzeugcockpit und weißt noch nicht genau, wohin die Reise gehen soll. Du fragst dich: "Welches Land wird mein Ziel sein?" Das Land ist in diesem Fall dein Wunschberuf. Wir stellen dir verschiedene Fragen, du bedienst das Cockpit und am Ende siehst du, welches Land/welcher Beruf dein Ziel sein wird.

Andrea Hilger/ Arbeitsagentur Düren 90 Min.

9 **Meinungsfreiheit in der westlichen Welt? Free Julian Assange**

Meinungsfreiheit, Pressefreiheit, Demokratie - ein hohes Gut in unserer westlichen Welt - oder doch nicht? Das Beispiel des australischen Journalisten Julian Assange - seit 2019 in Haft, bei Auslieferung an die USA drohen ihm 175 Jahre Haft oder sogar die Todesstrafe - scheint dem konträr entgegenzustehen.

Wir wollen in einer theaterpraktischen Arbeit, die in einer kleinen Performance vor Publikum münden soll untersuchen: Wie frei fühlen sich junge Menschen heutzutage im ‚Wertewesten‘ wirklich, ihre Meinung zu sagen? Können wir wirklich jederzeit unsere Meinung einfach sagen? Und wenn ja - warum sagen wir sie dann eigentlich nicht?

Bei der Abschlusspräsentation ist auf jeden Fall absolute Meinungsfreiheit. angesagt - Spieler und Publikum dürfen und sollen jede Meinung sagen und jede Meinung aushalten!

Martin Meißner/ Theaterpädagoge Stadt Düren 2,5 Std.

- 10 "Der heiße Draht"**
In der Werkstatt des Multikulti Jugendzentrums wirst du unter Anleitung ein Geschicklichkeitsspiel aus Holz und Draht bauen.
Hier kannst du zeigen, was du kannst!
- Detlef Oepen/ Multikulti ev. Jugendzentrum 90 Min.
- 11 Deine Stimme zählt! Auch im Job!**
Partizipation und Mitbestimmung sind Schlüsselbegriffe der Demokratie. Dazu gehört auch sich einzumischen und für bessere Bedingungen im Job einzustehen. Wie kann das geschehen, welche Möglichkeiten und Rechte habe ich?
Wenn dich dieses Thema interessiert, bist du hier genau richtig!
- Jennifer Vetter/ Jugendamt Stadt Düren 60 Min.
- 12 Ernährung: Wandel schmeckt gut!**
Schon gewusst, dass Ernährung aktuell mehr als ein Drittel (35%) unseres ökologischen Fußabdrucks verursacht? Aber wie könnt ihr leckeres Essen auf den Tisch bringen, das auch unserem Klima, der Umwelt und eurer Gesundheit guttut? Antworten auf Fragen wie diese erhaltet ihr in diesem Workshop.
Lernt, wie ihr eure Ernährung nachhaltiger gestalten könnt, tauscht euch mit anderen über die Umsetzung im Alltag aus und erfahrt, wie ihr selbst aktiv werden könnt.
- Amelie Cybulski/ Verbraucherzentrale NRW 90 Min.
- 13 Billy Boy, Ritex & Co.**
Was ich alles über Sex und über Kondome wissen sollte!
Hier im Kurzworkshop erfährst du Lustiges und Ernsthaftes rund um das Thema Kondome. Wie werden Kondome verwendet und welche Pannen könnte es geben?
Du bekommst Infomaterial und lustige give aways.
Zusätzlich hast du Gelegenheit, Fragen rund um dieses Thema, die du schon immer gestellt haben wolltest, in einer kleinen Runde zu stellen. Und das Beste daran: Die Fragen werden auch alle beantwortet!
- Lisa Palm/ LIONSCLUB Düren 45 Min.