

Hallo,

wegen Corona gibt es leider immer noch kein Upcycling-Atelier und keinen Deutschkurs. Das Café L'ink kann man wieder besuchen. Aber es können aktuell nur wenige Personen kommen. Deswegen muss man vorher anrufen. Wir möchten Sie damit schützen. Ihre Gesundheit ist sehr wichtig für uns! Passen Sie gut auf sich auf.

Wir wollen auch weiterhin für Sie da sein. Deswegen schicken wir Ihnen jede Woche einen Newsletter zu. Ein Newsletter ist eine Zeitung mit Neuigkeiten.

Viel Spaß beim Lesen! Ihr Tragwerk-Team



Sie brauchen Hilfe oder fühlen sich allein? Tragwerk ist für Sie da. Sie können uns anrufen, wenn sie Hilfe oder Beratung brauchen. Auch wenn Sie einfach nur reden wollen. Sie können uns **montags, mittwochs** und **freitags** anrufen. Von **10-12 Uhr**.

Das ist unsere Telefonnummer. **07141 13 31 823**

Tragwerk e.V.  
Verein für Chancengleichheit  
Siegestr. 3  
71636 Ludwigsburg

T 071411331823  
info@tragwerk-lb.de  
Facebook: tragwerk.lb  
Instagram: tragwerk-ludwigsburg



## **Einfach Erklärt: Empowerment**



Das Wort **Empowerment** ist Englisch.

Man spricht es Impauerment aus.

Es bedeutet Selbstermächtigung und Selbststärkung.

Bei Empowerment geht es um Eigenmacht.

Also sich selbst stärken und stark fühlen.

Und selbst die Macht haben unabhängig zu leben.

Und eigene Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Das ist ein Prozess.

Auch die Politik und die Gesellschaft muss vieles ändern.

Nur dann können alle Menschen teilhaben.

Und ihr Leben aktiv und unabhängig mitgestalten.

Empowerment kann vieles bedeuten.

### **Zum Beispiel:**

- Zusammenhalt zu erleben
- in einer Gruppe sein zu dürfen, wie man ist
- zu lernen sich gegen Diskriminierung zu wehren

Es geht darum die Macht in der Gesellschaft anders zu verteilen und um Chancengleichheit.

Dafür nutzen benachteiligte Personen ihre Kräfte und Fähigkeiten.

Sie tun das oft in Gruppen.

Sie unterstützen sich dabei gegenseitig und machen sich stark.

Und kämpfen gemeinsam für ihre Rechte.

Damit verändern sie aktiv die Gesellschaft.

Empowerment ist auch eine Methode.

Zum Beispiel von einer Sozialarbeiterin oder einem Sozialarbeiter.

Sie unterstützen Menschen dabei, selbst Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen.

Und ihren Fähigkeiten und Stärken zu vertrauen.

Um selbst zu entscheiden, wie sie leben wollen.

### **Zum Beispiel:**

Ein Jugendlicher mit Down-Syndrom wird darin gestärkt und unterstützt, selbst zu entscheiden was er arbeiten möchte.

Er probiert verschiedene Dinge aus.

So werden ihm seine Stärken und Wünsche klar.

## Styling-Tipp: Jeans

Sie brauchen:

- Eine Schere
- Buntes Garn/ Wolle
- Eine Nadel



So geht es:



Einen Garn-Faden in die Nadel fädeln.  
Mit der Nadel am Rand der Hosentasche einstechen.  
Und die Naht der Hosentasche umnähen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!