

Veranstaltungsreihe des Kölner Forums
zur Internationalen Woche gegen Rassismus 2023

Critical WELLBEING

Die Bedeutung von Self-Care im Kontext von Rassismus

Auftaktveranstaltung am 17.03.2023 von 15:00-17:00 Uhr

Ort: FORUM Volkshochschule, Rautenstrauch-Joest-Museum am Neumarkt (Cäcilienstr. 29-33, 50676 Köln)

Anmeldung unter: koelnerforum@pamojaafrika.org

- Keynote von Mariela Georg (Empowerment Trainerin)
- Podiumsgespräch zu *Critical Wellbeing* in verschiedenen Einsatzfeldern
- Verbindung zur aktuellen Werkstattausstellung „LOVE?“ des Rautenstrauch-Joest-Museums
- kulturelles Rahmenprogramm u.a. Spoken Word Poetry von Reezy Reez, Musikset von DJ Pato

Aktionstag am 21.03.2023 von 10:00-21:00 Uhr

Ort: „Haus der Vielfalt“ der Nathanael-Kirchengemeinde (Escher Str. 160, 50739 Köln-Bilderstöckchen)

- 10:00-10:30 Uhr** **Wiederaufgreifen der Auftaktveranstaltung für alle Interessierten:**
Input zu *Critical Wellbeing* und *Self-Care* im Kontext von Rassismus
- 10:00-18:00 Uhr** **„Awareness-to-Go: Einführung in die praktische Awareness-Anwendung“** laufendes Angebot mit Kreativumsetzung zu Selbstfürsorge & Ressourcen, Veranstalter*in: Pamoja Afrika e.V. Köln
- 11:00-13:00 Uhr** **„Coming Home to myself“ Embodiment- und Bewegungs-Workshop**
Leitung: Vanessa Thiel (Kölnische Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit e.V.)
Zielgruppe: offenes Angebot, Anmeldung unter: vanessa.thiel@koelnische-gesellschaft.de
- 13:30-15:00 Uhr** **Yoga-Workshop (für BPoC)**, Leitung: Nely Daja,
Zielgruppe: BPoC, Anmeldung unter: anfragen@oegg.de
- 14:30-16:00 Uhr** **Critical Whiteness Space**, Leitung: Jennifer Zepp (DTVK e.V.),
Zielgruppe: weiße Personen, Anmeldung unter: anmeldung@dtvk.de
- 15:15-16:45 Uhr** **Empowerment Space**, Leitung: Saija Schallenberg (ADB Caritasverband für die Stadt Köln e.V.), Zielgruppe: BPoC, Anmeldung unter: Sailja.Schallenberg@caritas-koeln.de
- 16:00-18:00 Uhr** **Thematikaufgreifendes Programm des Pamoja Awareness-Netzwerks 4 Kids & Teens;**
Veranstalter*in: Pamoja Afrika e.V. Köln, Anmeldung unter: info@pamojaafrika.org
- 18:00-21:00 Uhr** **Abendprogramm: Wellness und Achtsamkeit**, Veranstalter*in: SKM Familienzentrum Bocklemünd, Zielgruppe: BPoC, Anmeldung unter: Martina.Krebs@skm-koeln.de
- 10:00-21:00 Uhr** **„Café der Vielfalt“ für geflüchtete Drittstaatsangehörige aus der Ukraine,**
Veranstalter*innen: Pamoja Afrika e.V. Köln und Kölner Flüchtlingsrat e.V.,
Anmeldung unter: info@pamojaafrika.org

Es steht eine Kinderbetreuung zur Verfügung. Die Veranstaltung wird begleitet durch das Pamoja Awareness-Team.

www.forumgegenrassismus.koeln

Eine Veranstaltungsreihe des Köln Forums in Kooperation mit:

Gefördert durch:



Folgende Veranstaltungen werden im Rahmen der internationalen Woche gegen Rassismus von unseren Mitgliedsorganisationen durchgeführt:

<p>16.03.2023, 10:00 – 12:00 Uhr Ort: Online</p>	<p>Online-Workshop „Diskriminierungssensible Sprache“ Referentin: Oyindamola Alashe Zielgruppe: Multiplikator*innen Anmeldung: vingstertreff@soziales-koeln.de Veranstalter*in: Bürgerzentrum Vingst - Vingster Treff / Integrationsagentur</p>
<p>16.03.2023, 19:00 – 21:30 Uhr Ort: Bürgerhaus MüZe Berliner Str. 77 51063 Köln-Mülheim</p>	<p>„Migrantischer Feminismus“ Lesungsgespräch by Dr.in Reyhan Şahin aka Lady Bitch Ray Moderation: Prassana Oommen Zielgruppe: offen Anmeldung: www.interkultur-ev.net unter der Rubrik „Kalender“ Veranstalter*in: interKultur e.V. Gefördert durch: Stadt Köln, Bürgerhaus MüZe</p>
<p>20.03.2023, 10:00 – 17:00 Uhr Ort: Multikulturelles Forum Piccoloministr. 528 51067 Köln-Holweide</p>	<p>Workshop: Empowerment durch Theater. Ein spielerischer Workshop für Frauen mit Migrationsgeschichte / FLINTA & Women of Colour Referentinnen: Anna So-Shim Schumacher & Sailja Schallenberg Zielgruppe: Frauen mit Migrationsgeschichte / FLINTA & Women of Colour Anmeldung: Sailja.Schallenberg@caritas-koeln.de Veranstalter*innen: ADB Köln / ÖgG e.V. & Caritas Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit in Kooperation mit Multikulturelles Forum e.V.</p>
<p>20.03.2023, 17:00 – 22:00 Uhr Ort: Support51 Charlierstraße 11 51065 Köln</p>	<p>Treff in Köln-Mülheim für internationale junge LSBTIQ* Zielgruppe: Offenes Angebot für internationale LSBTIQ* Menschen zwischen 14-27 Jahren Anmeldung: keine Veranstalter*in: anyway e.V.</p>
<p>20. + 21.03.2023, 09:00 – 17:00 Uhr Ort: Stadtbibliothek Köln Josef-Haubrich-Hof 1 50676 Köln</p>	<p>Workshop: Kritisches Weißsein: Wie Verbündetenarbeit gelingen kann (für Allies) Referentin: Ilka Simon Zielgruppe: Menschen ohne eigene negative Rassismuserfahrungen Anmeldung: anfragen@oegg.de Veranstalter*innen: ADB Köln / ÖgG e.V. in Kooperation mit Stadtbibliothek Köln / Kulturstiftung des Bundes</p>
<p>22.03.2023, 10:00 – 14:00 Uhr Ort: Online</p>	<p>Online Empowerment Space für rassismuserfahrene Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen Zielgruppe: Rassismuserfahrene Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen Anmeldung: martina.krebs@skm-koeln.de Veranstalter*innen: SKM Familienzentrum Bocklemünd und Pamoja Afrika e.V. Köln</p>
<p>22.03.2023, 10:00 – 17:00 Uhr Ort: FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt Cäcilienstraße 29-33 50667 Köln</p>	<p>Barcamp „Intersektionale Perspektiven auf Schutzkonzepte in der Sozialen Arbeit“ Keynote: Amma Yeboah Anmeldung: https://vhs-koeln.de Anmeldeschluss ist der 15. März 2023. Veranstalter*innen: Es kooperieren Landesarbeitsgemeinschaft Katholische Jugendsozialarbeit NRW, Coach e.V., Landesarbeitsgemeinschaft autonome Mädchen*häuser und weitere Akteur*innen mit der Volkshochschule Köln. Gefördert durch: Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen und Der Paritätische - Paritätisches Jugendwerk NRW</p>

<p>22.03.2023, 14:00 – 18:00 Uhr Ort: LOVE? Werkstatt im Rautenstrauch-Joest-Museum Cäcilienstraße 29-33 50676 Köln</p>	<p>Workshop „Ballroom-History“ mit Mel. Juanna und Essi Bezug: Rassismus, Queerness und Empowerment. Zielgruppe: Der Space ist für alle Identitäten, die queerfreundlich und supportive sind, offen. Man soll sich bewusst sein, dass es an erster Stelle ein Queerer und BIPOC Space ist, der Transidentitäten zelebriert. Anmeldung: gema.rodriquez.diaz@rubicon-koeln.de Veranstalter*in: Antidiskriminierungsbüro rubicon</p>
<p>22.03.2023, 16:00 – 20:00 Uhr Ort: Online</p>	<p>Online-Workshop „Das Gegenteil von gut gemacht ist gut gemeint? - White Saviourism in der Arbeit“ Referent*innen: Thivitha Himmen & Lara Nicolaysen Anmeldung: thivitha.himmen@caritas-koeln.de Zielgruppe: Personen, die in helfenden und unterstützenden Berufen mit Menschen mit internationaler Familiengeschichte arbeiten. Veranstalter*in: Servicestelle Antidiskriminierungsbüro des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V.</p>
<p>23.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr Ort: Nathanael Kirche Escher Str. 160 50739 Köln-Bilderstöckchen</p>	<p>„Der Kaiser muss weg!“ Diskussion zu kolonialen Denkmälern Referent: Eli Abeke Zielgruppe: offen Anmeldung unter: www.melanchthon-akademie.de/programm Veranstalter*innen: Bündnis14 Afrika e.V., Solution Center e.V., Melanchthon Akademie, Nathanael Kirchengemeinde</p>
<p>24.03.2023, 11:00 – 14:00 Uhr Ort: Online</p>	<p>„Wenn mein Kind alt genug ist, Rassismus zu erfahren, ist Dein Kind auch alt genug, über Rassismus zu sprechen“ moderierter Austausch für Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit und ohne Rassismuserfahrungen Zielgruppe: Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit und ohne Rassismuserfahrungen Anmeldung: info@pamojaafrika.org Veranstalter*in: Pamoja Afrika e.V. Köln</p>

Wir bedanken uns herzlich bei der Stadt Köln und allen Kooperationspartner*innen für die Unterstützung zur Umsetzung der Veranstaltungsreihe anlässlich der Internationalen Woche gegen Rassismus 2023.

Sprecherinnen:

Helene Batemona-Abeke
Pamoja Afrika e.V. Köln
Tel. 0221 27162924
Mobil: 01512 9605162
E-Mail: batemona.abeke@pamojaafrika.org

Çiler Firtına
Multikulturelles Forum e.V.
Mobil: 0157 30479219
E-Mail: firtina@multikulti-forum.de

Geschäftsstelle:

Marisa Weiner
Büroadresse
c/o Pamoja Afrika e.V. Köln
Lungengasse 24, 50676 Köln
Mobil: 0174 4002674
E-Mail: koelnerforum@pamojaafrika.org



Weitere Informationen zu den Veranstaltungen und den Mitgliedsorganisationen des Forums unter:

www.forumgegenrassismus.koeln

