

POSITIVE POST

Der Newsletter der Aidshilfe Wuppertal

Inhalt dieser Ausgabe:

Rückblick

- * Waffel-Nachmittag

Gut zu wissen

- *Abschied von Lena
- *Ehrenamtler*in mit „Superkräften“ gesucht
- *Grußwort des OB zum Welt-Aids-Tag 2023
- *WAT is los im Tal!?
- *Weihnachtsbeihilfe
- *Weihnachtsfrühstück!? Adventsdinner?
- *Neue Homepage

Veranstaltungen

- *Neues Jahresprogramm
- *Positiventreffen
- *Lets talk about

Save the Dates

HALLO AN ALLE!

Wir freuen uns, euch wieder eine neue Ausgabe der Positiven Post zusenden zu können. Es „dezembert“ schon gehörig auf den kommenden Seiten und es ist „etwas“ mehr geworden.

Viel Freude mit der November-Ausgabe wünschen euch

Daniel, Jana, Liane & Susn

RÜCKBLICK

*Waffel-Nachmittag

Was macht eine engagierte Ehrenamtliche, wenn vom Waffelbacken des Arrenbergfests noch haltbare Zutaten übrig geblieben sind? Na klar – sie lädt zum Waffelessen in die Aidshilfe ein! ;) An Allerheiligen fand in besinnlicher, vor allem aber urgemütlicher Runde ein gemeinsames Waffelessen statt. Ob typisch Bergisch mit Milchreis oder neomodisch mit Nutella - jeder Waffelgeschmack wurde bedacht und jede*r Waffelesser*in konnte genießen. Vielen Dank an alle, die das möglich gemacht haben!

Habt ihr Lust, häufiger nachmittags bei Kaffee und Gebäck zusammenzusitzen? Dann schreibt uns gerne!

*Ehrenamtler*in mit „Superkräften“ gesucht!

Kennt ihr jemanden, der/die jemanden kennt, der jemanden kennt...? Das Netzwerk der Aidshilfe Wuppertal ist so groß und wir würden es wieder mal gerne in Anspruch nehmen:

Kennt jemand eine Person, die sich mit Buchhaltung und aktueller Buchhaltungs-Software auskennt? Und die dann auch noch Freude daran hätte, die Aidshilfe Wuppertal ehrenamtlich zu unterstützen?

Dann meldet euch bitte bei uns!

GUT ZU WISSEN

*Abschied von Lena

Lena schreibt: „Hallo zusammen, nach einer zwar kurzen, aber doch sehr schönen Zeit zieht es mich zurück Richtung Heimat. Daher werde ich ab Ende des Monats kein Teil des Teams der Aidshilfe Wuppertal mehr sein. Ich bedanke mich bei euch allen für die vielen und schönen Erfahrungen, die ich in der Aidshilfe Wuppertal sammeln konnte.“

Wir sind überrascht und traurig, dass Lena geht. Dennoch wünschen wir ihr alles Gute für den Weg, der jetzt in der Heimat vor ihr liegt!

Gerne möchten wir Lenas Stelle neu besetzen. In Kürze veröffentlichen wir deswegen auch eine Stellenausschreibung, auf unserer Homepage. Teilt diese gerne mit euren Verwandten, Bekannten etc.!

Zitat des Monats:

„Indem wir uns gemeinsam proaktiv gegen Rassismus und Diskriminierung einsetzen, können wir zu einer Gesellschaft beitragen, in der alle Menschen gleiche Chancen und Zugang zur Gesundheitsversorgung haben.“

Omer Idrissa Ouedraogo bei der DAH Mitgliederversammlung 2023

WELT-AIDS-TAG 2023



Bild: Stadtverwaltung

*Grußwort des Oberbürgermeisters Uwe Schneidewind zum Welt-Aids-Tag 2023

Liebe Wuppertalerinnen und Wuppertaler,
zum inzwischen 35. Mal begehen wir in Wuppertal in diesem Jahr den Welt-Aids-Tag (WAT) und zeigen so unsere Solidarität mit Menschen, die von HIV und Aids betroffen sind. Auch wenn es – bei rechtzeitigem Erkennen der Erkrankung – heute gute gesundheitliche Perspektiven für HIV-Erkrankte gibt, ist die Krankheit nach wie vor Vorurteils-behaftet, ist Aufklärung nach wie vor nötig.

Der Arbeitskreis Welt-Aids-Tag (WAT) hat unter dem Motto „WAT is’ los in Wuppertal?!“ auch in diesem Jahr wieder ein Programm zum Welt-Aids-Tag am 1. Dezember erstellt, das vorstellt, welche Angebote es zum Thema Aids in Wuppertal gibt, wo Betroffene Hilfe finden und wie sich Bürgerinnen und Bürger informieren können. Bei der schon traditionellen Schwebebahn-Fahrt wird das Thema ebenso sichtbar wie bei Veranstaltungen und Info-Tischen. So wird deutlich, dass Wuppertal zum Thema Aids – wie in vielen anderen Bereichen auch! – ein gutes, qualitatives und umfassendes Angebot für die Menschen in unserer Stadt bereit hält! Allen, die sich hier engagieren, herzlichen Dank!

Ihr Uwe Schneidewind

*WAT is los im Tal!?

Sicherlich erzählen wir euch nichts Neues, wenn es um den 1. Dezember und den Welt-Aids-Tag geht. Neu könnte aber das diesjährige Motto sein. „Wir wollen den WAT nach Wuppertal holen!“ - so lautete die einstimmige Meinung des Arbeitskreises, der den WAT jedes Jahr vorbereitet. Wuppertaler*innen dürfen erleben, dass HIV und Aids nicht „von gestern“ sind und Solidarität keine Grenzen kennt.

Mit diesem Ziel sprechen wir gerade viele Wuppertaler Einrichtungen und Unternehmen an. Teams können sich bei uns melden und unter drei Optionen wählen: 1. sich solidarisch zeigen, indem sie Teddys und Schleifen verkaufen sowie Spenden sammeln; 2. einen Infovortrag zum Thema HIV und Aids anfordern; 3. eine Team-Pause-Aktion mit Gewinnspiel buchen (WAT ne Pause). - Solltet ihr ein Team oder Unternehmen kennen, die sich an einer der drei Optionen beteiligen würden, dann macht gerne Werbung dafür!

Des Weiteren wird es rund um den 01. Dezember auch wieder ein buntes Programm geben. Schaut dazu gerne auf unserer Homepage vorbei.

PS: Für die Vorbereitungen zum WAT suchen wir noch fleißige, unterstützende Hände. Meldet euch bitte bei Susn.



Das Layout des WAT 2023 stammt von Sarah Blumenroth, einer Mitarbeiterin des Gesundheitsamtes und Mitglied im AK WAT.

VERANSTALTUNGEN

***Einladung zum Positiventreffen: Resilienz und Achtsamkeit**

Mit dem Thema: Schwierige Zeiten, belastende Gedanken und Emotionen gut meistern. Damit ich genügend Kraft zum Handeln habe, muss ich gut für mich sorgen. Ein besonnener Kopf und ein mitfühlendes Herz, um uns selbst und anderen zu helfen, und ein guter Umgang mit HIV sind gefragt.

Dabei helfen uns Achtsamkeit und „Werkzeuge“, die unsere seelische Widerstandskraft (Resilienz) stärken. Was tut gut? Was nährt? Was macht innere Stärke aus?

Diesen Fragen wollen wir nachgehen und Methoden kennenlernen und einüben, die uns helfen, innere Ruhe, Akzeptanz und Gelassenheit zu finden. Es geht darum Zuversicht zu finden und Kraft zu stärken, um unser Leben selbstbewusster und gesünder zu gestalten und handlungsfähig zu bleiben.

*Referent*innen:* Andrea Schmidt | Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kontemplationslehrerin | Menden; Gottfried Dunkel | Coach für Resilienz und Stressmanagement | Köln

Ort: Akademie Die Wolfsburg | Falkenweg 6 | 45478 Mülheim an der Ruhr

Termin: 08. – 10. Dezember 2023, Anmeldung bis zum 20.11.23



Bild: Aidshilfe NRW



***Einladung zum Positiventreffen: „Gut leben mit HIV?! Was ich mitzuteilen habe als Expert*in: (m)ein Leben mit HIV“ (Schreib-Werkstatt)**

Es geht weiter: Schreib-Werkstatt: Gut leben mit HIV?! Was ich mitzuteilen habe als Expert*in, was es bedeutet, (m)ein Leben mit HIV. Wir können HIV eine Sprache- unsere Sprache - geben, so wie wir das erleben und empfinden und wie wir wollen, wie und was über HIV berichtet wird.

Welche Rolle spielt das Virus heute in unserem Leben? Wie gehen wir damit um und auch mit den vielfältigen Erfahrungen, die wir im Laufe der Zeit gemacht haben und immer noch machen?

Wie gelingt uns ein gutes Leben mit HIV? Und was bedeuten uns Selbsthilfe und persönliches und öffentliches Engagement? Du kannst Deine Erfahrungen, Wünsche und Forderungen beim Schreibworkshop aufschreiben und mitteilen. Lass Dich inspirieren, kürzere Texte, Geschichten und Gedichte unter Anleitung zu den oben genannten Themen zu schreiben und diese miteinander zu teilen und einem interessierten Publikum zu präsentieren.

Workshopleitung: Judith von Cornberg

Ort: Akademie Die Wolfsburg | Falkenweg 6 | 45478 Mülheim an der Ruhr

Termin: 01. – 03. Dezember 2023, Anmeldung bis zum 18.11.23

VERANSTALTUNGEN

Vielfalt statt Gewalt!

Let's talk about...

worüber wir möchten!

mit Kelly Cavalcanti

„Talking Cure“ bedeutet auf Deutsch „Rede-Heilung.“ Damit ist gemeint: das Sprechen über ein traumatisches Erlebnis in einer vertraulichen Umgebung, die den Schmerz zwar nicht heilen, die Symptome aber deutlich lindern kann.



16.11.
23.11.
07.12.

Köln

Talking Cure

"Talking Cure" bedeutet, das Innere auszudrücken, was uns eine emotionale Reinigung ermöglicht.

Das Angebot wendet sich an Menschen, die intersektionale Diskriminierungsformen erfahren und die Lust haben, mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, in Kontakt zu gehen.

Es soll uns die Möglichkeit geben, Dinge zurückzulassen, die wir nicht mehr brauchen und neue Verbindungen zu finden, die uns für die Zukunft stärken.

Dies ist eine Einladung zu sprechen ohne Filter, ohne Zensur und ohne Beurteilung. Wir müssen keine Antwort finden. Wir wollen uns in einem therapeutischen Raum bewegen.

Der Raum soll ein „Brave Space“, ein aktiv gestalteter Raum, sein, anstelle eines "Safe Space", der nur vermeintlich zu 100% ein sicherer Ort ist.

“Ich freue mich auf Dich und auf Euch!”
Kelly Cavalcanti

16.11.
23.11.
07.12. jeweils 18:30–20:00 Uhr

rubicon.

 rubicon, Hohenzollernring 37, Köln

 6. Stock, Aufzug & Rollstuhl-gerechte Toilette

 Sprache: deutsch

 Anmeldung bis je 1 Tag vorher: kcavalcanti@posteo.eu
begrenzte Teilnehmenden-Zahl!

Bild: rubicon

*Neues Jahresprogramm

Das Jahresprogramm 2024 vom Waldschlösschen ist da! Exemplare können in der Aidshilfe abgeholt werden



Gesellschaftliches Engagement / Selbsthilfe
Lebensgestaltung / Gesundheit
Wissenschaft / Kunst
Weiterbildung im beruflichen Kontext

Das Waldschlösschen ist der ideale Ort für Seminare und Tagungen – fern von Ablenkungen des Alltags, gut erreichbar mit ICE und Bus vor die Tür.



AUCH ZU VERMIETEN!

Akademie Waldschlösschen
Bildungs- und Tagungshaus
37130 Gleichen bei Göttingen

Seminar- und Aufenthaltsräume von 15 bis 90 qm
41 Einzel- und 23 Doppelzimmer
reichhaltige und vielseitige Küche (immer auch vegetarisch/vegan)

Auch kurzfristig kann einmal ein Termin freiwerden. Ein Anruf lohnt sich!
Tele 055 92 109 27711
Ulrike Benstem

oder E-Mail an info@tagungshaus-waldschloessen.de
www.tagungshaus-waldschloessen.de

Bild: Waldschlösschen

GUT ZU WISSEN

*Weihnachtsbeihilfe

Auch dieses Jahr könnt ihr wieder die Weihnachtsbeihilfe für Familien mit im Haushalt lebenden minderjährigen Kindern bei der Deutschen AIDS-Stiftung beantragen. Die Weihnachtsbeihilfe soll den Kindern zugutekommen und helfen, ein schönes Weihnachtsfest auszurichten.

Familien, die eine Weihnachtsbeihilfe über die Aidshilfe Wuppertal beantragen möchten, müssen alle benötigten Unterlagen bis spätestens Ende November bei uns einreichen. Bitte vereinbart schon möglichst bald einen Termin zur Antragstellung mit uns. Unsere Kontaktdaten findet ihr unten.

*Weihnachtsfrühstück!? Adventsdinner!?

Immer mal wieder taucht bei uns hier die Frage auf: Wir wünschen uns in der Weihnachtszeit ein gemeinsames Abendessen, um auch ein Angebot für diejenigen zu haben, die aus zeitlichen Gründen nicht am (Weihnachts-)Frühstück teilnehmen können.

Wir waren in diesem Jahr wild entschlossen, diesem Wunsch nachzukommen. Und dann kam alles anders. ;) Und das sieht jetzt so aus:

In diesem Jahr wird es in gewohnter Form das Weihnachtsfrühstück geben: mit Weihnachtstüten und Schrottwichteln. Und richtig gutem Frühstück, wie jeden Donnerstag! Zückt euern Terminkalender: 21.12., 10:00-12:00 Uhr. Bitte meldet euch dafür unter den untenstehenden Kontaktdaten an!

Eine große Entschuldigung geht an dieser Stelle an alle, die in diesen Jahr aufgrund der Uhrzeit wieder nicht dabei sein können.

Aber....

2024 planen wir folgendes: Es wird 1 gemeinsame Veranstaltung für alle geben. Also 1 gemeinsames Essen, nämlich ein abendliches Dinner. Das Schrottwichteln und die Geschenktüten wird es dann natürlich auch geben. Außerdem viel Zeit für Gemeinschaft, Austausch und Weihnachtsstimmung. Wie und wo ... das erfahrt ihr dann im nächsten Jahr!

Habt ihr Anregungen zu dieser Idee? Dann schreibt uns gerne!



*Neue Homepage

Am 13.11.23 geht die neue Homepage der Aidshilfe Wuppertal online. - Schaut gerne mal vorbei!

SAVE THE DATES

Dezember:

*01.12.23: Welt-Aids-Tag

*01.-03.12.23: Positiventreffen

*08.-10.12.23: Positiventreffen

*21.12.23: Weihnachtsfrühstück

KONTAKT

Aidshilfe Wuppertal e. V. Zentrum für Gesundheit, Sexualität und Selbstbestimmung im Bergischen

Simonsstraße 36
42117 Wuppertal

info@aidshilfe-wuppertal.de
Telefon 0202 450003
Fax 0202 452570
www.aidshilfe-wuppertal.de

Montag bis Donnerstag,
09:00-16:00 Uhr

Spendenkonto

Stadtsparkasse Wuppertal +++ IBAN: DE02 3305 0000 0000 9376 49 +++ BIC: UPSDE33XXX