



NETZWERK

...Frauen und Mädchen mit Behinderung/
chronischer Erkrankung NRW

INFOBRIEF

03 / 2021

zum
Jahres-
ende



Foto: Stefan Fercho/helloyou

Liebe Frauen,

zum Jahresende sagen wir euch: Danke!
Für eure Unterstützung, eure Mitarbeit und euer Interesse!

Zugleich sagen wir auch einen großen Dank an alle Ehemaligen.
Denn viele Frauen waren seit 1995 aktiv und haben zusammen gekämpft.
Deshalb haben wir Frauen mit Behinderung eine Stimme in NRW und werden gehört.

Alle Frauen haben das Netzwerk zu dem gemacht, was es ist.
Und alle waren wichtig und sind es immer noch!
Das gilt auch für die ehemaligen Kolleginnen im NetzwerkBüro!
Darum: Herzlichen Dank an alle!

Wir wünschen euch alles Gute, viel Kraft und Gesundheit für das kommende Jahr 2022!
Und wir freuen uns auch, euch bald wiederzusehen!

Claudia Seipelt-Holtmann, Gertrud Servos
Netzwerk-Sprecherinnen

Den Infobrief könnt ihr euch
hier vorlesen lassen:





Wir haben ein volles Leben.

Im Teilhabe-Bericht über das Leben der Menschen mit Behinderung in NRW gibt es 8 Bereiche.

Wir haben für jeden Bereich eine Kugel in den Baum gehängt, denn wir haben zu jedem Bereich Wünsche und Forderungen.

Hier ist jeweils 1 Beispiel:



1. Familie, Freunde und Bekannte

Wir fordern mehr Achtung und Unterstützung für Eltern mit Behinderung, für Mütter* und Väter*.

2. Bildung und Ausbildung

Wir fordern: Mädchen sollen träumen dürfen. Und ihre Träume leben können.

3. Arbeit und Geld

Wir fordern: Frauen mit Behinderung brauchen bessere Arbeit. Und bessere Bezahlung.

4. Wohnen und unterwegs sein

Wir brauchen barrierefreie und bezahlbare Wohnungen, die gut zu erreichen sind.

5. Gesundheit

Wir fordern: Keine Barrieren z.B. in der Frauenarzt-Praxis.

6. Persönliche Rechte und Schutz

Wir wollen sicher und selbstbestimmt leben, in der Stadt genauso wie in Wohn-Einrichtungen oder in der eigenen Wohnung.

7. Freizeit, Kultur und Sport

Wir fordern: Wir wollen mitmachen können bei Sport oder Kultur, vor Ort und im Internet.

8. Politik machen und sich für andere einsetzen

Wir wollen im Wahl-Kampf gehört werden. Und ohne Barrieren wählen können!



Den ganzen Bericht, auch in
Leichter Sprache, findet ihr hier:

https://www.mags.nrw/teilhabebericht_nrw

Tipp vom letzten Netzwerk-Treffen:

Im neuen Jahr mal Brot backen

Brot backen kann viel Spaß machen.
Und es ist schön, selbst gebackenes Brot zu essen.
Darüber sprachen wir beim Netzwerk-Treffen.

Ein ganz einfaches Rezept: Das Haferflocken-Brot.

Eine Frau ohne Back-Erfahrung hat das Rezept für uns getestet:
Mit Erfolg. Das Brot ist lecker.

Zutaten:

- 500 g Haferflocken
- 500 g Quark
- 3 Eier
- 2 Päckchen Back-Pulver
- 1 Apfel
- 1 Teelöffel Salz
- Semmel-Brösel

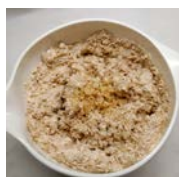


Zubereitung:

1. Verrühre Quark, Eier und Salz.
Apfel fein reiben und unterrühren.



2. Nur Haferflocken und Back-Pulver erst mischen,
3. dann alles dann alles mit den Knethaken unterheben oder mit der Hand verkneten.



4. Den Teig in eine gefettete (am besten mit Semmelbröseln ausgestreute) Kastenform geben und backen.

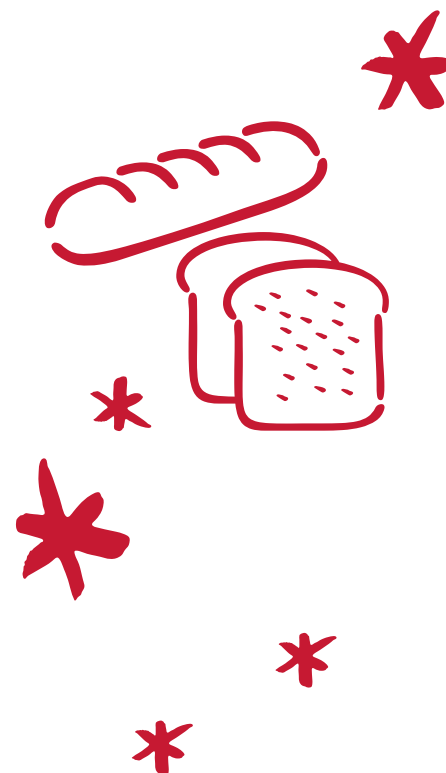
Temperatur: 175 C, Backzeit: 50 Min



Statt Apfel könnt ihr auch eine handvoll
Walnüsse oder Sonnenblumen-Kerne zugeben.

Fotos: NetzwerkBüro

Guten Appetit!



Tipp für 2022: Meine Stimme ist wichtig!

Ein Thema beim Plenum:

Viele Netzwerk-Frauen wollen auf Probleme in ihrem Ort oder in NRW hinweisen.

Beispiel: Wir brauchen breitere Radwege für Dreiräder

Mit **Petitionen** können wir auf Probleme aufmerksam machen.

Oder auch einfach unseren Ärger loswerden.

Petition bedeutet „Bitte“ oder „Beschwerde“.

Die Petition wird im Landtag oder auch im Bundestag eingereicht.

Damit viele Menschen meine Petition unterstützen, muss ich sie gut planen und vorher überlegen:

- ★ **Auf dieses Problem** will ich aufmerksam machen.
- ★ **Zu diesem Zeitpunkt** will ich die Petition veröffentlichen. Zum Beispiel zum Protesttag der Menschen mit Behinderung.
- ★ Ich will **in dieser Form** auf meine Petition hinweisen, damit viele Menschen sie unterstützen. Zum Beispiel sammle ich Unterschriften in der Fußgängerzone.

Seid ihr neugierig auf das Thema Petition geworden?

Meldet euch zum Workshop an:

Am Freitag, den 28.01.2022, 16 bis 18 Uhr per Zoom

Ihr lernt, wie ihr eine Petition erstellen könnt!

Wir zeigen euch zum Beispiel unser Gespräch mit dem Vorsitzenden vom Petitions-Ausschuss vom Landtag NRW: Was ist wichtig für eine Petition?

Anmeldung bis 14.1.2022 unter:

E-Mail: info@netzwerk-nrw.de

Telefon: 0251/51 91 38



„Eine Petition ist ein sehr wichtiges Mittel, damit Politiker von Problemen der Bürger erfahren.“

(Netzwerk-Frau Sandra Uhling)



Bild: NetzwerkBüro

„Damit eine Petition Erfolg hat, ist es wichtig sie gut zu planen.“



(Netzwerkfrau Sandra Uhling)

Wollt ihr schon jetzt etwas über Petitionen erfahren? Dann schaut in unser Video:
<https://kurzelinks.de/workshop-petition>