Lerne deine Demokratie-Muskeln kennen!

Eine starke Demokratie ist sehr wichtig.
Sie hilft allen Menschen.
Sie sorgt dafür, dass viele mitmachen können.
So können wir gemeinsam Ideen für eine gute Zukunft entwickeln.

Demokratie ist nicht nur Politik.
Wir leben Demokratie selbst im Alltag.
Und Demokratie braucht Übung, genau wie Sport.

Darum bieten wir eine Workshop-Reihe an.
Sie heißt **„Demokratie-Fitness wirkt nachhaltig!“**
Wir drei machen das zusammen: Nachhaltigkeitsforum Hamburg, Mehr Demokratie und die Bücherhallen Hamburg.

Was machen wir im Workshop?

- Wir üben wichtige Demokratie-Fähigkeiten
- Wir machen spielerische und interaktive Übungen
- Körper und Geist machen mit
- Danach sprechen wir in kleinen Gruppen darüber,
  wie wir unsere Demokratie-Fähigkeiten weiter stärken können

Diese Demokratie-Muskeln trainieren wir:

- **Aktivismus & Mobilisierung**
  um Dinge anzustoßen und etwas zu verändern
- **Starke Stimme & Aktives Zuhören**
  damit deine Meinung zählt
  und einander gut verstehen – auch wenn wir unterschiedliche Meinungen haben

Demokratie mal anders: mit viel Spaß!
Wir machen uns fit für Demokratie –
im Alltag und im Beruf.

Termine: Wir üben

- am Dienstag, **17. Februar**, 15–18 Uhr ***Aktivismus & Mobilisierung***
- am Mittwoch, **25. März**, 15–18 Uhr ***Starke Stimme & Aktives Zuhören***
- am Mittwoch, **8. April**, 15–18 Uhr ***Aktivismus & Mobilisierung***

Die Workshops am **17. Februar** und am **8. April** haben den gleichen Inhalt.

Ort:
Zentralbibliothek der Bücherhallen Hamburg
Hauptdeck, Ebene 1, Hühnerposten 1 (Nähe Hauptbahnhof)

Die Teilnahme ist **kostenlos**.
Der Ort ist **barrierefrei**.

Bitte hier anmelden: https://t1p.de/rmwd9