



JUGENDINFO NEWS



Inhalt:

youNEWS: Tipps gegen Stress, Jugendring • S. 1

youEVENTS: PoC, Schulaustausch-Messe, Transformationscafé, Sport bei OAC • S. 2

youMAP: Bildungsberatung Düsseldorf • S. 2

SCHÜLERINNEN GEBEN TIPPS GEGEN STRESS

Es ist wichtig, auf sich selbst zu achten. Das lernen Schülerinnen der achten Klassen am Marie-Curie-Gymnasium in Gerresheim. Euch geben sie hier einige Tipps für gute Übungen gegen Stress.

Linneas und Millas Tipps bei stressigen Klassenarbeiten:

“Atme lange und tief ein und aus. Schließe die Augen und versetz dich an einen Traumort. Drück die Füße gegen den Boden oder den Rücken gegen die Stuhllehne.”

Sophias hilfreiche Box-Atemtechnik:

“Atme vier Sekunden ein, halte vier Sekunden, atme vier Sekunden aus, halte vier Sekunden.”

Minas Ideen für den stressigen Alltag:

“Fühl in dich selbst hinein. Beweg dich schnell, tanz oder spring, um dich und deinen Körper zu fühlen. Mach Freuden- oder Wutschreie. So kannst du Gefühle rauslassen.”

80 JAHRE JUGENDRING

Der Jugendring Düsseldorf feiert 80. Geburtstag – und 80 Jahre starkes, demokratisches Jugendengagement.

Das hast du davon:

Dort sind viele Jugendverbände aktiv: politische und sportliche Gruppen, Hilfsorganisationen und konfessionelle Gruppen. Auch du kannst ehrenamtlich aktiv sein, Gruppen leiten, Freizeit genießen, dich einsetzen und Düsseldorf noch schöner machen. Hol dir Ideen bei: www.jugendring-duesseldorf.de

Jugendinfo News gibt es auch zum Download:



EVENTS FÜR DICH

PoC: Power of Creativity (Jugendclub)

Austauschen und kreative Ausdrucksformen kennenlernen
montags | 17 bis 19 Uhr | Forum Freies Theater FFT
Konrad-Adenauer-Platz 1, 40210 Düsseldorf

Auf in die Welt: Schüleraustausch-Messe

Schüleraustausch, High School, Internate, Privatschulen,
Gap Year, Sprachreisen, Au Pair, Demi Pair,
Freiwilligendienste, Praktika, Work & Travel,
Internationale Colleges und Universitäten
9. Mai | 10 bis 16 Uhr | kostenlos | Gerhart-Hauptmann-
Haus | Bismarckstraße 90, 40210 Düsseldorf

Transformationscafé

Austausch rund um Themen wie Trans*, Non-Binary, Drag
8. Juli | 17 Uhr | zakk - Zentrum für Aktion, Kultur und
Kommunikation | Fichtenstraße 40, 40233 Düsseldorf

Olympic Adventure Camp

Vielfalt des Düsseldorfer Sports: Angebote aus den
Bereichen Abenteuersport, Klettern, Trendsport und den
olympischen Sportarten für 6- bis 21-Jährige.
22. bis 29. August März | 13 bis 19 Uhr | kostenlos |
Freizeitpark Ulenbergstraße



Online findest du mehr Infos:
youpod.de/events
youpod.de/map



BILDUNGSBERATUNG

Kostenfreie Beratung und Perspektive

Hilfe bei Schullaufbahn, Schulabschlüssen, Übergang
von der Schule in den Beruf und vieles mehr.
0211-89 93 499 oder bildungsberatung@duesseldorf.de

JUGENDINFO DÜSSELDORF DIGITAL UND VOR ORT

Jugendportal youpod.de:

www.youpod.de • [@youpod.de](https://twitter.com/youpod.de) • 📞 0176 20 29 68 75 • beim Jugendring Düsseldorf, Lacombletstraße 10

Was in Düsseldorf passiert, siehst du auf deinem Jugendportal: News, Events, Orte, Hilfe und Ansprechpartner*innen. Und wenn etwas fehlt: Lade deine Infos selbst hoch. Oder werde Teil der Redaktionsgruppe und mach deine Meinung öffentlich. Treffen: Jeden Montag, 18.30 Uhr im zeTT.

Jugendinformationszentrum zeTT:

Willi-Becker-Allee 10 • 40227 Düsseldorf • ☎ 0211 89 22033 • ✉ zett@duesseldorf.de • [@zett_jugendinfo](https://twitter.com/zett_jugendinfo)
Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 12 bis 20 Uhr, Sa: 12 bis 15 Uhr

Du hast eine Frage und brauchst Infos? Du möchtest eine Bewerbung schreiben? Du brauchst einen ruhigen Raum zum Lernen? Dann melde ich bei uns oder komm während der Öffnungszeiten bei uns vorbei! Nutze Kopierer, Drucker, Scanner und Laptops bei uns, natürlich kostenlos.

Impressum