

SELBSTBESTIMMT LEBEN
Kostenloses Infoblatt des fab e.V.
für Kassel und Umgebung
Feb. - April 2010

Liebe Leserinnen und Leser,

ich hoffe, für Sie/Euch ist wieder etwas im Bereich Veranstaltungen bzw. Freizeitaktivitäten dabei. Besonders erwähnen möchte ich hier Veranstaltungen der vhs, die sich besonders an Menschen mit Behinderungen richten. Hier sei insbesondere ein Selbstverteidigungskurs für behinderte Frauen am 6. und 7. März zu nennen.

Bei „Bunt Vermischtes“ berichten wir über die Hotline zum Persönlichen Budget, die jetzt beim fab e.V. angesiedelt ist. Auch haben wir noch etwas Literarisches dabei, nämlich einen interessanten Buchtipp und zwei Gedichte aus unserer Leserschaft.

Viel Spaß beim Stöbern!

Birgit Schopmans
(für die Redaktion)

Donnerstag im freiRAUM
jeweils ab 19.30 Uhr,
Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Diavortrag:
Frauen unterwegs in Marokko

Do., 18.03.2010, 19.30 - ca. 21.00 Uhr

Handeln in Marakesch, Bergwelt im Hohen Atlas, orientalischer Flair am Atlantik, gelebte Frauenkooperativen, Tradition und Moderne - Brigitte Faber und Martina Puschke vom Weibernetz e.V. wollen ihre Eindrücke anhand von vielen farbenfrohen Fotos mit allen Interessierten teilen.

Referentinnen:

Brigitte Faber und Martina Puschke.

Eintritt:

frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalterinnen:

Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter - fab e.V. und Hessisches Koordinationsbüro für behinderte Frauen, hkbf@fab-kassel.de. Bei Nachfragen: Birgit Schopmans, Tel.: 05 61 / 7 28 85 – 24.

Veranstaltungen, Freizeit- und Gruppenangebote

regelmäßige Freizeitangebote

Offenes Frühstück für Menschen mit Behinderungen

Do., 11.03.2010 um 10.30 Uhr

Do., 15.04.2010 um 10.30 Uhr

Ort: café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Birgit Schopmans und Deniz Kürtoglu laden zum Offenen Frühstück ein.

Wie wäre es, mitten in der Woche, in Gesellschaft mit anderen netten Leuten, gemütlich zu frühstücken? Mitzubringen sind nur etwas Hunger, Kaffee- oder Teedurst und der Wunsch, sich vielleicht mit dem Tischnachbarn / der Tischnachbarin in ein Gespräch verwickeln zu lassen. Kostenbeitrag: 2,- bis 4,- € nach Selbsteinschätzung.

Bitte einen Tag vorher unter Tel.: 05 61 / 7 28 85 – 24 oder per E-Mail birgit.schopmans@fab-kassel.de anmelden!

Offenes Café für Menschen mit und ohne Behinderungen

Jeden Montag ab 15 Uhr, außer Ostermontag 5.4.10!

Ort: café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Jeden Montagnachmittag sind Menschen mit und ohne Behinderungen herzlich ins café freiRAUM eingeladen. Beim Offenen Café können Menschen jeden Alters miteinander ins Gespräch kommen.

Im café freiRAUM gibt es Tee, Kaffee, kalte Getränke und ein wechselndes Kuchenangebot zu günstigen Preisen. Die Räume sind barriere- und rauchfrei.

Infos: Angela Heitbrink, fab e. V. unter 05 61 / 7 28 85 - 12,
angela.heitbrink@fab-kassel.de oder 05 61 / 7 28 85 - 0.

Offener Stammtisch

Do., 25.02.2010 um 19 Uhr

Do., 25.03.2010 um 19 Uhr

Ort: Allegro-Restaurant, Friedrich-Ebert-Str. 78, Kassel

Werner Lindenborn und Stefan Collet laden zum „Offenen Stammtisch für behinderte und chronisch kranke Menschen“ ein. Wir hoffen auf Eure / Ihre zahlreiche Teilnahme und freuen uns darauf viele bekannte und neue Leute zu treffen, interessante Gespräche zu führen, edle Speisen und Getränke genießen zu können und Spaß miteinander zu haben...

Nähere Informationen: Werner Lindenborn, Tel.: 05 61 / 8 51 65!

Doppelkopfabend

Di., 23.02.2010 um 19.00 Uhr

Di., 09.03.2010 um 19.00 Uhr

Di., 23.03.2010 um 19.00 Uhr

Di., 13.04.2010 um 19.00 Uhr

Ort: café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Wir bieten im café freiRAUM einen Doppelkopfabend an. Dieser Termin findet in der Regel jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 19 Uhr statt. Wie wäre es sich mitten in der Woche gemeinsam mit anderen netten Leuten zu treffen und in einer gemütlichen Runde miteinander Doppelkopf zu spielen? Hast Du Lust, dann komm doch einfach mal vorbei. Mitzubringen sind nur gute Laune, Spaß am Doppelkopf spielen und falls vorhanden ein Kartenspiel für Doppelkopf: Wir freuen uns über jeden, der uns besuchen kommt und Lust hat mitzuspielen!!!

Nähere Informationen könnt Ihr bei Deniz Kürtoğlu unter der Nummer **05 61 / 7 28 85 - 50** oder **0 15 77 / 9 27 06 11** erhalten!

„Wir essen uns um die Welt“

... und laden Euch alle herzlich dazu ein.

In der Regel am 2. Sonntag im Monat steht ein Land kulinarisch-kulturell im Mittelpunkt. Wir werden ausgewählte Spezialitäten des jeweiligen Landes zubereiten. Im Preis von 9,50 € ist ein landestypisches Getränk inklusiv.

Vegetarier bitte unbedingt bei der Anmeldung fleischlose Kost bestellen.

Einlass: ab 17:00 Uhr

Beginn: 18:00 Uhr

Ort: café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Anmeldung:

Telefonnr.: 05 61 / 5 20 70 70 Petra Linsel und Udo Kares (bitte auch auf den Anrufbeantworter mit Rückrufnummer sprechen)

E-Mail: weltessen@gmx.de

Für weitere Angebote von Freiwilligen zu mithelfenden Tätigkeiten beim Essen um die Welt freuen wir uns herzlich.

**So., 14.03.2010 ab 17.00 Uhr
Schweden**

Anmeldeschluss: 11.03.2010

**So., 11.04.2010 ab 17.00 Uhr
Karibik**

Anmeldeschluss: 08.04.2010

Freizeitgruppe

Deniz Kürtoglu und Stella Auer laden zu den nächsten Terminen der Freizeitgruppe ein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Fragen zu den Veranstaltungen beantwortet Deniz Kürtoglu unter: 01577 / 9 27 06 11. Anmeldungen könnt ihr auch telefonisch in der Zentrale tätigen, Tel.: 0561 / 72 88 50.

Das nächste Treffen ist am:

Fr., 26.02.2010: Planetariumsbesuch

Treffpunkt: 14:40 Uhr Orangerie, An der Karlsäue 20c

Anmeldeschluss: Mo., 22.02.2010. Bitte gebt an ob ihr einen Rollstuhl nutzt.

Wir möchten mit Euch in das Planetarium gehen. Dort wird unter einer Sternenkuppel eine Einführung in die Himmelskunde gegeben. Der ermäßigte Eintritt für Studenten und Schwerbehinderte beträgt ca. 2 Euro. Die Vorstellung beginnt um 15 Uhr.

Fr., 26.03.2010: DVD Abend

Treffpunkt: 18:00 Uhr, café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Wer Lust hat kann mit uns einen gemütlichen DVD Abend mit Beamer im freiRAUM verbringen. Jeder kann einen Film mitbringen, über die Auswahl wird dann gemeinsam abgestimmt.

Fr., 23.04.2010: Pizzabacken mit Spieleabend

Treffpunkt: 18:00 Uhr, café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Anmeldeschluss: Mi., 21.04.2010

Wir möchten mit Euch Pizza backen und danach noch einen kleinen Spieleabend veranstalten. Wer möchte und ein schönes Spiel hat, kann dieses gerne mitbringen.

Veranstaltungen

Philosophischer Abend im freiRAUM

Hans-Peter Neudenberger am Do., 04.03.2010 ab 18.30 Uhr im café freiRAUM

Herr Neudenberger spricht über sein Buch, Thesen und Ideen. Wir und Hans-Peter Neudenberger möchten zudem im Anschluss zu einer Diskussion über den Sinn des Lebens einladen.

Buchbeschreibung:

Dieses Buch ist eine Antwort auf die uralten Fragen „Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was sind wir?“ Es gibt eine neue Sicht auf Mensch, Seele und Kosmos frei, und es erzählt von den Heilkräften des Lebens, Kräfte, die auch in jedem von uns stecken. Es ist ein Buch über das Ganze und die Signale des Lebens. Kommen Sie mit auf die Reise zu einer neuen Erkenntnis jenseits religiöser oder wissenschaftlicher Dogmen.

Über den Autor:

Neben dem schreiben macht Hans-Peter Neudenberger seine eigene Musik und arbeitet hauptberuflich als Karosseriebauer in Kassel. Viele kennen ihn vom Offenen Kanal und können ihn jetzt bei uns persönlich kennenlernen. Weitere Infos unter www.was-wir-sind.de

Kreistänze aus der internationalen Folklore

Für Frauen mit Behinderung/chronischer Erkrankung

Sa., 06. März 2010, 10.00 – 17.00 Uhr

Im Tanz wird die Schwere des Körpers aufgehoben. Wir spüren Lebensfreude und können uns frei entfalten. In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit, Kreistänze aus verschiedenen Ländern kennen zu lernen und auszuprobieren. Alle Tänze werden zuvor erklärt und langsam ohne Musik eingeübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsort:

Turmsaal der evangelischen Kirchengemeinde Frankfurt Bornheim, Turmstr. 21, Frankfurt

Seminarleiterin:

Jutta Syborn, Tanzpädagogin

Seminargebühr:

20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro (für nicht erwerbstätige Frauen)

Veranstalter:

Hessisches Netzwerk behinderter Frauen

Anmeldung und Information:

Bis zum 24.02.2010 bei Rita Schroll im Hessischen Netzwerk behinderter Frauen
Tel.: 0561 72885-22
E-Mail: hessisches_netzwerk@fab-kassel.de

Die genauen Anmeldebedingungen bitte nachlesen:
www.fab-kassel.de/hessisches/termine.html

Frisch in den Frühling „Kasseler Grüne Soße zum Gründonnerstag“

Do., 01.04.2010 von 12.00 – 21.00 Uhr

Ort: café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Im café freiRAUM gibt es, wie jedes Jahr wieder, ab 12:00 Uhr hausgemachte „Grüne Soße“ mit Pellkartoffeln für 2,80 Euro inkl. Nachschlag. Lecker, gesund und die richtige Einstimmung auf Ostern!

Business-Knigge – Selbstsicheres Auftreten mit Stil & Etikette

Ein Seminar für Frauen mit und ohne Behinderung / chronischer Erkrankung

Do., 29. April 2010, 10:00 – 17:00 Uhr

Lernen Sie, wie Sie Anerkennung durch Kompetenz gewinnen und mit einer ruhigen und stressfreien Ausstrahlung überzeugen. Praxisnah trainieren Sie in diesem Workshop das nötige Fachwissen, z. B. erfahren Sie mehr über die Bedeutung suggestiver Einflüsse und über Souveränität im Umgang mit zeitgemäßen Konventionen.

Veranstaltungsort:

Rathaus Kassel, Kommissionszimmer 2. Stock.

Seminarleiterin:

Silvia Fröhlich, Unternehmensberaterin und Karrierecoach, Kassel

Seminargebühr:

30,00 Euro (Ermäßigungen sind für erwerbslose Frauen, Rentnerinnen, Studentinnen und Frauen mit Behinderung vorgesehen.)

Veranstalter:

Hessisches Koordinationsbüro für behinderte Frauen, Kassel, Frauenbeauftragte der Stadt Kassel, Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit

Anmeldung:

bis zum 15.04.10. bei Rita Schroll im Hessischen Koordinationsbüro für behinderte Frauen in Kassel, Tel.: 0561 72885-22, E-Mail: hkbf@fab-kassel.de

Die genauen Anmeldebedingungen bitte nachlesen:
www.fab-kassel.de/hkbf/veranstaltungen.html.

Seminar „Landtag live“

Mi., 19. Mai 2010, 10.00 - 17.00 Uhr

An diesem Tag haben Sie die Gelegenheit, den Landtag von „innen“ kennen zu lernen und mit den unterschiedlichsten politischen FunktionsträgerInnen ins Gespräch zu kommen.

Veranstalter:

Kanzlei des Hessischen Landtags, Hessisches Netzwerk behinderter Frauen

Leiterinnen:

Susanne Baier, Kanzlei des Hessischen Landtags
Rita Schroll, Hessisches Netzwerk behinderter Frauen

Ort:

Wiesbaden, Hessischer Landtag, Kavalierhaus, Schlossplatz 1 - 3, Raum 705 W.

Seminargebühr:

Für dieses Seminar entstehen Ihnen keine Kosten.

Anmeldung/Information:

bis 19.04.2010 bei Rita Schroll im Hessischen Netzwerk behinderter Frauen, Tel.: 0561/72885-22, E-Mail: hessisches_netzwerk@fab-kassel.de

Die genauen Anmeldebedingungen bitte nachlesen:
www.fab-kassel.de/hessisches/termine.html

Auszug aus der Rubrik „Leben mit Behinderungen“ der vhs Region Kassel

Vorbemerkung zu Ermäßigungen:

SGB II / Arbeitslosengeld II-Empfängern und SGB XII-Empfängern (Grundsicherung wegen Erwerbsunfähigkeit oder Alter) wird gegen Nachweis eine Ermäßigung von 50% auf das Kursentgelt gewährt.

Zusammen ist man weniger allein ...

Auch nicht mit der eigenen Behinderung und ihren Herausforderungen

Gesprächsgruppe

Kursnr.: E1641

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kassel, Raum 103

9.3. / 16.3. / 23.3.

Jeweils Dienstags von 16:30 - 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.2.

Seminargebühr: 20 €

Workshop II - Selbst erleben und nicht nur darüber reden

Erfahrungen im Dunkeln und Informationen über den Alltag blinder Menschen

Tagesseminar

Kursnr.: E1643

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kassel, Raum 404

Sa. 24.4. / 10:00 - 14:30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.4.

Seminargebühr: 13,50 €

Workshop III - Selbst erleben und nicht nur darüber reden

Erfahrungen in der Stille und Informationen über den Alltag hörbehinderter Menschen

Tagesseminar

Kursnr.: E1644

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kassel, Raum 104

Sa. 17.4. / 10:00 - 14:30 Uhr

Anmeldeschluss: 3.4.

Seminargebühr: 13,50 €

Improvisations Theater - Integratives Theater

Eine Reise in kreative Welten

Wochenendseminar

Kursnr.: E2103

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kassel, Raum 103

Fr. 23.4. - So. 25.4.

Anmeldeschluss: 12.4.

Seminargebühr: 55 €

Der etwas andere Nähkurs

Nähen für behinderte und gehörlose Menschen (auch Ältere)

Wochenendseminar

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kursnr.: E2849

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kassel, Raum 304

Fr. 26.2. / 18:00 - 19:00 Uhr (Schnitt-, Stil- und Stoffbesprechung)

Sa. 6.3. / 13:00 - 18:00 Uhr

So. 7.3. / 10:00 - 15:00 Uhr

Anmeldeschluss: 19.2.

Seminargebühr: 56 €

Wendo - Selbstverteidigung

für Mädchen und Frauen mit Behinderung

Wochenendseminar

Das Angebot richtet sich besonders an körper- und sehbehinderte Frauen und Mädchen.

Kursnr.: E3343

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kassel, Gymnastikraum

Sa. 6.3. - So. 7.3.

Anmeldeschluss: 23.2.

Seminargebühr: 80 €

Selbstmarketing

für Frauen mit und ohne Behinderung

Wochenendseminar

Kursnr.: E5031

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kassel, Raum 108

Sa. 24.4. - So. 25.4.

Anmeldeschluss: 29.3.

Seminargebühr: 55 €

Zu allen vhs-Kursen können Sie sich bei folgenden vhs-MitarbeiterInnen anmelden:

Elfriede Schäth

Tel.: 05692 - 9873193

elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Gerhard Klingelhöfer

Tel.: 0561 – 10031670

gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de

Nähere Kursausschreibungen unter

www.vhs-nordhessen.de oder im vhs-Programm.

Bunt Vermischtes

Beratungstelefon zum Persönlichen Budget jetzt beim fab e.V.

Seit dem 01.01.2010 betreibt der fab e.V. im Auftrag der Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben – ISL e.V. zusammen mit dem JZSL in Jena ein bundesweites Beratungstelefon zum Persönlichen Budget. Unter der **Nummer 0180 / 2 21 66 21** können sich behinderte Menschen, ihre Angehörigen und Interessierte für 6 Cent pro Gespräch durch behinderte Beraterinnen und Berater über die Leistungsform des Persönlichen Budgets informieren und beraten lassen. Diese Telefonberatung zum Persönlichen Budget können Sie **Montag bis Freitag von 09.00 bis 16.00 Uhr** erreichen.

Wenn ein behinderter Mensch einen Anspruch auf eine Rehaleistung hat, soll diese Hilfe auch in Form eines Persönlichen Budgets in Anspruch genommen werden können. So muss seit dem 1. Januar 2008 die Leistung nicht mit einem bestimmten Anbieter abgerechnet werden, sondern die behinderte Person kann selbst entscheiden, WO und bei WEM sie die Leistungen in Anspruch nehmen möchte.

Mögliche Fragen könnten zum Beispiel sein:

- Was ist ein Persönliches Budget für behinderte Menschen?
- Welchen Leistungsanspruch habe ich und kommt das für mich in Frage?
- Wie muss ich meinen Antrag formulieren und begründen?
- Wie kann ich meinen Bedarf feststellen, was muss ich dafür tun?
- Wie wirken Kostenträger trägerübergreifend zusammen?
- Gibt es Adressen / Ansprechpartner bei mir vor Ort?

Weitere Informationen zur Hotline

Außerhalb der Sprechzeiten ist ein Anrufbeantworter geschaltet. Es wird dann umgehend zurückgerufen. Die BeraterInnen können aber auch per E-Mail erreicht werden:

persoenliches.budget@isl-ev.de

Achtung: Die Nummer wird sich demnächst ändern. Dann wird das Gespräch 0,14 € die Minute kosten. Darüber werden Sie natürlich rechtzeitig informiert.

Auf der Internetseite www.isl-ev.de gibt es einen Bereich zum Beratungstelefon. Dort werden häufig gestellte Fragen veröffentlicht und weitere Informationen zum Persönlichen Budget zum Herunterladen zur Verfügung gestellt.

Das Projekt wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert und von Pandelis Chatzievgeniou koordiniert, der von 2002 – 2007 schon einmal beim fab e.V. gearbeitet hat. Er ist unter der Telefonnummer der Hotline oder unter pandelis.chatzievgeniou@fab-kassel.de erreichbar.

Neuerscheinung eines ganz besonderen Buches Der schöne Schein des Lächelns: Erzählungen (Taschenbuch) Marie Gronwald

Kurzbeschreibung

Es gibt Tage, an denen ich auf die Straße gehe und das Gefühl habe, Lächeln wäre ein ebenso beliebter Sport wie Joggen. Bei einigen stört es mich nicht, bei anderen kann ich es kaum ertragen. So beschreibt Marie Gronwald, wie ihr Mitmenschen mit reflexartigem Lächeln begegnen, wenn sie in ihrem Rollstuhl unterwegs ist. In achtzehn eindringlichen Episoden gibt die Autorin Einblick in ihre außergewöhnlichen Lebensbedingungen. Sie erzählt von frühen Erfahrungen in Kindergarten und Schule, schildert Unfälle, abwegige Heilungsversuche selbsternannter Experten oder die bestürzende Ignoranz mancher Zeitgenossen. Ganz offen spricht sie von ihren Sehnsüchten und Träumen. Unsentimental und mit leiser Ironie spiegelt sie dem Leser die Welt aus ihrer besonderen

Perspektive. Sulu Trüstedt trifft mit ihren wunderbaren Zeichnungen in jedem Kapitel genau den Ton der Autorin.

Über die Autorin

Marie Gronwald, 1982 in Bad Oldesloe geboren, hat von Geburt an spastische Tetraplegie (spastische Lähmung an allen vier Gliedmaßen). Ihr Leben im Rollstuhl organisiert sie mit persönlicher Assistenz. Sie hat ein Team von zehn Personen, mit dem sie gemeinsam ihren Alltag bewältigt. Bereits im Alter von sieben Jahren begann sie mit dem Schreiben von Kurzgeschichten und Erzählungen. Sie lebt seit ihrem zweiten Lebensjahr in Berlin und studiert zurzeit Philosophie und Deutsch an der Freien Universität. Neben ihrem Studium ist sie journalistisch tätig.

Der schöne Schein des Lächelns

Marie Gronwald

Taschenbuch: 102 Seiten

Verlag: Westkreuz; Auflage: 1 (6. März 2009)

Gedicht für Kassel

Das Leben hier ist wunderbar,
die andern Städte kläglich.
Wer niemals je in Kassel war
bedauert es wohl täglich.

Weltberühmt die Wasserspiele,
Bergpark, Schloss und Galerie.
documenta lieben viele:
Kunst, Kultur so wie noch nie.

Denn Kassel hat wie jeder spürt
nur Qualität statt Masse.
Wenn man die Buchstaben verrührt,
kommt dabei stets raus: K I a s s e !

Dr. Gunther Jürgens

MithelferInnen für den „Tag der Erde“ gesucht

Sonntag, 25.04.2010, Kassel-Marbachshöhe

Der Tauschring Kassel und das café freiRAUM wollen am „Tag der Erde“ gemeinsam einen Stand gestalten.

Gibt es KuchenbäckerInnen, die liebend gern Kuchen backen und zum „Tag der Erde“ an unseren Stand oder nach Absprache in das café freiRAUM bringen?

HelferInnen für den Stand am „Tag der Erde“ werden herzlich aufgenommen.

Wer Lust hat mitzumachen oder nähere Infos braucht, ruft uns an.
Telefon: 0561 - 5 20 70 70, Handy: 0178 – 5755754 Petra Linsel
E-Mail: tauschringkassel@gmx.de

Ihre mobile Haar Fee - Komfort bis in die Spitzen

**Vielleicht grade für Menschen
mit Behinderung interessant!?**

Friseurmeisterin
Roswitha Wanzek

Telefon 0561 50697208
Mobil 0163 9019205

- mobiler Service
- keine Wartezeiten
- vertraute Umgebung
- keine langen Wege

Nutzen Sie den Komfort
eines Friseurbesuchs
in ihrem vertrautem Heim!

Sprechstunde

Ach, ich muss mich mal beklagen,
habe Schmerzen schon seit Tagen.

Weh tut mir der ganze Rücken,
kann mich kaum zu Boden bücken.

Oh, Herr Doktor, welche Qual,
helfen Sie, wie ist egal!!!

Mein Herr, das ist die Witterung,
die bringt uns alle außer Schwung.

Auch ich muss mich mit Schmerzen plagen.
Das Wetter schlägt mir auf den Magen.

Drum sag´ ich Ihnen hier ganz offen.

Auf Pillen könn´se da nicht hoffen.

Am Besten wär für Sie und mich:
DAS SCHLECHTE WETTER ÄNDERT SICH !!!

Volker Platt, Leser unserer Zeitung

**Die nächste Ausgabe von
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“
erscheint Ende April 2010!**