

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Kostenloses Infoblatt des fab e.V. für Kassel und Umgebung

April 2014 – Juni 2015

Inhalt

Freizeitangebote:

- Tischball • Frühstückstreff • Montagscafé • „Kasseler Grüne Soße zum Gründonnerstag“
- Freizeitgruppe • Offener Stammtisch • Doppelkopfabend • Spielenachmittag

Veranstaltungen:

- Personalführung als Schlüssel zur Selbstbestimmung in der Persönlichen Assistenz
- Selbstbestimmt im eigenen Heim - Wohnen ohne Barrieren • Neue inklusive Sportangebote

Bunt Vermischtes:

- Das Projekt GiB – Gemeinsam in Bewegung • Kosmetik in barrierefreien Räumen

Freizeitangebote

Tischball

Ort: freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel (1. Stock, Raum B 1.13).

Jeden Mittwoch trifft sich die Tischball-Gruppe ab 17 Uhr in den Räumen des fab e.V. Tischball ist eine Mischung aus Airhockey und Tischtennis. Es spielen dabei grundsätzlich zwei Spieler an einem rechteckigen Tisch gegeneinander. In der Mitte des Tisches befindet sich ein Mittelbrett und an den jeweiligen Tischenden befinden sich Tortaschen. Jeder Spieler besitzt einen Schläger, um den hörbaren Ball unter dem Mittelbrett hindurch in das Tor des Gegners zu spielen. Der andere Spieler versucht dies zu verhindern und selbst Tore zu machen. Gewonnen hat der Spieler, welcher zuerst elf Punkte erzielt, mit mindestens zwei Punkten Vorsprung.

Diese Sportart ist ursprünglich eine Blindensportart und wird daher mit einer Dunkelbrille gespielt, um für jeden Spieler die gleichen Voraussetzungen zu schaffen.

Wir freuen uns selbstverständlich auf jeden interessierten Teilnehmer.

Anmeldungen bitte spätestens einen Tag vorher.

Ansprechpartner: Deniz Kürtoğlu 0157 - 79 27 06 11

Frühstückstreff

Do., 09.04.2015 um 10.30 Uhr
Do., 23.04.2015 um 10.30 Uhr
Do., 07.05.2015 um 10.30 Uhr
Do., 21.05.2015 um 10.30 Uhr
Do., 11.06.2015 um 10.30 Uhr
Do., 25.06.2015 um 10.30 Uhr

Ort: freiRAUM, Samuel–Beckett–Anlage 6, 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: 3,50 €.

Bitte einen Tag vorher unter Tel.: 05 61 / 7 28 85 – 160 oder per E-Mail birgit.schopmans@fab-kassel.de anmelden!

Montagscafé

Ab 15.00 Uhr!

Ort: freiRAUM, Samuel–Beckett–Anlage 6, Kassel

Hier sind Menschen mit und ohne Behinderungen herzlich eingeladen. Beim Montagscafé können Menschen jeden Alters miteinander ins Gespräch kommen. Es gibt Tee, Kaffee, kalte Getränke und ein wechselndes Kuchenangebot zu günstigen Preisen.

Infos: Angela Heitbrink, fab e. V. unter **05 61 / 7 28 85 - 161**,
angela.heitbrink@fab-kassel.de oder 05 61 / 7 28 85 - 0.

„Kasseler Grüne Soße zum Gründonnerstag“

Do., 02.04.2014 von 12.00 – 21.00 Uhr
Ort: freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Im freiRAUM gibt es, wie jedes Jahr wieder, ab 12.00 Uhr hausgemachte „Grüne Soße“ mit Pellkartoffeln für 3,50 Euro inkl. Nachschlag. Lecker, gesund und die richtige Einstimmung auf Ostern!

Freizeitgruppe

Deniz Kürtoglu, Stella Ortac und Nadja Halmuschi laden zu den nächsten Terminen der Freizeitgruppe ein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Fragen zu den Veranstaltungen und Anmeldungen bei Deniz Kürtoglu unter: 01577.9 27 06 11

Fr., 22.05.2015: Kasseler Stadtfest

Treffpunkt: 18 Uhr vor den Treppen am Rathaus (Innenstadt Kassel).

Wie jedes Jahr um diese Zeit ist das Kasseler Stadtfest. Wer Lust hat dieses in netter Gesellschaft zu erkunden, kann sich uns gerne anschließen.

Fr., 26.06.2015: Grillabend

Treffpunkt: 18.00 Uhr, freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6 in 34119 Kassel.

Wer Lust hat in netter Gesellschaft an einem Freitagabend zu grillen, ist hiermit herzlich eingeladen. Grillfleisch oder Würstchen bringt ihr bitte selbst mit und wer Lust hat, kann auch gerne einen Salat zubereiten. Für Getränke und den Rest, was so fürs Grillen benötigt wird, wird gesorgt. Ansonsten bringt bitte gute Laune und schönes Wetter mit.
Anmeldeschluss: Mittwoch, den 24.06.2015

Offener Stammtisch

**Do., 26.03.2015 um 18 Uhr
Gleis 1**

Bahnhofsplatz 1, 34117 Kassel
www.gleis1.eu

**Do., 30.04.15 um 19 Uhr
China Restaurant Hoang**
Neue Fahrt 12, 34117 Kassel
china-hoang.koenigsgalerie.de

**Do., 28.05.15 um 19 Uhr
Bolero**
Schöne Aussicht 1a, 34117 Kassel

**Do., 25.06.15 um 19 Uhr
House of Pancake, Pfannkuchenhaus Kassel**
Auedamm 17, 34121 Kassel
www.pfannkuchenhaus-kassel.de
Wichtig: Männer-Toiletten sind leider unten!

Der letzte Donnerstag jeden Monats ist Stammtischtag!

Denise Schäfer und Yvonne Harmuth laden zum: „Offenen Stammtisch für Menschen mit und ohne Behinderung und chronisch Kranke“ ein.

Hier treffen sich in barrierefreien Lokalitäten, welche sich ab und zu ändern, Menschen jeden Alters bei Speisen und Getränken zu Gesprächen über Themen die die Welt bewegen, Aktuelles vom Tage oder auch Privates. Mitzubringen sind nur der Wunsch:

- nach etwas Unterhaltung
- einen gemütlichen Abend zu erleben
- neue Leute kennen zu lernen.

Geselligkeit und Spaß ist das oberste Gebot dieser Runde. Gerngesehen sind natürlich auch immer neue Personen, die an dieser Stammtisch-Gemeinschaft teilnehmen möchten.

Interessierte können sich wenden an:

Denise Schäfer, 0157 / 77 86 28 82

Mail: denise.schaefer@fab-kassel.de

Yvonne Harmuth, 0561 – 3 17 21 36

Mail: yvonneoms@gmx.de

Doppelkopfabend

Di., 24.03.2015 um 19.00 Uhr

Di., 14.04.2015 um 19.00 Uhr

Di., 28.04.2015 um 19.00 Uhr

Di., 12.05.2015 um 19.00 Uhr

Di., 26.05.2015 um 19.00 Uhr

Di., 09.06.2015 um 19.00 Uhr

Di., 23.06.2015 um 19.00 Uhr

Ort: freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Wir bieten im 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 **0 15 77 / 9 27 06 11** erhalten!

Spielenachmittag

Sa., 16.05.2015 um 14.00 Uhr

Sa., 13.06.2015 um 14.00 Uhr

Ort: freiRaum, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Wir spielen wieder gemeinsam verschiedene Gesellschafts- oder Kartenspiele; bei Letzterem z. B. Phase 10, SkiBo, Kniffel, Canasta, Romme', Wissensspiele & vieles mehr.

Es können auch eigene Spiele mitgebracht werden! Kleine Snacks & Getränke werden zu freiRAUM-Preisen angeboten.

Wenn Ihr nun Lust bekommen habt, würden wir uns auf neue Spielpartner/- innen freuen.

Meldet euch bitte 3 - 4 Tage vorher bei uns im freiRAUM 0 15 77 / 7 86 28 82 oder per E-Mail: denise.schaefer@fab-kassel.de oder ArndKunau@aol.com.

Veranstaltungen:

Personalführung als Schlüssel zur Selbstbestimmung in der Persönlichen Assistenz

Tipps zum Umgang mit Assistentinnen und Assistenten

Do., 23. April 2015, 16.00 – 17.30 Uhr

fab e.V., Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel, 3. Etage, großer Gruppenraum

Referent:

Uwe Frevert, Berater im Bereich Persönliches Budget/Persönliche Assistenz beim fab e.V.

Wenn ich als behinderter Mensch Assistenz z.B. für den Bereich Körperpflege, Hauswirtschaft, in der Familie, am Arbeitsplatz oder für die Freizeit benötige, ist es wichtig, die für mich passende Person dafür zu finden. Unabhängig davon, ob ich KundIn eines Assistenzdienstes oder behinderte/r ArbeitgeberIn bin, stellen sich folgende Fragen:

- Was ist bei der Auswahl von geeigneten Assistentinnen und Assistenten zu beachten?
- Wie weise ich neue Kräfte/neues Personal ein?
- Wie sage ich der Assistenzkraft, was zu tun ist?
- Was mache ich, wenn die Assistentin/der Assistent meine Anweisungen nicht befolgt und alles „besser weiß“?
- Wie kann ich zu einem guten und vertrauensvollen Verhältnis zu meiner Assistentin oder meinem Assistenten beitragen?
- usw.

Diesen Fragen widmet sich der Vortrag von Uwe Frevert, der Berater beim fab e.V. und selbst Arbeitgeber seiner „Persönlichen Assistenten“ ist. Anschließend gibt es die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch über eigene Erfahrungen mit Persönlicher Assistenz.

SieH – Initiative Selbstbestimmt im eigenen Heim Vortrag: Wohnen ohne Barrieren

**Do., 21.05.2015 um 16.00 Uhr im freiRAUM,
Samuel-Beckett-Anlage 6, 34119 Kassel**

Freude am Wohnen ist das Ziel. Gemeinsam planen wir einen Weg zum selbstbestimmten Wohnen.

In den eigenen vier Wänden zu leben ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Selbstbestimmt Leben heißt selbständig wohnen, in der vertrauten Umgebung mit den Kontakten zur Familie und Freunden.

Ziel einer Lebensraumanpassung ist es Wohnraum an die Bedürfnisse und Wünsche der Bewohner anzupassen.

Fachleute des Projektes „Selbstbestimmt im eigenen Heim“ – SieH, wie z. B. Architekten, erkennen Barrieren und Wohnungsprobleme und können angemessene Lösungsmöglichkeiten empfehlen. Wer aufgrund einer, vielleicht auch gerade neu eingetretenen Behinderung, Bedarf hat, die eigene Wohnung oder das Haus barrierefrei umzugestalten, kann sich im Rahmen dieser Veranstaltung über das Angebot von SieH informieren... Dies gilt auch für Personen, die neu bauen wollen und ihr zukünftiges Heim so gestalten möchten, dass besondere Bedarfe aufgrund einer Behinderung oder für ein altersgerechtes Wohnen berücksichtigt werden.

Ansprechpartner:

Dipl.-Ing. Guido Kroll

Sachverständiger für barrierefreies Bauen und AAL – Berater



www.sieh-gmbh.de

Neue inklusive Sportangebote

Nähere Infos dazu, siehe Bunt Vermischtes „Das Projekt GiB“

Fitnessangebot des KSV Baunatal:

Mit einem vielfältigen Fitnessangebot werden hier Alle in Schwung gebracht. Das Angebot bietet eine perfekte Gelegenheit um verschiedene Varianten eines Fitnesstrainings auszuprobieren.

Während des Trainings wird auf den Einzelnen eingegangen und seine individuellen Möglichkeiten berücksichtigt.

Startet am Mittwoch den 15. April 2015 um 16.30 Uhr

Adresse:

KSV Baunatal, Altenritterstr. 37, 34225 Baunatal

Informationen und Anmeldung ist ab sofort telefonisch unter:
Frau Eschstruth, Tel.: 0561 - 57 05 99 - 19, Herr Klein, Tel.: 0561 - 57 05 99 - 20

Kanuangebot der Wassersportvereinigung Cassel (WVC):

Es wird immer schöner und wärmer draußen! Mit dem WVC und seinem inklusiven Kanuangebot kann man ab dem 4. Mai um 17.00 Uhr einmal wöchentlich auf der Fulde unterwegs sein.

Adresse:

Auedamm 23, 34121 Kassel

Anmeldung:

Bitte vorher bei Bianca Wagner (GiB) telefonisch unter 0561 – 50 61 65 – 150 oder per E-Mail: bianca.wagner@ahaev.de anmelden.

Bei Anmeldung (per Mail oder auf Anrufbeantworter) bitte eigene Telefonnummer angeben.

Aquaballangebot der Wassersportvereinigung Cassel (WVC):

Ab dem 6. Mai 2015 können interessierte Jugendliche und junge Erwachsene bei der Wassersport Vereinigung Cassel Aquaball spielen. Die Funsportidee des Deutschen Schwimm-Verbandes ist bereits in verschiedenen Städten Deutschlands erfolgreich eingeführt und soll nun auch in Kassel ihre Anhänger finden.

Aquaball ist die neue Mannschaftsportart im Wasser. Die Regeln des Spiels sind einfach und sorgen dafür, dass die Mannschaften ohne direkten Körperkontakt, um den Sieg kämpfen.

Im Gegensatz zum klassischen Wasserball ist die Spielfläche kleiner, der Ball leichter und es wird nicht im tiefen Becken, sondern im Bereich mit 1,25 m Tiefe gespielt.

Aquaball verbessert die allgemeine Fitness der Spieler und ist dabei wirbelsäulen- und gelenkschonend.

Angeboten wird Aquaball durch die WVC im Schwimmbad des Wilhelmshaus Gymnasiums.

Ein erstes Treffen wird im Jugendraum der WVC Kassel, Auedamm 23 stattfinden.

Genauer Termin hierfür wird noch bekannt gegeben.

Interessenten können sich gern auf die Interessentenliste setzen lassen und werden informiert sobald genaues Datum und Uhrzeit feststehen.

Bei Interesse bitte bei Bianca Wagner (GiB) telefonisch 0561 – 50 61 65 – 150 oder per E-Mail: bianca.wagner@ahaev.de melden.

Bei Anmeldung (per Mail oder auf Anrufbeantworter) bitte eigene Telefonnummer angeben.

Bunt Vermischtes

Das Projekt GiB – Gemeinsam in Bewegung ist da und unterstützt Sportangebote für Menschen mit und ohne Behinderung

Aha e.V. hat zusammen mit fab e.V., dem Paritätischen Landesverband Hessen, dem Landessportbund Hessen, der Sportjugend Hessen und weiteren Kooperationspartnern vor Ort ein dreijähriges Projekt ins Leben gerufen, um die Teilhabemöglichkeiten von Menschen mit Behinderung in Sportvereinen aus der Region Kassel zu verbessern. Ziel dieses Projekts ist es, möglichst viele Bewegungs- und Sportangebote in den Vereinen der Region anzustoßen, die von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung genutzt werden können.

2009 hat Deutschland die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen unterschrieben. Diese soll eine gleichwertige Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung in allen Lebensbereichen gewährleisten. Betrachtet man die einzelnen Lebensbereiche wie Wohnen, Arbeit und Freizeit einschließlich Sport, so steht Deutschland vielfach noch am Anfang. Auch die Region Kassel: Menschen mit Behinderungen nehmen an den Angeboten der Sportvereine „nebenan“ kaum teil. Vielfältige Barrieren erschweren es, dass sich Menschen mit und ohne Behinderung im selben Sportverein begegnen können.

Eingeschränkte Wahlmöglichkeiten, ungenügende Unterstützung, bauliche Hindernisse vor Ort und in den Sportstätten und fehlende Erfahrungen stehen einem gemeinsamen Aktiv-Sein von Menschen mit und ohne Behinderung oft im Weg.

Damit sich das ändert, werden im Projekt „GiB“ allerhand Aktivitäten geplant und umgesetzt:

- Übungsleitern und Trainern werden Fortbildungen zum Thema Behinderung und Inklusion angeboten
- In Zusammenarbeit mit Sportvereinen werden Sportangebote geplant und angeboten, die eine Teilnahme auch für Menschen mit Beeinträchtigung ermöglicht
- Übungsleiter und Trainer werden zu Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigung (z.B. Assistenz) und den jeweiligen behinderungsspezifischen Bedürfnissen bzgl. Barrierefreiheit und Anleitung beraten.

Menschen mit Beeinträchtigung erhalten von GiB Unterstützung in Form von:

- Informationen zu inklusiven Sport- und Bewegungsangeboten in der Stadt und im Landkreis Kassel
- Beratung und Unterstützung bei der Suche nach passenden Angeboten
- Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu Vereinen
- Beratung zur Organisation erforderlicher Hilfen (Assistenz).

Und stehen den Teilnehmern als Ansprechpartner bei auftretenden Problemen zur Verfügung.

Ab April gehen die ersten inklusiven Sportangebote an den Start!

Bei allen Angeboten, die durch GiB mitgeplant werden geht es in erster Linie um den Spaß an der Bewegung und daran mit Anderen Sport zu treiben.
Die Teilnahmegebühren entsprechen den monatlichen Mitgliedsbeiträgen der jeweiligen Sportvereine und fallen im Vergleich z.B. zu Fitnessstudios gering aus.
Die genauen Preise können bei GiB oder den Sportvereinen erfragt werden.
Zu Beginn ist eine „Schnupperstunde“ möglich und kann angefragt werden.

Ansprechpartnerin:

Bianca Wagner (GiB): Tel.: 0561 – 50 61 65 – 150
E-Mail: bianca.wagner@ahaev.de

Kosmetik und Fußpflege in barrierefreien Räumlichkeiten

Wo?

Zentrum für selbstbestimmtes Leben
Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel
3. Etage
Raum B 3.2

Preise:

Gesichtsbehandlungen ab 25,00 Euro
Fußpflege ab 15,00 Euro

Folgende Termine biete ich für die nächsten Monate an:

April 2015: 13. | 20. | 27. | 30.

Mai 2015: 11. | 18. | 28.

Juni 2015: 08. | 15. | 18. | 22.

Terminvereinbarung und weitere Informationen
unter: **0 15 78 / 0 38 41 13**

Es freut sich auf Ihren / Euren Anruf **Michaela Piegsa**

**Die nächste Ausgabe von
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“
erscheint Ende Juni 2015!**

Impressum:	
Hrsg.:	Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter - fab e. V.
Redaktion:	Anita Grießer, Birgit Schopmans, Georg Riester
Spendenkonto:	fab e. V., Kasseler Bank, IBAN-Nr.: DE75 5209 0000 0000 0077 22, BIC: GENODE51KS1
Abonnement:	„SELBSTBESTIMMT LEBEN“ ist kostenlos zu abonnieren bei: birgit.schopmans@fab-kassel.de (E-Mail-Version)

Antrag auf Mitgliedschaft im fab e. V.

An: Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter, fab e.V., Samuel-Beckett-Anlage 6, 34119 Kassel
Laut § 4 der Satzung des fab e.V. stelle ich hiermit den Antrag

auf Mitgliedschaft auf Fördermitgliedschaft (Nichtbeh. können nur Fördermitglied werden)

Vorname: _____ Nachname: _____

Strasse/ Hausnr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____ Fax: _____ E-Mail: _____

Ich zahle den

Jahresmitgliedsbeitrag von _____ € (50,00 € oder mehr) 20 € (ermäßigt, auf Anfrage)

bar per Überweisung Der Betrag soll ab _____ von meinem Konto abgebucht werden:

BLZ: _____ Bankinstitut: _____

Konto-Nr.: _____ KtoInhaber/in: _____

Ich willige in die Erhebung, Verarbeitung, Nutzung meiner Daten durch den fab e.V. zum Zwecke der Mitgliederverwaltung und zu Vereinszwecken ein.

Ich möchte die Vereinszeitung erhalten.

Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Dieser Bereich wird **von uns** ausgefüllt:

Gemäß §4(1) der Satzung muss der Vorstand über diesen Antrag abstimmen.

Unterschriften von mindestens 3 Vorstandsmitgliedern:

1) _____ 2) _____ 3) _____