

**SELBSTBESTIMMT LEBEN**  
**Kostenloses Infoblatt des fab e.V.**  
**für Kassel und Umgebung**  
**September - Dezember 2019**

## **Inhalt**

### **Veranstaltungen:**

- INKLUSIONS-Workshop: Selbstverteidigung • Film über das Leben mit MS: „Immer und ewig“ - die unglaubliche Reise eines außergewöhnlichen Liebespaares • Menschen mit Lernschwierigkeiten früher und heute • Über die Hürden der unsichtbaren Behinderungen... • ALS-Treffen Kassel

### **Freizeit- und Gruppenangebote:**

- Frühstückstreff • Montagscafé • Offener Stammtisch • Doppelkopfabend
- Spielenachmittag • Bastelgruppe • Dartgruppe: freiWURF Darts • Tischball

### **Inklusive Sportangebote des KSV Baunatal:**

- Inklusions-Fitness • Spiel und Sport für ALLE! • Unterwegs auf drei und zwei Rädern!
- Yoga für Alle

### **Bunt Vermischtes:**

- Fab e.V. berät Menschen mit Behinderungen bei Diskriminierungserfahrungen
- Barrierearme/barrierefreie Wohnungen zu vermieten • Lesetipp: „Nimmerlands Fluch“ von Salome Fuchs

## **Veranstaltungen**

**INKLUSIONS-Workshop: Selbstverteidigung**  
KSV Baunatal • Ju Jutsu

**Sa., 19.10.2019, 14:30 – 17:30 Uhr**  
**Max-Riegel-Halle, Altenritter Straße, 34225 Baunatal**

Erlern und eingeübt werden Grundtechniken, die in verschiedensten Alltagssituationen angewendet werden können. Der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund.

Bei der Anmeldung bitte unbedingt Behinderungsart angeben!

**Anmeldeschluss:** Freitag, 27. September 2019

Teilnehmerzahl ist begrenzt. Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldung bei Katharina Tielmann, Telefon: 0561/570599-20,**  
**Mail: [katharina.tielmann@ksv-baunatal.de](mailto:katharina.tielmann@ksv-baunatal.de), [www.ksv-baunatal.de](http://www.ksv-baunatal.de)**

## **Lust auf Kino? „Immer und ewig“ - die unglaubliche Reise eines außergewöhnlichen Liebespaars**

Ein Film über das Leben mit Multipler Sklerose

**Mi., 23. Oktober, 20 Uhr und So., 27. Oktober, 18 Uhr**  
**Cineplex Capitol Kino, Wilhelmsstraße 2A, 34117 Kassel.**

**Immer und ewig** – ein einzigartiger Kinoabend in ganz Deutschland: Am Mittwoch, den 23. Oktober um 18 Uhr wird der Film zeitgleich in über 50 deutschen Kinos gezeigt.

Niggi, leidenschaftlicher Fotograf und Tüftler, hat seine Annette schon gefunden. Das reiselustige Paar verbindet die unerschütterliche Liebe zum Leben, obwohl es auf eine harte Probe gestellt wurde. Seit nunmehr 20 Jahren ist Annette vom Hals abwärts gelähmt und rund um die Uhr auf Hilfe und Pflege angewiesen. Nun sind beide Ende 60, aber Niggi als visionärer Pragmatist fordert das Leben immer noch heraus: Kreuz und quer durch die Weltgeschichte zu reisen, wie früher, als sie noch nicht an MS erkrankt war. Dafür machte Niggi das Unmögliche möglich und baute einen Bus so um, dass sie allen Einschränkungen zum Trotz reisen können. Mutig und mit Witz und Charme begeben sie sich nun auf die Straßen Europas und ringen dem Leben ab, was immer es an Schönerem für sie bereithält. Wie schafft es das einst junge und wilde Paar seit so langer Zeit immer wieder von neuem aufzubrechen?

Die Tochter der beiden, Filmemacherin Fanny Bräuning, begleitet die Eltern auf ihrer Reise ins Ungewisse und macht sich voller Neugier und Staunen auf die Suche nach Antworten auf die großen Fragen des Lebens und erzählt dabei die Geschichte einer großen Liebe.

## **Menschen mit Lernschwierigkeiten früher und heute.**

Eine Veranstaltung der Mensch zuerst Gruppe Kassel

**Sa. 16. November (ganztägig),**  
**ZSL ,Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel**

Wir wollen über die NS –Zeit reden, und was wir daraus für die Teilhabe von Menschen mit Lernschwierigkeiten heute lernen wollen.

**Nähere Informationen über Inhalte und Uhrzeit bei Cordula Markitz,**  
**[barthcordula@hotmail.com](mailto:barthcordula@hotmail.com)**

### **Weitere Termine der Mensch zuerst Gruppe Kassel:**

Sa. 19. Oktober 2019, 11 bis 13 Uhr, ZSL, Samuel Beckett-Anlage 6, Kassel: Sitzung zum Thema Öffentlichkeitsarbeit

So. 15. Dezember 2019, 11 bis 13 Uhr, Ort: n.n., Weihnachtsfeier

## **Über die Hürden der unsichtbaren Behinderungen...**

Erfahrungen und ehrenamtliches Engagement im Bereich funktionaler Analphabetismus und zum Leben mit einer psychischen Beeinträchtigung

**Do. 21. November, 18.30 Uhr**  
**freiRAUM, fab e.V., Samuel Beckett Anlage 6, Kassel**

Wenn jemand eine unsichtbare Behinderung hat, ist die Verführung groß, diese zu vertuschen. Das führt oft dazu, Nachteilsausgleiche nicht in Anspruch nehmen zu können. An dem Abend berichten die ReferentInnen darüber, wie sie es geschafft haben, diese Hürden zu überwinden und sich zu einer unsichtbaren Behinderung zu bekennen.

**Alex Ernst** hat erst als Junge Erwachsene das richtige Lesen und Schreiben gelernt, damit war sie eine von aktuell 6,2 Millionen Funktionalen AnalphabetInnen in Deutschland. Zurzeit engagiert sie sich als Lerner-Aktivistin und Dozentin ehrenamtlich zu diesem Thema. Ihr Ziel: Kläre die Öffentlichkeit auf und schaffe Vorurteile aus der Welt.

**Thomas Künneke** geht mit seinem erworbenen Handicap (manche nennen es Posttraumatische Belastungsstörung/Depression) offen um und hat dabei häufig erfahren, dass er auf diesen Teil seiner Persönlichkeit reduziert wird. 2007 gründete er deshalb zusammen mit anderen Betroffenen den Verein Kellerkinder e.V. als Selbstvertretungsorganisation von Menschen mit seelischen Hindernissen.

Im Anschluss findet ein Austausch mit den ReferentInnen statt und eigene Erfahrungen können gerne eingebracht werden.

## **ALS-Treffen in Kassel**

Eine Veranstaltung des ALS-mobil e.V.

**Sa. 23. November 2019, 14 Uhr bis 18 Uhr**  
**fab e.V., Samuel-Beckett Anlage 6, 34119 Kassel**

Lebenswert leben mit ALS – ALS-mobil lädt ALLE Betroffenen, Angehörigen, Interessierten, Pflegekräfte und Freunde ganz herzlich zu einem Treffen ein. Kommt vorbei, lasst uns reden, essen und trinken.

**Damit letzteres reicht, freuen wir von ALS-mobil uns über eine kurze Anmeldung per Mail an [kassel@als-mobil.de](mailto:kassel@als-mobil.de)**

## Freizeit- und Gruppenangebote

### Frühstückstreff

Do., 10.10.2019, 10.30 Uhr  
Do., 24.10.2019, 10.30 Uhr  
Do., 07.11.2019, 10.30 Uhr  
Do., 21.11.2019, 10.30 Uhr  
Do., 05.12.2019, 10.30 Uhr  
Do., 19.12.2019, 10.30 Uhr

**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](mailto: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](mailto:angela.heitbrink@fab-kassel.de) oder 05 61 / 7 28 85 - 0.**

### Offener Stammtisch

**Do., 26.09.2019, 18.30 Uhr**

**Bolero,**

Schöne Aussicht 1a; 34117 Kassel

**Do, 31.10.2019, 18.30 Uhr**

**Molos**

Auedamm 23, 34121 Kassel

**Do, 28.11.19, 18.30 Uhr**

**Solino**

Wilhelmshöher Allee 91, 34121 Kassel

**Bitte rechtzeitig Anmelden / Änderung vorbehalten**

Der letzte Donnerstag jeden Monats ist Stammtischtag!

Denise Schäfer lädt 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](mailto:denise.schaefer@fab-kassel.de)**

## **Doppelkopfabend**

**Di., 08.10.2019, 19.00 Uhr**

**Di., 22.10.2019, 19.00 Uhr**

**Di., 12.11.2019, 19.00 Uhr**

**Di., 26.11.2019, 19.00 Uhr**

**Di., 10.12.2019, 19.00 Uhr**

**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 Kürtoglu unter der Nummer 0 15 77 / 9 27 06 11 erhalten!**

## **Spielenachmittag**

**Sa 2.11.19, 14 - 17 Uhr**

**Sa 30.11.19, 14 - 17 Uhr, 3.Stock**

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

Wir spielen wieder gemeinsam verschiedene Gesellschafts- oder Kartenspiele; z. B. Phase 10, SkiBo, Kniffel, Canasta, Rommé, 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:**  
**Petra Kaper, Tel.: 0561 / 58 44 01 oder**  
**Arnd Kunau, E-Mail: [arndkunau@aol.com](mailto:arndkunau@aol.com)**

## **Bastelgruppe**

**Sa 26.10.19., 11 - 17 Uhr**  
**Sa 23.11.19, 11 - 17 Uhr**  
**Sa 14.12.19, 11 - 17 Uhr**

**fab e.V., freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel**

Die ungemütliche Jahreszeit beginnt. Basteln macht jetzt wieder Spaß und in Gemeinschaft noch mehr.

Ich würde mich freuen, wenn ihr an den genannten Terminen mit eventuell neuen Ideen und Inspirationen vorbei kommt.

Bastelmaterialien stehen zur Verfügung, können aber gerne auch mitgebracht werden. Wir dekorieren dann den freiRAUM. Ihr könnt euer gebasteltes Werk gegen einen kleinen Unkostenbeitrag auch mit nach Hause nehmen.

**Anmeldungen bis spätestens 3 Tage vorher an:**  
**[andi\\_siebert@web.de](mailto:andi_siebert@web.de)**

## **Dartgruppe: freiWURF Darts**

**Mo., 14.10.2019, 17.30 Uhr**  
**Mo., 28.10.2019, 17.30 Uhr**  
**Mo., 11.11.2019, 17.30 Uhr**  
**Mo., 25.11.2019, 17.30 Uhr**  
**Mo., 09.12.2019, 17.30 Uhr**  
**Mo., 23.12.2019, 17.30 Uhr**

**fab e.V., freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel**

Jeden zweiten und vierten Montag ab 17.30 Uhr treffen sich Menschen mit und ohne Behinderung im freiRAUM, um gemeinsam Dart zu spielen. Dazu gibt es ein Essen, welches wir selbst kochen oder bestellen. Die Kosten dafür betragen ca. 3,00 €. Die Getränke werden zu freiRAUM-Preisen angeboten.

**Ansprechpartner: Pit Rauhöft**  
**E-Mail: [peter1959wolfgang@gmail.com](mailto:peter1959wolfgang@gmail.com)**  
**Tel.: 01573 562 5354**

## **Tischball**

**fab e.V. (1. Stock), Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel**

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. 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, Tel.: 0157.79 27 06 11**

## **Inklusive Sportangebote des KSV Baunatal**

### **Inklusions-Fitness**

**Mittwochs, 16:45 bis 17:45 Uhr**

**Fitness-Studio in der KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, 34225 Baunatal**

Gemeinsam fitter werden. Trainieren an vielen Geräten, dazu werden kleinere unterschiedliche Übungen angeboten. Freunde, Partner und Familienmitglieder dürfen gerne mitmachen.

**Anmeldung und weitere Infos: Katharina Tielmann, Telefon: 0561/570599-20  
Mail: [katharina.tielmann@ksv-baunatal.de](mailto:katharina.tielmann@ksv-baunatal.de), [www.ksv-baunatal.de](http://www.ksv-baunatal.de)**

### **Spiel und Sport für ALLE!**

**Freitags von 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Im KSV SportCampus, Kirchbaunaer Str. 21, 34225 Baunatal**

Eine Freizeitsport-Gruppe für alle, mit kleinen Aufwärmspielen bis hin zu großen Sportspielen wie Fußball, Badminton, Basketball. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

**Ansprechpartnerin: Katharina Tielmann, Telefon: 0561/570599-20  
Mail: [katharina.tielmann@ksv-baunatal.de](mailto:katharina.tielmann@ksv-baunatal.de), [www.ksv-baunatal.de](http://www.ksv-baunatal.de)**

### **Unterwegs auf drei und zwei Rädern!**

Gemeinsame Touren mit Handbike und Liegefahrrad rund um Baunatal. Ab sofort. Termine und Strecken werden vorab in der Gruppe geplant.

**Anmeldung und weitere Infos: Katharina Tielmann, Telefon: 0561/570599-20  
Mail: [katharina.tielmann@ksv-baunatal.de](mailto:katharina.tielmann@ksv-baunatal.de), [www.ksv-baunatal.de](http://www.ksv-baunatal.de)**

## **Yoga für Alle**

Inklusionsangebot mit Jacqueline Schwind-Schrader.

**KSV Sportcampus, Baunataler Diakonie Kassel, Kirchbaunaer Str. 19, 34225 Baunatal**

Lebenslust und Spannkraft – der Schlüssel für mehr Lebensqualität. Yogaübungen verbessern Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Die Meditationen und Tiefenentspannung lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude am Leben wachsen. Ob stehend, sitzend, liegend. Hier sind auch Teilnehmer besonders willkommen, die den Stuhl oder den Rollator als Stütz- oder Sitzmöglichkeit benötigen. Nichts muss - alles kann! - Das ist der Leitgedanke dieses Kurses!

**Nur mit Voranmeldung!**

**Info zu den Terminen und Anmeldung: KSV Sportwelt, Altenritter Str.37 Baunatal, [www.ksv-baunatal.de](http://www.ksv-baunatal.de), Tel. 0561 570599-21, [katrin.eschstruth@ksv-baunatal.de](mailto:katrin.eschstruth@ksv-baunatal.de)**

## **Bunt Vermischtes**

### **Fab e.V. berät Menschen mit Behinderungen bei Diskriminierungserfahrungen im Rahmen des ADiBe-Netzwerks Hessen**

Menschen haben Probleme, eine Arbeit oder eine Wohnung zu finden, weil sie wegen ihrer ethnischen Herkunft, aufgrund ihres Geschlechts oder einer Behinderung abgelehnt werden, ihnen wird aus ähnlichen Gründen eine Beförderung verweigert, sie können bestimmte Verkehrsmittel nicht nutzen et cetera. In derartigen Fällen ist das ADiBe-Netzwerk Hessen eine Anlaufstelle. Das Netzwerk ist ein Zusammenschluss von derzeit 17 Organisationen, die langjährige Erfahrung in der psychosozialen oder rechtlichen Beratung von Menschen mit Diskriminierungserfahrung haben. Die einzelnen Organisationen sind auf unterschiedliche Diskriminierungsmerkmale oder Kombinationen von Merkmalen spezialisiert: zum Beispiel auf rassistische Zuschreibungen, Behinderung, sexuelle Identität, antimuslimische, antisemitische oder antiziganistische Diskriminierung und viele mehr.

Zum Thema Behinderung bietet der fab e.V. als Mitglied des Netzwerks Antidiskriminierungsberatung und Hilfe an. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch auch anonym.

**Ansprechpartnerin beim fab: Birgit Schopmanns, Telefon 0561.7 28 85-160, [birgit.schopmans@fab-kassel.de](mailto:birgit.schopmans@fab-kassel.de)**

#### **Büro des ADiBe-Netzwerkes in Kassel**

Kleine Rosenstr. 3; 34117 Kassel

Telefon:0561 729 897 02

[www.adibe-hessen.de/de](http://www.adibe-hessen.de/de)



## **Barrierearme/barrierefreie Wohnungen zu vermieten**

### **4-Zi-Wohnung in Kassel ab 01./15.10.**

Zum 01.10. oder 15.10.2019 wird eine Wohnung in Kassel frei: 82 qm, 4 Zimmer, Küche, barrierefreies Bad. Kaltmiete 375 €, Nebenkosten 161 € zuzüglich Gas und Strom. Der Vermieter ist die GWG, die Wohnung ist aktuell noch bewohnt und kann besichtigt werden, bei Interesse bitte melden unter 0179 1064139.

### **2-Zimmer-Wohnung in Kassel ab 01.11.**

Zum 01.11.19 wird in Kassel, Weidestraße (Fasanenhof) eine Wohnung frei: Im 1. OG, Fahrstuhl, 2 Zimmer, offene Küche, Bad mit befahrbarer Dusche, verbreiterte Türen (ca. 1m), Trockenraum und Kellerabteil im Keller, Rampe zur Haustür.

Bei Interesse bitte wenden an: Frau Richter, GSW, Tel. 0561 5705851

## **Lesetipp: „Nimmerlands Fluch“**

von Salome Fuchs, Inklusionsbotschafterin im Bereich Funktionaler Analphabetismus

Was wäre, wenn alles, was du in deiner Kindheit über Peter Pan gehört hast, eine einzige Lüge ist?

Peter Pans Macht knechtet nicht nur Nimmerland – auch in die Menschenwelt gelangt er immer wieder, um sich dort von Kinderseelen zu ernähren.

Es gibt nur einen Ausweg aus diesem Albtraum: Fay.

Doch die kann nicht glauben, dass sie es sein soll, die Pan besiegen wird. Und hinter jeder Ecke scheint ein Geheimnis zu lauern, das darauf wartet, seine spitzen Krallen tief in das Fleisch der ahnungslosen Opfer zu schlagen.

**Salome Fuchs** ist dreißig Jahre alt und lebt mit ihrer Hündin in einer Autoren-und-Hunde-WG im schönen Berlin. Sie arbeitet als Lerner-Expertin und ist eine von der Aktion Mensch geförderte Inklusionsbotschafterin. Als Kind konnte sie die Welt der Bücher nicht entdecken, viele Abenteuer blieben ihr so verborgen. Selbst als Erwachsene waren ihr Buchstaben noch fremd. Dreißig kleine Feinde machten ihr das Leben schwer, weshalb sie zu den aktuell 6,2 Millionen funktionalen Analphabeten in Deutschland zählte. Erst als Erwachsene zog sie in die Schlacht um Rechtschreibung und Grammatik. Sie lernte richtig schreiben und lesen. Mittlerweile ist sie eine wahre Wortmagierin geworden und hat mit „Nimmerlands Fluch“ ihr erstes Buch geschrieben.

Quelle: bücher.de

Nimmerlands Fluch, Taschenbuch, 244 Seiten, 12,90 Euro

Verlag: Drachenmond-Verlag; 1. Auflage 2017

ISBN-13: 978-3959916752

**Hinweis:** Die Autorin, die im wahren Leben Alex Ernst heißt, berichtet am 21.11.2019 um 18:30 Uhr zur Thematik „Funktionaler Analphabetismus“ in einer Veranstaltung im freiRAUM des fab. e.V., organisiert vom Projekt „Ehrenamt für alle“ (siehe unter der Rubrik „Veranstaltungen“).

**Die nächste Ausgabe von  
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“  
erscheint Ende Dezember 2019!**

**Impressum:**

**Hrsg.:** Verein zur Förderung der Autonomie  
Behinderter - fab e. V.

**Redaktion:** Anita Grießer, Birgit Schopmans, Georg Riester

**Spendenkonto:** fab e. V., Volksbank Kassel Göttingen,  
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)