

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Infoblatt des fab e.V. für Kassel und Umgebung

Dez. 2017 - März 2018

Inhalt

Veranstaltungen:

- **Meine freie Zeit für mich und andere Nutzen** - eigene Stärken und Fähigkeiten neu entdecken
- **Aussehen und Auftreten** - Was kann und will ich verändern? Nicht nur ein Schminkkurs...
- **Maike Wetzels und Ricarda Junge** lesen aus neuen Romanprojekten

Freizeit- und Gruppenangebote:

- **Frühstückstreff**
- **Montagscafé**
- **Freizeitgruppe**
- **Offener Stammtisch**
- **Doppelkopfabend**
- **Spielnachmittag**
- **Bastelgruppe**
- **Dartgruppe**
- **Tischball**
- **Rehasport**

Liebe Leserinnen und Leser,

wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des fab e.V. und das Team der Ehrenamtlichen wünschen Ihnen/Euch erholsame Feiertage und für das Jahr 2018 Gesundheit, Erfolg im privaten und beruflichen Umfeld und viele schöne Momente...

Birgit Schopmans (für die Redaktion)



Foto: Das Ehrenamtlichenteam des freiRAUM ;-)

Veranstaltungen

Meine freie Zeit für mich und andere nutzen - Eigene Stärken und Fähigkeiten neu entdecken

Tagesseminar mit Susanne Göbel und Ottmar Miles-Paul

Sa., 20.01.2018, 11.00 - 17.00 Uhr

fab, freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Wann haben Sie das letzte Mal über Ihre Stärken und Fähigkeiten nachgedacht?
Und darüber, wo diese vielleicht genau gebraucht werden?

Wir gehen auf Spurensuche und nehmen uns für folgende Fragen Zeit:

- Was kann ich gut?
- Was mache ich gern und wofür möchte ich mich einsetzen?
- Wo wird mein Können gebraucht?
- Wo kann ich mich in meiner freien Zeit z.B. ehrenamtlich einbringen und dabei das tun, was ich gut kann und was mir Spaß macht?
- Gibt es eine Begabung oder ein Hobby, was ich gerne mit anderen teilen möchte, indem ich Leute suche, die mit mir z.B. Musik machen, malen oder gemeinsam kochen?
- Wie kann ich Fähigkeiten, die ich habe, noch verbessern?

Dieses Seminar ist für alle Menschen mit Behinderung, die mehr aus ihrer freien Zeit machen wollen und eine neue Aufgabe oder ein interessantes Betätigungsfeld suchen.

Das Seminar - einschließlich Mittagessen - ist kostenlos.
16 Personen können teilnehmen.

Anmeldung mit Angabe Ihrer Telefonnummer für evtl. Rückfragen
bis spätestens Dienstag, 09.01.2018
bei Petra Willich, fab e.V., an:
E-Mail: Petra.Willich@fab-kassel.de
Telefon: 0561.7 28 85-185

Haben Sie besondere Bedürfnisse, um gleichberechtigt an dem Seminar teilnehmen zu können? Teilen Sie uns diese bitte bei der Anmeldung mit (z. B. GebärdendolmetscherIn oder Höranlage).

Veranstaltung des fab-Projektes „Ehrenamt für Alle“ - gefördert durch Aktion Mensch

Aussehen und Auftreten - Was kann und will ich verändern? Nicht nur ein Schminkkurs...

Do., 08.02.2018 17.00 bis 19.30 Uhr

fab e.V., 3. Etage, Samuel-Beckett-Anlage 6, 34119 Kassel

- Wie wirke ich auf andere, z.B. bei einer Party, bei einem Essen unter Freunden oder bei einem Bewerbungsgespräch um einen Job bzw. eine ehrenamtliche Tätigkeit?
- Was kann mein Auftreten bei einer ersten Begegnung bewirken und welche Rolle spielt die Art, wie ich mich kleide oder schminke und meine Frisur?
- Welche Farben passen zu mir und was möchte ich in meinem Gesicht besonders betonen?
- Welche Rolle spielt meine Behinderung für mein Aussehen?

Nach einer Einführung in die Thematik geht es bald ganz praktisch los. Die langjährig erfahrene Kosmetikerin und Visagistin, Michaela Piegsa kommt mit Ihnen/Euch über die oben genannten Fragen ins Gespräch und schaut bei den einzelnen KursteilnehmerInnen, was zu ihr oder ihm passt. Am Beispiel einer oder mehrerer Personen aus der Gruppe zeigt Michaela Piegsa, wie die unterschiedlichen Kosmetikartikel beim Schminken oder bei der Hautpflege, eingesetzt werden können. Dabei hat sie einige gute Tipps und Tricks auf Lager. Es wird einiges zu lernen und zum Ausprobieren geben, aber zu ernst darf es dabei nicht zugehen, schließlich ist an diesem Tag auch noch „Weiberfasnacht“.

Die Teilnahme an dem Kurs ist kostenlos. Nur ein Betrag von 3,50 EUR für Kosmetikartikel, wie Schminke, Cremes etc. wird vor Ort eingesammelt. Es besteht die Möglichkeit, eigene Schminkutensilien und Hautpflegemittel mitzubringen, um von Michaela Piegsa als Fachfrau eine Einschätzung zu bekommen, ob diese zu Ihrem/Deinem Typ passen.

Anmeldung mit Angabe Ihrer/Deiner Telefonnummer für evtl. Rückfragen bis spätestens Montag, 29.01.2018 bei Petra Willich, fab e.V., an:
E-Mail: Petra.Willich@fab-kassel.de
Telefon: 0561.7 28 85-185

Haben Sie besondere Bedürfnisse, um gleichberechtigt an dem Kurs teilnehmen zu können? Teilen Sie uns diese bitte bei der Anmeldung mit, z. B. GebärdendolmetscherIn oder Höranlage. 10 Personen können teilnehmen.

Veranstaltung des fab-Projektes „Ehrenamt für Alle“ - gefördert durch Aktion Mensch

Maike Wetzel und Ricarda Junge lesen aus neuen Romanprojekten

Fr., 23.02.2018, 20 Uhr

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

Maike Wetzel und Ricarda Junge lesen aus unveröffentlichten Romanmanuskripten. Beide Autorinnen wurden mit dem renommierten Robert Gernhardt Preis ausgezeichnet.

Die Autorin Maike Wetzel bekam die Auszeichnung in diesem Jahr für ihr Romanprojekt „Elly“, in dem sie vom Einbruch des Unerhörten ins Leben einer ziemlich normalen Familie erzählt. Ricarda Junge wurde 2013 für ihr Romanprojekt „Die letzten warmen Tage“ ausgezeichnet (2014 erschienen). Im freiRAUM liest sie aus ihrem aktuellen, unveröffentlichten und noch nicht abgeschlossenen Romanprojekt „Besser als Berlin“.

Der Robert Gernhardt Preis wird Autorinnen und Autoren aus Hessen jährlich seit 2009 verliehen und soll dazu beitragen, Ihnen ein größeres literarisches Vorhaben zu ermöglichen.

Veranstalter: Literaturhaus Nordhessen in Kooperation mit dem Hessischen Literaturforum im Mousonturm, Frankfurt/M.

Moderation: Maria Knissel

Eintritt: 7 / 5 Euro (Mitglieder, ermäßigt)

Freizeit- und Gruppenangebote

Frühstückstreff

Do., 21.12.2017 um 10.30 Uhr

Do., 04.01.2018 um 10.30 Uhr

Do., 18.01.2018 um 10.30 Uhr

Do., 01.02.2018 um 10.30 Uhr

Do., 15.02.2018 um 10.30 Uhr

Do., 01.03.2018 um 10.30 Uhr

Do., 15.03.2018 um 10.30 Uhr

fab e.V., 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 Euro.

Bitte einen Tag vorher unter Tel.: 0561.7 28 85-160 oder per E-Mail birgit.schopmans@fab-kassel.de anmelden!

Montagscafé

**Ab 15.00 Uhr
fab e.V., 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 0561.7 28 85-161,
angela.heitbrink@fab-kassel.de oder 05 61.7 28 85-0.**

Freizeitgruppe

Deniz Kürtoglu und Stella Ortac 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., 26.01.2018, 18:00 Uhr: Gemütliches Essen und Jahresplanung

Treffpunkt: Restaurant Solino, Wilhelmshöher Allee 91, 34121 Kassel

Wir möchten mit Euch zusammen bei einem gemütlichen Essen im Restaurant Solino die Jahresplanung für die Freizeitgruppe besprechen. Wir freuen uns auf Eure Ideen und hoffen, dass wir wieder ein schönes Jahr mit vielen Unternehmungen verbringen werden. Das Restaurant ist natürlich barrierefrei.

Anmeldeschluss: Dienstag, 23.01.2018

Fr., 16.02.2018, 19.30 Uhr: Kinoabend

Treffpunkt: Cineplex Kassel, Wilhelmsstr. 2A

Wer Lust hat sich am Freitagabend einen schönen Film, mit netter Gesellschaft, im Kino anzusehen, kann sich um 19.30 Uhr mit uns vor dem Cineplex treffen. Über die Filmauswahl entscheiden wir dann gemeinsam vor Ort.

Offener Stammtisch

Achtung:
geänderte Uhrzeit

Do., 25.01.2018 um 18.30 Uhr

L'Osteria

Königsplatz 36, 34117 Kassel

www.losteria.de

Do., 22.02.2018 um 18.30 Uhr
Salzburger Stuben
Mittelgasse 18, 34117 Kassel
www.salzburger-stuben.de

Do., 29.03.2018 - Entfällt wegen Ostern

Denise Schäfer lädt für den letzten Donnerstag jeden Monats zum Offenen Stammtisch ein. Hier treffen sich Menschen jeden Alters in barrierefreien Lokalitäten, zu Gesprächen über Themen die die Welt bewegen, zu Aktuellem vom Tage oder über Privates. Geselligkeit und Spaß ist das oberste Gebot dieser Runde. Gerngesehen sind natürlich auch immer neue Leute.

Interessierte können sich wenden an:

Denise Schäfer: 0157 / 77 86 28 82

E-Mail: denise.schaefer@fab-kassel.de

Doppelkopfabend

Di., 09.01.2018

Di., 23.01.2018

Di., 13.02.2018

Di., 27.02.2018

Di., 13.03.2018

Di., 27.03.2018

fab e.V., 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 **01577.9 27 06 11** erhalten!

Spielenachmittag

Sa., 13.01.2018, 13 - 18 Uhr

Sa., 24.02.2018, 13 - 18 Uhr

Sa., 31.03.2018, 13 - 18 Uhr

fab e.V., 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 uns im freiRAUM

bei Claudia Bruer 0151 / 56 13 14 68 oder per E-Mail: claudi.bruer@gmx.de

Oder Ihr könnt dort Denise Schäfer bzw. Arnd Kunau direkt ansprechen.

Bastelgruppe

Fr., 19.01.2018, 14.30 - 19.00 Uhr

Sa., 03.02.2018, 11.00 - 17.00 Uhr

Fr., 23.02.2018, 14.30 - 19.00 Uhr

Fr., 09.03.2018, 14.30 - 19.00 Uhr

Sa., 24.03.2018, 11.00 - 17.00 Uhr

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

Gemeinsam basteln und handarbeiten wir mit verschiedenen Materialien z.B. für selbst geplante und organisierte Basare. Über neue Leute mit oder ohne Ideen freuen wir uns.

Fragen und Anmeldungen bis spätestens 2 Tage vorher an

E-Mail: andi_siebert@web.de

Ansprechpartnerin: Andrea Siebert

Dartgruppe: freiWURF Darts

Mo., 22.01.2018, 17.30 Uhr

Mo., 12.02.2018, 17.30 Uhr

Mo., 26.02.2018, 17.30 Uhr

Mo., 12.03.2018, 17.30 Uhr

Mo., 26.03.2018, 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

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

Rehasport

fab e.V., 3. Stock, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Jeden Dienstag ab 17 Uhr bietet die Behinderten-Sportgemeinschaft Kassel in den Räumlichkeiten des fab e.V. Rehasport an.

Die Teilnahme ist kostenlos, da die Behinderten-Sportgemeinschaft Kassel als Leistungserbringer anerkannt ist und direkt mit den Krankenkassen abrechnen kann. Dazu ist ein Rezept vom Orthopäden erforderlich. Der Einstieg in die Rehasportgruppe ist jederzeit möglich.

Nähere Informationen:

Helmut Ernst

Tel.: 0561 / 400 95 60

Mobil: 01520 435 9104

E-Mail: info@he24.de

**Die nächste Ausgabe von
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“
erscheint im März 2018!**

Impressum:

Hrsg.:	Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter - fab e. V.
Redaktion:	Anita Grießler, 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)