

**SELBSTBESTIMMT LEBEN**  
**Kostenloses Infoblatt des fab e.V.**  
**für Kassel und Umgebung**  
**Dez. 2009 – Feb. 2010**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

gerade im Bereich „Bunt Vermischtes“ konnten wir diesmal eine große Vielfalt von interessanten Informationen zusammenstellen.

Das gibt dann noch etwas Feiertagslektüre. Womit wir auch schon beim Thema wären. Ich wünsche Ihnen und Euch erholsame Weihnachtstage und alles Gute für das Jahr 2010!

Birgit Schopmans  
(für die Redaktion)

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

**28.01.2010**

**Feuerzangenbowle mit anregenden literarischen Texten**

Passend zur kalten Jahreszeit gibt es bei uns wieder die hervorragende Feuerzangenbowle unserer langjährigen feuererprobten Chefköchinnen Elke Thimsen und Therese Hanka! Diesmal lesen Dr. Gunther Jürgens und Gunther Neumann entweder Eigenkreationen oder Satirisches und Anregendes von bekannten AutorInnen. Neugierig geworden? Mehr wird nicht verraten...

**Wichtig:** Anmeldung bis zum **25.01.2010** bei Therese Hanka unter **05 61 / 7 28 85 - 0**, bitte angeben, ob eine alkoholische oder antialkoholische Bowle gewünscht ist.

**Kostenbeitrag:** 2,50 €!

**Das Leben**

von Hannah Schopmans, 11 Jahre alt

Das Leben ist wie ein Gedicht,  
aber kurz ist es nicht.  
Es ist wie ein Baum, der immer größer wird  
und seine Blätter verliert.

Die Sonne weckt das Leben  
und kann der Natur Wärme geben.  
Oder es ist wie ein Buch, das man gelesen hat,  
denn es passt nicht auf ein einziges Blatt.

Wasser braucht man,  
damit man Leben kann.  
Im Leben gibt es Regeln,  
wie beim Kegeln.

Manche Leute im Leben sind säuerlich,  
das ist blöd. Finde ich!  
Das Leben vergeht oft wie im Flug,  
manchmal ist es aber nicht lang genug.

Der Tod naht,  
das ist für die Angehörigen sehr hart.

## **Veranstaltungen, Freizeit- und Gruppenangebote** regelmäßige Freizeitangebote

### **Offenes Frühstück für Menschen mit Behinderungen**

**Do., 14.01.2010 um 10.30 Uhr**

**Do., 11.02.2010 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](mailto:birgit.schopmans@fab-kassel.de) anmelden!**

# Offenes Café für Menschen mit und ohne Behinderungen

**Achtung: Montag, 28.12. und 04.01. fallen aus  
Ansonsten: Jeden Montag ab 15 Uhr!**

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

## Offener Stammtisch

Die nächsten beiden Termine des offenen Stammtischs werden ausnahmsweise auf andere Treffen umgeleitet:

**Do., 31.12.2009 ab 18 Uhr**

**Silvesterparty**

im café freiRAUM, siehe Veranstaltungen

**Do., 28.01.2010 um 19.30 Uhr**

**Feuerzangenbowle**

im café freiRAUM, siehe Donnerstag im freiRAUM

Ab Februar gibt es wieder die regulären Stammtischtreffen zur gewohnten Uhrzeit am letzten Donnerstag im Monat.

## Doppelkopfabend

**Di., 22.12.2009 um 19.00 Uhr**

**Di., 12.01.2010 um 19.00 Uhr**

**Di., 26.01.2010 um 19.00 Uhr**

**Di., 09.02.2010 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 Kürtoglu 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 (bitte auch auf den Anrufbeantworter mit Rückrufnummer sprechen)

E-Mail: [weltessen@gmx.de](mailto:weltessen@gmx.de)

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

**So., 17.01.2010 ab 17.00 Uhr**  
**Schweden**

Anmeldeschluss: 13.01.2010

**So., 14.02.2010 ab 17.00 Uhr**  
**Indien**

Anmeldeschluss: 10.02.2010

# Veranstaltungen

## Silvesterparty 2009

### **Liebe Freundinnen und Freunde,**

wir wollen in diesem Jahr wieder eine Silvesterparty machen, dazu laden wir euch recht herzlich ein.

Sie ist am 31.12.2009 im „cafe freiRAUM“ ab 18:00 Uhr.

Wir freuen uns auf Gäste, die auch später aus Nah und Fern kommen.

Das Eintrittsgeld beträgt 2-3 Euro. Dieses Geld ist für die Dekoration, Sekt zum Mitternachtsumtrunk und Neujahrskreppeln gedacht.

Damit es für alle nicht so teuer wird, soll bitte jede/r etwas zum Essen mitbringen.

Wie zum Beispiel:

Salate, Baguette, kleine Frikadellen, Knabberzeug, Süßes oder ähnliches.

Für die gute Organisation bitte zur Rücksprache bei Petra Linsel melden:

Telefon: 05 61 / 5 20 70 70, E-Mail: [freiraumsilvester@gmx.de](mailto:freiraumsilvester@gmx.de)

## **Filmabend im café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, 34119 Kassel**

Montag, 25.01.2010 um 19.00 Uhr

Der Film zeigt, wie behinderte Menschen in Hamburg in einem Haus zusammen leben, in eigener Wohnung oder mit anderen.

Nähere Informationen: Manu Dieter Giesen, Psychologische Praxis

Telefon: 05 61 / 8 10 45 01, E-Mail: [Wohnprojekt@fab-kassel.de](mailto:Wohnprojekt@fab-kassel.de)

## **Image- und Outfitberatung**

Samstag, 06.02.2010, 10.00 - 17.30 Uhr

Für Frauen mit Behinderung/chronischer Erkrankung

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Denn der erste Eindruck eines Menschen ist oft entscheidend für seine persönliche und berufliche Entwicklung. In der Regel wird in den ersten Sekunden eines Gespräches oder im persönlichen Kontakt über Sympathie und Antipathie entschieden.

Das Seminar gibt Ihnen eine Einführung in die Farb-, Stil- und Imageberatung, wie Sie mit wenigen Mitteln Ihre Schönheit noch mehr betonen können und trotzdem authentisch bleiben.

Denn es gibt objektive Maßstäbe, nach denen Sie sich souverän und vor allem selbstbestimmt kleiden können. Das eine sind Farben, die dem Teint gut schmeicheln, und das andere ist Ihre Körperproportion, wovon es bei Frauen sechs verschiedene anatomische Formen gibt. Hiernach richtet sich nicht nur Ihr Kleidungsstil, sondern auch die Schnittführung, Passform, Stoffqualität und Musterung der einzelnen Kleidungsstücke.

Im Seminar wird neben den genannten Inhalten auch Raum für individuelle Fragen sein.

**Veranstaltungsort:** ZSL, Kölnische Straße 99, 34119 Kassel

**Seminarleiterin:** Ina Oertel, Diplom-Pädagogin

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

**Veranstalter:** Hessisches Netzwerk behinderter Frauen

**Anmeldung** bis zum 22.01.2010 bei Rita Schroll im Hessischen Netzwerk behinderter Frauen, Tel.: 05 61 / 7 28 85 - 22, E-Mail: [hessisches\\_netzwerk@fab-kassel.de](mailto:hessisches_netzwerk@fab-kassel.de)  
(Bei telefonischer Anmeldung bitte unbedingt die Rückrufnummer hinterlassen!)

**Nähere Informationen** finden Sie unter [www.fab-kassel.de/hkbf/veranstaltungen.html](http://www.fab-kassel.de/hkbf/veranstaltungen.html)

## **Bunt Vermischtes**

### **Claudia Gerike – die neue „Alte“ im AHD**

Irgendwie kommt Euch meine Stimme am Telefon bekannt vor, aber mit dem Namen „Gerike“ könnt Ihr nichts anfangen? Der Grund ist dieser: Ich war 1995 /96 schon einmal beim fab e.V. in der allgemeinen Beratung beschäftigt, damals hieß ich allerdings noch Claudia Schneider. Heute bin ich 42 Jahre alt und arbeite seit Anfang Oktober im Rahmen der Krankheitsvertretung für Anita Grießer im AHD im Bereich der Schulassistenten.



Ich bin verheiratet habe keine Kinder, dafür aber 2 Kaninchen die ich großgezogen habe. Ich lebe in Marburg und genieße jeden Tag den ich hier nach Kassel komme, das Leben sozusagen „in vollen Zügen...“ Ansonsten reise ich gerne, interessiere mich sehr für Irland, höre viel Musik und Hörbücher (irgendwie muss man die Zugfahrten ja herumbekommen...) und, wenn ich mal Zeit habe, koche ich gerne.

Im fab erreicht Ihr mich unter der Telefonnummer 7 28 85 – 36 oder per E-Mail: [claudia.gerike@fab-kassel.de](mailto:claudia.gerike@fab-kassel.de) und ich freue mich, von dem Einen oder der Anderen aus vergangenen Tagen einmal zu hören.

### **Maya Wißmann – Mitarbeiterin im Unterstützten Wohnen stellt sich vor**

Nachdem ich nun schon eigentlich gar keine so richtig „Neue“ mehr bin, möchte ich mich doch noch in der „Selbstbestimmt Leben“ vorstellen:

Mein Name ist Maya Wißmann, ich bin 44 Jahre alt, komme aus Hamburg und bin Sozialpädagogin und gelernte Hauswirtschaftsleiterin.



In meinem Leben habe ich häufig zwischen beiden Berufen gewechselt bzw. immer wieder auch Beide gleichzeitig ausgeübt (weil ich sie eben Beide liebe). Bevor ich zum fab kam, habe ich im Heilhaus selbständig Gruppen bekocht, und auch als Sozialpädagogin angeleitet, beraten, mich gekümmert. Ein Unfall machte diese Arbeit dann unmöglich, und ich habe ganz schön lange gebraucht, zu merken, dass ich nun nie wieder so wie früher laufen, springen, tanzen können werde. Das war und ist manchmal ganz schön traurig. In meinem Prozess mich als behinderte Frau zu sehen und zu erleben, bin ich dann auf den fab gestoßen. Dort hat es mir gleich so gut gefallen, dass ich spontan dachte, „hier würde ich gerne arbeiten“. Doch es musste noch 2 Jahre dauern, bis ich über einen Freund und fab-Mitarbeiter zu einem Gespräch vermittelt wurde. Dann ging alles ganz schnell. Nach 2 Tagen hatte ich eine Stelle im Unterstützten Wohnen. Das ist jetzt bald 5 Monate her, aber mir gefällt es noch so gut wie am ersten Tag. Am Schönsten ist es, dass ich nicht nur meine berufliche Kompetenz, sondern auch meine persönlichen Erfahrungen als Behinderte in meine Arbeit mit einbringen kann. Da kommt was zusammen, und wird rund. Die Erfahrung „behindert zu sein“ hat plötzlich noch andere „gute und sinnvolle Seiten“. Sowas fühlt sich gut an.

Maya Wissmann, Tel.: 7 28 85 - 18, E-Mail: maya.wissmann@fab-kassel.de

### **Johanna Hermann – Mitarbeiterin im Unterstützten Wohnen stellt sich vor**

Mein Name ist Johanna Herrmann. Ich bin 48 Jahre alt und habe eine sechszehnjährige Tochter.



Von Beruf bin ich Sozialpädagogin. Ich habe in Kassel studiert und bin seitdem hier „hängen geblieben“. Während meines Berufslebens war ich in unterschiedlichen Bereichen tätig. Davon waren die Wichtigsten für mich die Arbeit in einer Beratungsstelle für Prostituierte und Drogenabhängige sowie meine Beschäftigung bei der Gemeinde Fuldata im Bereich Kinder- und Jugendarbeit.



Seit fast 3 Jahren bin ich chronisch an einem Tinnitus erkrankt, der in diesem Jahr als Schwerbehinderung anerkannt wurde.

Über meine Anstellung beim fab e.V. habe ich mich sehr gefreut. Ich hoffe durch meine Tätigkeit im Unterstützten Wohnen den Lebensweg von den Menschen mit Behinderungen, mit denen ich arbeite, ein Stück positiv begleiten zu können. Und dass eine gegenseitige Weiterentwicklung stattfinden kann.

Ich wünsche Allen ein gutes neues Jahr 2010.

Johanna Herrmann, Tel.: 7 28 85 - 15, E-Mail: [johanna.herrmann@fab-kassel.de](mailto:johanna.herrmann@fab-kassel.de)

## **11. Weiterbildung Peer Counseling**

**März – November 2010**

### **Qualifizierte Beratung von behinderten Menschen für behinderte Menschen**

Peer Counseling wird häufig als die pädagogische Methode der Selbstbestimmt Leben Bewegung behinderter Menschen bezeichnet. Grundgedanke des Peer Counseling ist, behinderte Ratsuchende zu unterstützen, eigene Problemlösungen zu entwickeln, und sie in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken. Dadurch dass der Berater/die Beraterin selbst behindert ist, kann sich eine größere Vertrauensbasis entwickeln und eine Vorbildrolle wahrgenommen werden. Diese Modellrolle kann sich bei den behinderten Ratsuchenden sehr motivierend auf die Inangriffnahme der eigenen Probleme auswirken. ...

### **Teilnahmevoraussetzungen**

Die Weiterbildung wendet sich an Menschen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen. Die Bewerber/innen sollten sich bereits mit ihrer Behinderung bzw. Erkrankung auseinandergesetzt haben und über ein gewisses Maß an Ehrlichkeit und Offenheit im Umgang damit verfügen. Eine Ausbildung in einem Grundberuf ist nicht erforderlich. Von Vorteil für Ihre Bewerbung sind außerdem grundlegende Erfahrungen aus einer Tätigkeit als BeraterIn, wobei diese auch in ehrenamtlicher Arbeit erworben sein können.

### **Inhalte**

Die Weiterbildung besteht aus sechs Basismodulen mit je vier Tagen Dauer, die sich wie folgt zusammensetzen:

- **Geschichte** und Idee von Peer Counseling, Selbstbestimmt Leben Bewegung und persönliche Geschichte
- **Selbsterfahrung** - Auseinandersetzung mit der eigenen Behinderung bzw. chronischen Erkrankung
- **Beratungsmethoden A:**  
Kommunikation und klientenzentrierte Gesprächsführung
- **Beratungsmethoden B:**  
Systemische Beratung und Konfliktlösungsstrategien
- **Beratungsmethoden C:**  
Persönliche Zukunftsplanung

- **Persönliches Budget/Assistenz** - Strukturen und Vernetzung sowie individuelle Hilfesysteme

### **Kosten**

Der Weiterbildungsbetrag pro Person beträgt 1200,00 Euro. Unterkunft und Verpflegung sind in diesen Kosten enthalten. Ein Zuschuss zu den Fahrtkosten kann auf Antrag gewährt werden.

**Schriftliche Bewerbung** bitte bis zum 01.02.2010 an bifos e.V., z. Hd. Uwe Frevert, Kölnische Str. 99, 34119 Kassel, E-Mail: [uwe.frevert@fab-kassel.de](mailto:uwe.frevert@fab-kassel.de)

**Nähere Informationen** und genaue Anmeldebedingungen finden Sie auch unter [www.peer-counseling.org](http://www.peer-counseling.org)

## **Die Wohnungsbörse im fab e. V.**

Seit nunmehr über zehn Jahren gibt es die Wohnungsbörse im fab. Wir wissen genau wie schwierig es für Menschen mit körperlicher Behinderung ist, eine barrierefreie Wohnung zu finden, die dann auch noch bezahlbar sein sollte. Daher ist es eine unserer Aufgaben, KundInnen bei der Suche nach barrierefreiem Wohnraum behilflich zu sein. Wir recherchieren mittwochs und am Wochenende in der lokalen Presse, und stehen mit den hiesigen Wohnungsbaugesellschaften in Kontakt.

### **Bürozeiten der Wohnungsbörse:**

Mittwochs von 13.00 – 15.00 Uhr

### **Ihr Ansprechpartner:**

Herr Fichtelmann, Tel.: 05 61 - 7 28 85 - 60

E-Mail an: [assistentz.uw@fab-kassel.de](mailto:assistentz.uw@fab-kassel.de)

### **Aktuelle Wohnungsangebote:**

2 Wohnungen je 2 ZKB, 57 qm, mit Loggia, beide Wohnung sind in der Holländischen Str. 206, Kassel.

Kaltmiete: 254 €, NK: 90 €, Heizung: 55 €, Gesamtmiete: 399 €, Kautions: 3 Kaltmieten = 750 €.

Eine Wohnung ist mit Dusche mit Rand und die andere Wohnung mit Badewanne.

Hinweis: Die Türen sind 90 cm breit.

Eine Wohnung ist ab sofort frei und die andere ab 01.02.2010.

## **Mitbewohner für eine Wohnung / ein Haus mitten in Kassel gesucht**

Wohnst du bei deinen Eltern oder in einem Behinderten-Wohnheim? Und möchtest du lieber in einer eigenen Wohnung wohnen? Mit anderen in einem Haus oder zusammen in einer Wohngemeinschaft?

Wir wollen eine Wohnung oder ein Haus mitten in Kassels Innenstadt finden. Auch für Rollstuhlfahrer. Schön wäre es, in der Nähe der Markthalle oder der Einkaufszone. Wo man ruhig wohnen und leicht zum Einkaufen kommen kann. Wo man in einem Lokal was essen oder trinken kann. Wo man ins Kino gehen kann. Oder ohne Autoverkehr spazieren gehen kann.

Wenn wir Unterstützung brauchen, wollen wir dafür Helfer (Assistenten) beschäftigen. Manchmal können wir uns auch gegenseitig helfen.

Jeder soll ein eigenes grosses Zimmer haben, wo er alleine sein kann. Und wir wollen auch Räume haben, wo wir zusammen sein können. Es soll möglich sein, dass sich bei uns Behinderte und Nichtbehinderte treffen. Wo Nachbarn hinkommen können und Freunde. Um Musik zu hören, einen Film anzuschauen, ein Fest zu feiern, und noch vieles mehr.

Wer will mitmachen? Wir suchen junge behinderte Menschen zwischen 18 und 30 Jahre alt.

Wir zeigen am 25.1.2010 um 19.00 Uhr einen Film im café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, 34119 Kassel.

Der Film zeigt, wie behinderte Menschen in Hamburg in einem Haus zusammen leben, in eigener Wohnung oder mit anderen.

Melde dich bei: Manu Dieter Giesen, Psychologische Praxis  
Telefon: 05 61/ 8 10 45 01, E-Mail: [Wohnprojekt@FAB-Kassel.de](mailto:Wohnprojekt@FAB-Kassel.de)

Verantwortlich: Till-Samson Hornbostel, Kassel

## **Sehende lesen für Blinde**

Von Meryl Szerman

Kassel. Bei der Kasseler SpätLese geht es ähnlich zu wie in einer richtigen Zeitungsredaktion. Nur dass hier eher "nach Gehör" gearbeitet wird. In Zusammenarbeit mit der ATZ (Aktion Tonband-Zeitung für Blinde), wurde die Kasseler Spätlese vor vier Jahren von Lilo Mink, die selbst blind ist, gegründet.

### **Idee aus der Not geboren**

"Die Idee kam aus der Not heraus", sagt Mink. Sie habe sich besser informieren wollen, über die Stadt, in der sie lebt. "Gerade die lokalen Themen habe ich oft nur übers Radio erfahren und war dann immer zeitlich an die Sendungen gebunden", sagt sie. Das sei ihr irgendwann zu wenig gewesen. Über die Anzeigenabteilung der HNA habe sie dann ehrenamtliche Vorleser gesucht und schnell gefunden.

Heute, genau vier Jahre später, ist die SpätLese, die ihren Namen hat, weil die Artikel wie eine Art Pressespiegel erst hinterher zusammengetragen werden, eine feste Institution. Sie wird wöchentlich vertont und verschickt. Und das bereits zum 200. Mal.

Jeden Mittwoch treffen sich um 8.30 Uhr abwechselnd drei Teams à fünf Personen, die die nächste Ausgabe besprechen und vertonen. "Dabei wird dann auch einmal heftig diskutiert, welche Themen nun mitkommen und welche nicht", sagt Brigitte Rohde, eine der ehrenamtlichen Vorleserinnen. Wenn sich dann die Redaktion, die überwiegend aus Frauen besteht, geeinigt hat, ist meistens gegen 13.30 Uhr Redaktionsschluss.

"Dann haben wir eineinhalb Stunden Informationen rund um Kassel produziert", sagt Lilo Mink. Danach wird die CD nach Holzminden zur ATZ geschickt, dort vervielfältigt und liegt dann am Freitag bei den circa 30 Zeitungshörern im Briefkasten. Die verschiedenen Rubriken wie Politik, Kultur oder Sport werden durch musikalische Einspieler angekündigt. "Außerdem enthält jede Ausgabe auch einen Veranstaltungskalender für die kommende Woche", erklärt Mink.

Das Abo kostet 3,40 Euro pro Monat. "Wir wollen gern noch mehr Abonnenten gewinnen, denn Vorleser haben wir mittlerweile genug", sagt Mink.

**Quelle:** Artikel vom 18.11.2009 aus [www.hna.de](http://www.hna.de)

#### **Anmerkung der Redaktion:**

Die Kasseler SpätLese erscheint wöchentlich auf einer CD im MP3-Format (90 Min.) und kostet 40,80 Euro im Jahr. Ein kostenloses Probeexemplar können Sie bestellen bei:

ATZ Hörmedien für Sehbehinderte und Blinde  
Postfach 1421  
37594 Holzminden  
Tel.: 0 55 31 / 71 53  
E-Mail: [atz@blindENZEITUNG.de](mailto:atz@blindENZEITUNG.de)  
Internet: [www.blindENZEITUNG.de](http://www.blindENZEITUNG.de)

### **Offene Bühne im café freiRAUM kam gut an**

Am 10. September hatten wir etwa 30 begeisterte Gäste im café freiRAUM, die den vielfältigen musikalischen und literarischen Beiträgen behinderter und nichtbehinderter KünstlerInnen gespannt lauschten. „Wir wollen die „Offene Bühne“ zukünftig ein- bis zweimal im Jahr durchführen, da die Resonanz so positiv war.“ berichtet Trudi Kindl, eine der Organisatorinnen dieses Abends. Sie war gleichzeitig auch vortragende Künstlerin, mit Okulele und Gesang!

Die nächste „Offene Bühne“ ist vom fab e.V. gemeinsam mit dem Kasseler Behindertenbeirat für Mai/Juni 2010 vorgesehen. Wer dazu eigene Texte oder musikalische Beiträge beisteuern möchte, kann sich melden bei: Birgit Schopmans im fab e.V., Tel.: 05 61 / 7 28 85 - 24 oder E-Mail: [birgit.schopmans@fab-kassel.de](mailto:birgit.schopmans@fab-kassel.de)



Wer diesen Abend verpasst hat, kann am **Freitag, 18.12.2009, 17 - 18 Uhr** (Wiederholung: Samstag, 19.12.2009, 9 - 10 Uhr) im Freien Radio Kassel, lokale Sendefrequenzen: 105,8 MHz (Antenne) | 97,8 MHz (Kabel) einen Zusammchnitt der „Offenen Bühne“ hören!

### **Ende gut – alles gut**

Ein Loblied auf die Möglichkeit, Suchanzeigen in der „Selbstbestimmt Leben“ zu schalten. Schon letztes Jahr hatte ich mich auf die Suche nach einem Dreirad mit Zusatzantrieb gemacht. Nachdem die Krankenkasse meinen Antrag auf Kostenübernahme abgelehnt hatte, stellte ich erneut eine Kleinanzeige in das Infoblatt vom fab.

Und diesmal meldete sich bald eine Frau bei mir, die ein – quasi neues – Dreirad mit Zusatzantrieb im Keller stehen hatte und verkaufen wollte!

Wir wurden bald handelseinig und ich bin begeistert, nicht weiter bundesweit - über Zeitschriften wie „rehatreff“ und bei Ebay suchen zu müssen! Auch der (befürchtete) Transport ist kein Problem, denn die Anbieterin wohnt sogar im selben Stadtteil wie ich!

Ich könnte mir vorstellen, dass es noch mehr Leute gibt, die gebrauchte Hilfsmittel haben, die sie nicht mehr benutzen und abgeben wollen.

Und andere, die auf der Suche nach bezahlbaren (second-hand-) Hilfsmitteln sind.

Ich bin schon neugierig was noch so alles angeboten wird.

Vielleicht wird ja sogar mal ein fab-Flohmarkt draus?!

Jutta Harbusch

**Die nächste Ausgabe von  
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“  
erscheint im Februar 2010!**