

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Newsletter des fab e.V.
für Kassel und Umgebung
Juli–September 2023

Inhalt

Freizeit- und Gruppenangebote

• Frühstückstreff • Montagscafé • Dartgruppe: freiWURF Darts • fab-Stammtisch • fab-Wandergruppe • Tischball • Spielenachmittag

Veranstaltungen

• KISS-Selbsthilfetag am 01. Juli von 11-17 Uhr auf dem Königsplatz • Deutsche Leichtathletik Meisterschaften am 08. und 09. Juli in Kassel mit Audiodeskription für blinde und sehbehinderte Menschen • Zweites Kämpferherzen-Treffen für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen am 22.07.23 ab 11 Uhr in der Stadthalle Kassel

Bunt Vermischtes

• Europäischer Protesttag 5. Mai – Große Aktion auf dem Königsplatz • Aktion Mensch: Rap-Song von Eko Fresh und Rolling G zu fehlender Barrierefreiheit • fab-Projekt „Darts für Alle“ am 1. April bei der Kasseler Sportgala mit Mitmachangebot vertreten • Schiedsrichter für Tischball gesucht und dazu Lehrgangstermin 22. und 23.07. • Ratgeber "Barrierefreier Urlaub: Reisen für Menschen mit Behinderung" • Podcast „MmB Community“ startet ab Mitte Juli 2023

Freizeit- und Gruppenangebote

Frühstückstreff

(nur mit Voranmeldung)

Do. 06.07.2023, 10.30 Uhr
Do. 20.07.2023, 10.30 Uhr
Do. 03.08.2023, 10.30 Uhr
Do. 17.08.2023, 10.30 Uhr
Do. 07.09.2023, 10.30 Uhr
Do. 21.09.2023, 10.30 Uhr

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

Birgit Schopmans und Deniz Kürtoglu freuen sich, euch zum Offenen Frühstück im freiRAUM einladen zu können. Wir bieten euch schmackhafte belegte Brötchen an, sowie Kaffee und Tee. Kostenbeitrag: 4,00 €.

Anmeldung bis jeweils spätestens Dienstag davor bei Birgit Schopmans:

Tel.: 0561 728 85-160 oder per Mail unter: birgit.schopmans@fab-kassel.de

Montagscafé

Mo. 03.07. ab 15.00 Uhr
Mo. 17.07. ab 15.00 Uhr
Mo. 07.08. ab 15.00 Uhr
Mo. 21.08. ab 15.00 Uhr
Mo. 04.09. ab 15.00 Uhr
Mo. 18.09. ab 15.00 Uhr

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

Hier sind Menschen mit und ohne Behinderungen herzlich eingeladen. Beim Montagscafé können wir uns persönlich treffen und in kleinerer Runde austauschen sowie leckeren Kuchen und Getränke zu uns nehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Dartgruppe: freiWURF Darts

Mo. 03.07. ab 17.30 Uhr
Mo. 17.07. ab 17.30 Uhr
Mo. 07.08. ab 17.30 Uhr
Mo. 21.08. ab 17.30 Uhr
Mo. 04.09. ab 17.30 Uhr
Mo. 18.09. ab 17.30 Uhr

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

Die fab-Dartgruppe findet in der Regel zweimal im Monat statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Statt über Peter Rauhöft läuft die Anmeldung zurzeit in Vertretung über Manuela Gals-
ter.** Mail: rennrolli73@gmx.de

fab-Stammtisch

Juli Sommerpause

Do, 31.08.2023 um 18.30 Uhr

Do, 28.09.2023 um 18.30 Uhr

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 netten Gesprächen.

Infos zu den Lokalitäten und Anmeldungen über: Denise Schäfer
dschaefchen34@gmail.com oder über Telefon: 01577/ 7862882

fab-Wandergruppe

Seit über drei Jahren besteht die fab-Wandergruppe. Es geht alle vierzehn Tage auf behindertengerechten Wegen durch die Landschaft. Eine anschließende Einkehr in einer barrierefreien Lokali-
tät gehört immer dazu.

Infos und Anmeldung bei: Achim Schomburg unter
0561 560 142 00 oder per Mail: achim.schomburg@gmx.de

Tischball

Jeden Mittwoch, 17 Uhr

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

Die Tischball-Gruppe trifft sich jeden Mittwoch 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 alle Teilnehmenden die gleichen Voraussetzungen zu schaffen.

Wir freuen uns selbstverständlich auf weitere interessierte Spielerinnen und Spieler. Eine Voranmeldung bis spätestens jeweils einen Tag vorher ist unbedingt erforderlich.

Ansprechpartner: Deniz Kürtoglu, Tel.: 0157 792 706 11

Spielenachmittag

Sa. 09.09.23 um 15.00 Uhr

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

Es geht weiter – mit dem Spielenachmittag!

Nach einer Sommerpause im Juli und August können wir wieder in netter Runde gemeinsam Gesellschafts- und Kartenspiele spielen. Der fab hat eine umfangreiche Spielesammlung (auch einige für blinde u. sehbehinderte Menschen angepasste Spiele), die wir nutzen können. Darüber hinaus können gern eigene Spiele mitgebracht werden.

Während der Spielegruppe können Snacks und Getränke für wenig Geld gekauft und zu sich genommen werden.

Ansprechpartnerin ist Christina Kirks, die unter chkirks@googlemail.com gern eure Anmeldungen entgegen nimmt.

Eine telefonische Anmeldung ist bis einschließlich Mittwoch vor dem Termin bei Birgit Schopmans unter Tel.: 0561/72885-160 möglich.

Veranstaltungen

KISS-Selbsthilfetag am 01. Juli von 11-17 Uhr auf dem Königsplatz

Die KISS Kassel lädt herzlich ein zum Selbsthilfetag am Samstag, den 01. Juli 23 auf dem Königsplatz in Kassel. Chronische Erkrankungen, Behinderungen, Sucht, psychische Probleme – zu all diesen Themenbereichen stehen Betroffene und Angehörige für ein Gespräch zum Erfahrungs- und Informationsaustausch zur Verfügung. Zudem werden an den Infoständen verschiedene Gesundheitschecks angeboten. 33 Selbsthilfegruppen beteiligen sich.

Deutsche Leichtathletik Meisterschaften am 08. und 09. Juli in Kassel mit Audiodeskription für blinde und sehbehinderte Menschen

Die HörMal Audiodeskription von Florian Eib und Tomke Koop bietet für die Leichtathletik-Meisterschaften am 08. und 09. Juli in Kassel abgestimmte Services für sehbehinderte oder blinde Menschen an. Dies umfasst unter anderem Ticketservice, Begleitservice und eine akustische Bildbeschreibung während des Events inklusive kostenloser Audio-Technik. In einer Konferenzschalte beschreibt das Team von HörMal live vor Ort alle Disziplinen – so verpasst ihr bei den parallel ablaufenden Wettkämpfen nichts. Beschrieben werden auch die Regeln und Abläufe der jeweiligen Disziplinen. Man muss sich also nicht zwingend in der Leichtathletik auskennen.

Man kann wählen, ob man das ganze Wochenende oder einen Tag dabei sein möchte. Der Ticketpreis für ein Wochenendticket liegt bei 33,50 Euro, Tageskarten kosten 21,50 Euro. Für Personen mit ausgewiesener Sehbehinderung ist eine Begleitperson frei.

HörMal bietet an beiden Tagen etwa eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung einen festen Treffpunkt vor dem Stadion an. Von hier können alle Teilnehmenden als Gruppe gemeinsam das Gelände betreten. Dies ist ein Angebot für alle Gäste, die sich noch nicht am Veranstaltungsort auskennen.

Fragen zur Veranstaltung und Ticketanfragen per Mail unter veranstaltungen@hoermal-audio.org oder telefonisch unter [0341-33208860](tel:0341-33208860) (Ansprechpartner: Florian Eib).

Zweites Kämpferherzen-Treffen für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen am 22.07.23 ab 11 Uhr in der Stadthalle Kassel

Vor knapp zehn Jahren hat der Kasseler Kevin Hoffmann die Diagnose Multiple Sklerose bekommen. Um sich nicht allein zu fühlen und auch um anderen Menschen eine Stütze zu sein, teilt er seine Geschichte und Sorgen auf Youtube – und die Resonanz ist riesig. Mittlerweile folgen ihm in den Sozialen Medien mehr als 8000 Menschen, darunter nicht nur MS-Betroffene. Im vergangenen Jahr holte der 32-Jährige den digitalen Austausch in die analoge Welt: Das erste Kämpferherzen-Treffen fand mit mehr als 600 Menschen aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz im Kongress Palais statt. Nun folgt am 22. Juli das zweite Kämpferherzen-Treffen, wieder in der Stadthalle in Kassel.

Das Programm besteht aus Workshops, einer Ausstellung und anschließendem Abendprogramm. Auch Infos zu verschiedenen Krankheiten wie Krebs, Migräne, Lipödem, Diabetes und Rheuma sind dabei. Die Workshops informieren Besucherinnen und Besucher unter anderem über arbeitsrechtliche Fragen (Muss ich beim Vorstellungsgespräch sagen, dass ich krank bin?) und Angehörigen-Kommunikation (Wie gehe ich damit um, wenn jemand krank wird?). Außerdem gibt es einen Workshop zu Depressionen und den Umgang mit Ängsten. Das Team aus Referentinnen und Referenten, helfenden Personen und Special-Guests besteht aus etwa 200 Menschen.

Das Kämpferherzen-Treffen ist eine Veranstaltung von Betroffenen für Betroffene.

Mehr Infos auf der Website: <https://kaempferherzen.de>

Im HNA-Podcast „Mensch, Kassel“ berichtet Kevin Hoffmann, der im Internet als „Kevin Kämpferherz“ auftritt, über seinen Umgang mit seiner Krankheit „Multiple Sklerose“:

Link zum Podcast: <https://www.hna.de/thema/mensch-kassel-sti1521553/hna-podcast-mensch-kassel-ueber-multiple-sklerose-92274312.html>

Bunt Vermischtes

Europäischer Protesttag 5. Mai – Große Aktion auf dem Königsplatz

Anlässlich des europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung gab es am 5. Mai eine große Veranstaltung des Bündnisses barrierefrei in Kassel auf dem Königsplatz. Von 11-18 Uhr wurde ein buntes Programm geboten.

Infostände von Mitgliedern des Bündnisses barrierefrei, aber auch andere Organisationen boten während der gesamten Veranstaltung zahlreiche Aktionen und Informationen. Auch der fab e.V. war mit einem Stand vertreten, genau wie der Verein Selbstbestimmt Leben in Nordhessen (SliN e.V.).

Von 11-15 Uhr konnte sich jung und alt bei vielen Mitmachaktionen beteiligen. So gab es beispielsweise Rollstuhl- und Rollatorparcours, sowie die Möglichkeit durch einen Alterssimulationsanzug die altersbedingten Einschränkungen am eigenen Leib zu erleben. Auch Sinneserfahrungen im Dunkeln wurden angeboten. Am Stand des fab e.V. konnte man sein Geschick beim akustischen Memory unter Beweis stellen oder auch Kleingeld unter der Augen-

binde zählen. Für die Kinder wurden Geschichten über Inklusion und Barrierefreiheit vorgelesen.

Nach einer gewittrigen Unterbrechung folgten verschiedene Protestreden. Unter anderem sprachen Ottmar Miles-Paul, Gründungsmitglied des fab e.V. und die Kasseler Stadtverordnete, Maria Staffylaraki, die selbst Rollstuhlnutzerin ist, über die UN-Behindertenrechtskonvention. Ronny Blume übergab für das Bündnis die Petition zur Abschaffung bestehender Barrieren im Raum Kassel an Landrat Siebert und Stadtrat Nolda, die abschließend in einer Ansprache dazu Stellung bezogen.

Die finale Ausstellung des vorangegangenen Projektes „Gemeinsam Barrieren sichtbar machen im Raum Kassel“ konnte von 9:30 - 20 Uhr im City-Point besucht werden. Hier wurden alle Einsendungen von bestehenden Barrieren zusammengestellt, welche nach einem Aufruf des Bündnisses Barrierefrei von Bürger*Innen in und um Kassel eingegangen sind. „Es war ein langer, schöner und lebendiger Tag.“ So Birgit Schopmans, Leiterin der Informations- und Kontaktstelle des fab e.V.



Foto: Denise Schäfer, ehrenamtliche Mitarbeiterin, und Birgit Schopmans von der Informations- und Kontaktstelle des fab e.V. am Infostand.

Aktion Mensch: Rap-Song von Eko Fresh und Rolling G zu fehlender Barrierefreiheit

Jede achte Person in Deutschland hat eine Behinderung und wird durch die vielerorts fehlende Barrierefreiheit im Alltag massiv eingeschränkt. Diesen Missstand mahnte die Aktion Mensch gemeinsam mit dem inklusiven Rap-Duo Eko Fresh und Rolling G sowie der Sängerin Onita Boone zum 5. Mai, dem Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, an.

„Mit unserem Song ‚Neue Wege‘ wollen wir musikalisch Wege frei machen und erreichen, dass so viele Menschen wie möglich ihre Augen auf die Themen Barrierefreiheit und Inklusion richten“, erklärt der Sänger und Schauspieler Eko Fresh. Sein Rap-Partner Rolling G, der einen Rollstuhl nutzt, fordert: „Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass Barrieren verschwinden und Menschen mit Behinderung selbstverständlich teilhaben.“ Das Besondere an dem Song: Der Beat basiert auf Geräuschen, die in Verbindung mit Barrieren oder Behinderungen stehen – wie beispielsweise das Brummen eines Elektrorollstuhls oder das Klicken einer Blindenampel. Inhaltlich geht es um das Thema Ausgrenzung, die viele Menschen mit, aber auch ohne Behinderung im Alltag erleben. So rappt Rolling G darüber, wie Barrieren seine Teilhabe verhindern. Wenn das Café beispielsweise keine Rampe anbietet, kann er Freund*innen nicht treffen.

Eko Fresh hingegen erklärt, dass ihm solche Barrieren gar nicht bewusst gewesen seien: „Ich hatte bislang nur wenig Berührungspunkte mit dem Thema Behinderung. Rolling G hat mir die Augen dafür geöffnet, was es bedeutet, dass es beispielsweise in Bahnhöfen deutlich zu wenig Aufzüge gibt oder sie nicht funktionieren.“

Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=V8hmab5ABa0>

Aus: kobinet nachrichten (Artikel von der Redaktion gekürzt)

fab-Projekt „Darts für Alle“ am 1. April bei der Kasseler Sportgala mit Mitmachangebot vertreten



In der Kasseler Stadthalle fanden sich am 1. April ca. 700 Gäste zur alljährlichen Sportgala mit Ehrung der Sportlerinnen und Sportler des letzten Jahres ein. Nach der Ehrung und einem bunten Programm u.a. mit der –Tanzgruppe Rot-Weiss-Kassel und dem inklusiven Zirkus Zirkutopia gab es im Anschluss noch ein vielfältiges Angebot. So etwa Disco und eine Liveband, sodass die Tanzfreudigen zum Zuge kamen. Da Bewegung das Motto des Abends war, gab es noch verschiedene Mitmachaktionen im Bereich Sport, z.B. Rollstuhlbasketball, ein kleines Hockeyangebot sowie Darts im Stehen oder aus dem Rollstuhl heraus, welches auch mit Blasrohr oder Pistole auszuprobieren war. Dies Angebot des inklusiven fab-Projektes „Darts für Alle“ wurde u. a. von Birgit Schopmans, den aktiven Darter*innen Petra Kaper und Hanno Schröder begleitet. Viele probierten sich einmal aus und es ging richtig lustig zu. So entstand u.a. das Foto mit einer Person im Huskiekostüm, die im Rollstuhl sitzend sich im Darts ausprobierte und einen köstlichen Anblick für die Umstehenden bot. Insgesamt ein gelungener Abend bis früh in die Morgenstunden.

Schiedsrichter für Tischball gesucht und dazu Lehrgangstermin 22. und 23.07.

Die Sparte Tischball der Behindertensportgemeinschaft Kassel sucht sehende sportlich interessierte Menschen für die Tätigkeit als Schiedsrichter*in bzw. als helfende Hände und Augen bei Turnieren

Ein Schiedsrichterlehrgang für Anfänger findet am 22. Und 23. Juli in Kassel statt.

Wir sind zurzeit sieben blinde und sehbehinderte turniererfahrende Spieler*innen, die jeden Mittwoch beim fab E.V., Samuel-Beckett-Anlage 6 ab 17 Uhr den rasselnden Ball über die Platte schmettern.

Vielleicht hast du noch nie etwas über Tischball - auch Showdown genannt - gehört, bist aber neugierig geworden?

Tischball ist ein inklusiver Sport, der sowohl von blinden und sehbehinderten als auch sehenden Sportler*innen gespielt werden kann. Chancengleichheit wird durch das Tragen einer Dunkelbrille während des Spiels erreicht, so dass auch sehende Menschen rein nach Gehör und Gefühl spielen. Bevor wir aber lange theoretische Ausführungen machen, schau doch lieber auf Youtube! Hier findest du unter dem folgenden Link ein Video des HR am Standort Frankfurt. Es ist schon etwas älter, an der Sportart hat sich aber nichts geändert:

https://youtu.be/s792ETiWV_Y

Gerne kannst du dir die Sportart bei uns ansehen, persönlich Fragen stellen, selbst den Schläger in die Hand nehmen, bevor du dich entscheidest, dich in unserer netten Truppe zu engagieren.

Na, haben wir dein Interesse geweckt?

Dann melde dich am besten gleich telefonisch oder per Mail bei unserem Standortleiter:

Deniz Kürtoglu

015779270611

Deniz.kuertoglu@fab-kassel.de

Wir freuen uns auf dich!!!

Ratgeber "Barrierefreier Urlaub: Reisen für Menschen mit Behinderung"

Auf holidayextras.com finden Leserinnen und Leser wertvolle Infos zu den Themen:

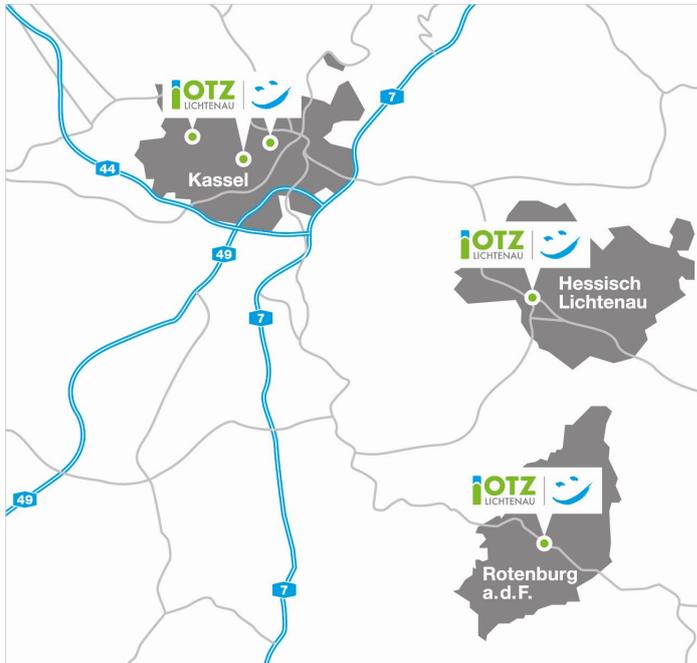
- Vorbereitung und Rechte bei einer Reise mit Behinderung
- Barrierefreie Busreisen
- Barrierefreie Schiffsreisen
- Barrierefreie Flugreisen
- Barrierefreies Reisen für Senioren
- Barrierefreie Freizeitangebote

Zu den einzelnen Themen gibt es jeweils eigene Artikel. Den kompletten Ratgeber gibt es unter: <https://www.holidayextras.com/de/urlaubsmagazin/tips-and-advice/barrierefrei-reisen.html>

Podcast „MmB Community“ startet ab Mitte Juli 2023

Insta-Man P96 aka Paul Hofmann und Insta-Bro Seh_Ungeheuer aka Mano Nagy starten ab Mitte Juli, dann immer 14-tägig, den Podcast „MmB Community“, das Hörerlebnis für Menschen mit Behinderung and all people, nur bei Spotify. Wir sind mal lustig und mal ernst, mal freundlich und mal frech und laden alle ein, dies in der Community auch zu sein. „MmB ist das neue bunt!“

ORTHOPÄDIETECHNIK & SANITÄTSHÄUSER



Hessisch-Lichtenau
Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau
 Am Mühlberg 12 | 37235 Hessisch Lichtenau
 Telefon 05602 831880

Kassel
Agaplesion Diakonie Kliniken Kassel
 Herkulesstraße 34 | 34119 Kassel
 Telefon 0561 10028100

Kassel
Vitos Orthopädische Klinik Kassel
 Wilhelmshöher Allee 345 | 34131 Kassel
 Telefon 0561 31653010

Kassel
Leipziger Platz / Ochshäuser Straße
 Ochshäuser Straße 2 | 34123 Kassel
 Telefon 0561 49974786

Rotenburg an der Fulda
Nähe Kreiskrankenhaus Rotenburg
 Borngasse 16 | 36199 Rotenburg an der Fulda
 Telefon 06623 9147288

UNSERE LEISTUNGEN

ORTHOPÄDIETECHNIK

Individuelle Versorgung mit Orthesen, Prothesen und Kinderorthopädiertechnik

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

Individuelle Anpassung und Fertigung orthopädischer Schuhe sowie Einlagen

HOMECARE

Betreuung und Pflege im häuslichen Umfeld durch unsere Homecare-Mitarbeiter

REHATECHNIK

Hilfsmittel zum Gehen, Fahren, Treppensteigen, Schlafen sowie für Bad und WC

SANITÄTSHAUS

Funktionale Produkte rund um die Themen Gesundheit und häusliche Krankenpflege

MOLLII SUIT

Für Menschen mit neurologischen Erkrankungen und einschränkenden Bewegungsstörungen



ottobock.



EXOPULSE
Mollii Suit

info@otz-lichtenau.de

www.otz-lichtenau.de

instagram.com/otzlichtenau

facebook.com/otzlichtenau

Deine/Ihre Anzeige in „Selbstbestimmt leben“

Wer Anzeigen/Kleinanzeigen passend zum Thema „Leben mit Behinderung“ bei uns in „Selbstbestimmt leben“ veröffentlichen möchte: dies ist gegen einen Kostenbeitrag möglich.

Bei Interesse bitte melden bei Birgit Schopmans:

Tel. 0561 7 28 85-160,

E-Mail birgit.schopmans@fab-kassel.de



fab e.V. ist bei Facebook

Die Verlinkung findet man auf unserer Internetseite. Gerne liken und teilen – wir würden uns freuen!

Die nächste Ausgabe von
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“
erscheint im Oktober 2023!

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)