

# SELBSTBESTIMMT LEBEN

Newsletter des fab e.V.  
für Kassel und Umgebung  
Juli bis September 2024

## Inhalt

### Freizeit- und Gruppenangebote

• Offenes Frühstück • Montagscafé • Dartgruppe • fab-Stammtisch • fab-Wanderguppe • Tischball • Spielenachmittag

### Termine und Veranstaltungen

• Sporterlebnistag am 13.07.24 auf dem Sensenstein • 3. Sportfest für ALLE – Kassel inklusiv! am 04.09.24 im Auestadion Kassel

### Bunt Vermischtes

• Kasseler Aktivitäten rund um den europäischen Protesttag Anfang Mai – Was war los? • fab-Mitglied Ottmar Miles-Paul mit dem "Marburger Leuchfeuer für Soziale Bürgerrechte" ausgezeichnet • Inklusive Pressefahrt nach Berlin im April – Aktive unseres Vereins waren dabei • Der Sommer ist da: Wie wäre es mit einer Wanderung in der schönen Ederseeregion? • Reisebericht: Florian Schmerer und Assistentin Astrid Balk buchten eine Flugreise nach Malta • Buchtipp: Phil Hubbes Jubiläumsband „Vorsicht, Stufe – 20 Jahre Behindertencartoons • Buchtipp: "Hinfallen, Aufstehen, Weitergehen - Recovery durch Selbsthilfe" • Barrierefreie Angebote des Staatstheaters Kassel



Bild: Strand mit Welle. Bei diesen Temperaturen wäre doch kühlendes Wasser zum Reinspringen genau richtig! Einen schönen Sommer wünscht

Birgit Schopmans  
für das Team des fab e.V.

## Freizeit- und Gruppenangebote

### **Offenes Frühstück**

(nur mit Voranmeldung)

**Do. 04.07.2024, 10.30 Uhr**

**Do. 18.07.2024, 10.30 Uhr**

**Do. 01.08.2024, 10.30 Uhr**

**Do. 15.08.2024, 10.30 Uhr**

**Do. 05.09.2024, 10.30 Uhr**

**Do. 26.09.2024, 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](mailto:birgit.schopmans@fab-kassel.de)

### **Montagscafé**

**Jede Woche Montag, immer ab 15 Uhr**

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

Menschen mit und ohne Behinderungen sind 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. 01.07.2024 ab 17.30 Uhr**

**Mo. 15.07.2024 ab 17.30 Uhr**

**Mo. 05.08.2024 ab 17.30 Uhr**

**Mo. 19.08.2024 ab 17.30 Uhr**

**Mo. 02.09.2024 ab 17.30 Uhr**

**Mo. 16.09.2024 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.

**Anmeldung über Manuela Galster. Mail: [rennrolli73@gmx.de](mailto:rennrolli73@gmx.de)**

## **fab-Stammtisch**

**25.07.24 18.30 Uhr**

**August: Pause**

**26.09.24 18:00 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 immer wieder ändern, Menschen jeden Alters bei Speisen und Getränken zu netten Gesprächen.

### **Infos zu den Lokalitäten und Anmeldungen über:**

Denise Schäfer

[dschaefchen34@gmail.com](mailto: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 Lokalität gehört immer dazu.

**Infos und Anmeldung bei: Achim Schomburg unter**

0561 560 142 00 oder per Mail: [achim.schomburg@gmx.de](mailto: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 Kürtöglü, Tel.: 0157 792 706 11**

## **Spielenachmittag**

**Sa, 13.07.2024 um 15 Uhr**

**Sa, 10.08.2024 um 15 Uhr**

**Sa, 14.09.2024 um 15 Uhr**

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

Auch im Sommer wollen wir wieder in netter Runde gemeinsam Gesellschafts- und Kartenspiele spielen. Der fab hat eine umfangreiche Spielesammlung, 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.

Neue und alte Spielinteressierte sind herzlich eingeladen!

**Ansprechpartnerin ist Christina Kirks.**

Anmeldung bitte bis einschließlich Mittwoch vor dem Termin per Mail an

**[chkirks@googlemail.com](mailto:chkirks@googlemail.com)** oder telefonisch bei Birgit Schopmans unter Tel.:0561/72885-160

## **Termine und Veranstaltungen**

### **Sporterlebnistag**

**am 13.07.24, 11.00 – 17.00 Uhr  
auf dem Sensenstein**

Die Sportbildungsstätte Sensenstein lädt euch herzlich zum Sporterlebnistag ein. Ein Tag voller abwechslungsreicher Workshops und Aktivitäten erwartet euch, darunter Yoga auf dem Stuhl, 80s Aerobic, Functional Nordic Walking und Geschicklichkeits- und Koordinationsspiele, ein Laufguide für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen, Hüpfburg, Tanzen für Jung und Alt, Kinderkonzert mit Herrn Müller...

Außerdem gibt es interessante Workshops von Fitness bis Ehrenamt. Drei Workshops werden durch eine simultane Verdolmetschung in Deutsche Gebärdensprache begleitet, gefördert durch die Aktion Mensch, um hörbehinderten Teilnehmern eine barrierefreie Teilnahme zu ermöglichen. (Anmeldeschluss: 03. Juli.)

Der Eintritt ist frei, die Teilnahmegebühr für die Workshops beträgt 55 € (inkl. Mittagessen). Ein Niederflerbus fährt stündlich vom Hauptbahnhof zum Sensenstein und wieder zurück.

**Nähere Infos und Anmeldung:**

**<https://www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/qbz-nordhessen/sporterlebnistag>**

### **3. Sportfest für ALLE – Kassel inklusiv!**

**Mi 4. September 2024, 14.00 bis 18.00 Uhr  
im Kasseler Auestadion**

Am Mittwoch, den 4. September 2024 findet das dritte Sportfest für ALLE – Kassel inklusiv! statt. Das *Sportfest für ALLE-Kassel inklusiv!* ist eine öffentliche Veranstaltung und wird vom

**KASSEL INKLUSIV!**



Sport und Bewegung für ALLE

Sportamt der Stadt Kassel in Kooperation mit dem Sportkreis Region Kassel e.V. organisiert. Geplant sind zahlreiche Mitmachaktionen, ein vielfältiges Bühnenprogramm, Informationsstände und Kinderprogramme. Die Veranstalter möchten im Sinne der Inklusion alle Menschen ansprechen und die Möglichkeit für Bewegung und Begegnung bieten.

Der fab ist mit einem Infostand vertreten.

## Bunt Vermischtes

### **Kasseler Aktivitäten rund um den europäischen Protesttag Anfang Mai – Was war los?**

Am Freitag, den 3. Mai, fanden auf dem Kasseler Opernplatz die diesjährigen Aktionen im Rahmen des europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung statt. Veranstalter war das Bündnis Barrierefrei. Der fab e.V. war wieder neben beispielsweise SliN e.V. mit einem Infostand dabei. Hier gab es neben reichlich Infomaterial und der Möglichkeit Fragen zu uns und unserer Arbeit zu stellen auch eine Reihe an spannenden Mitmachaktionen wie Geräusche-Memory oder Kleingeld zählen unter der Augenbinde.

Eine der Protestreden wurde von Birgit Schopmans von der Informations- und Kontaktstelle gehalten. Ein großes Thema an diesem Tag waren Barrieren. So hatte das Bündnis Barrierefrei die zuvor durch Bürger\*innen eingesendeten Barrieren im Schaufenster des Galeria Kaufhof ausgestellt und eine Sammlung dieser an die Kassler Bau-und-Umwelt-Dezernentin sowie an die Vizelandrätin übergeben.

Der Nachmittag wurde von Live-Musik begleitet.

Wenn ihr mehr darüber wissen möchtet, hört doch gern mal in die Sonderfolge des Podcasts MmB-Community u. a. von Manuel Nagy von SliN e.V.:

<https://open.spotify.com/episode/1cNSlJulyXt8dNA410k5FP>

*Mandy Müller*



Bild: Mandy Müller und Birgit Schopmans vom fab am Infostand

## **fab-Mitglied Ottmar Miles-Paul mit dem "Marburger Leuchtfener für Soziale Bürgerrechte" ausgezeichnet**

Der fab e.V. freut sich darüber, dass unser langjährig aktives Vereinsmitglied, Ottmar Miles-Paul, eine Auszeichnung für sein bürgerschaftliches Engagement bekommen hat.

Zur Preisverleihung schrieb Laura Schiller von marburg.news:

„Der Behindertenrechtsaktivist Miles-Paul ist der 20. Preisträger des Marburger Leuchtfeners für Soziale Bürgerrechte.

Die Preisverleihung des Marburger Leuchtfeners der Humanistischen Union und der Stadt Marburg fand am Montag (3. Juni) im Erwin-Piscator-Haus statt. Zu diesem Anlass hatte sich, wie die Laudatorin Malu Dreyer kommentierte, ‚die ganze Community‘ um den Preisträger Miles-Paul versammelt.

Der gebürtige Schwabe Miles-Paul ist seit Jahrzehnten in der Behindertenrechtsbewegung aktiv und ist selbst seh- und hörbehindert. Er studierte Sozialwesen in Kassel, gründete die Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland (ISL) und war 5 Jahre lang Landesbeauftragter für die Belange behinderter Menschen in Rheinland-Pfalz. Er setzt sich insbesondere für Gleichstellung und Teilhabe von Menschen mit Behinderung ein. Ehrenamtlich betreibt er zudem die Internetplattform kobinet-Nachrichten. Außerdem hat er vor kurzem seinen ersten Roman herausgebracht...“

**Den ganzen Bericht könnt ihr nachlesen bei kobinet-Nachrichten:**

<https://kobinet-nachrichten.org/2024/06/05/inklusion-initiieren-leuchtfener-an-ottmar-miles-paul-verliehen/>

## **Inklusive Pressefahrt nach Berlin im April – Aktive unseres Vereins waren dabei**

Bei der inklusiven Pressefahrt nach Berlin auf Einladung des Grünen-Abgeordneten Boris Mijatovic waren auch einige vom fab mit dabei. Wir schließen uns Ottmars Danksagungen an, es war wirklich eine tolle Fahrt mit vielen Erlebnissen wie Bundespresseamt, ZDF-Hauptstadtstudio, Bundesnachrichtendienst und mehr.

Auf dem Bild zu sehen ist eine Gruppe von ca. 40 Personen vor dem Bundesadler.

Hier noch ein Bericht zur Fahrt aus den kobinet-Nachrichten:

<https://kobinet-nachrichten.org/.../bundestagsfahrt.../>



## Der Sommer ist da: Wie wäre es mit einer Wanderung in der schönen Ederseeregion?

Auf der Website <https://touren.edersee.com/de/> findet ihr zahlreiche Beschreibungen barrierefreier Touren: Zum Beispiel diese Wanderung am Hagenstein:



<https://touren.edersee.com/.../hagenstein-route.../50854853/>

Oder auch diese auf dem Quernstweg:

<https://touren.edersee.com/.../quernstweg.../50855763/>

Weitere barrierefreie Touren findet ihr hier: <https://touren.edersee.com/.../barrierefrei.../194624309/...>

Die Beschreibungen der einzelnen Touren enthalten Informationen zur Barrierefreiheit für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen. Viel Spaß beim Wandern!

### Reisebericht: Florian Schmerer und Assistentin Astrid Balk buchten eine Flugreise nach Malta

Die Reise fanden wir in einem Prospekt von einem großen Discounter. Die Reise umfasste den Flug und das Hotel mit Frühstück für 7 Tage. Wir telefonierten mit dem Reiseanbieter, teilten ihm mit, dass ich Rollstuhlfahrer bin und eine spezielle Einstiegshilfe in das Flugzeug brauche. Dazu musste auch ein barrierefreier Transport zum Hotel hin und zurück vom Reiseanbieter organisiert werden. Die normalen Transferbusse sind nicht barrierefrei. Auf Malta organisierten wir alle Highlights der Reise selbst, da wir bereits dreimal auf Malta waren, kannten wir diese Insel ein bisschen. Ausflüge nach Mosta, Valetta, ins Aquarium und in die Stadt San Pawl il - Bahar. Wir fanden das T-Shirt-Wetter mit Sonne. Sonnenschein tanken.

*Florian Schmerer*

### Buchtipps: Phil Hubbes Jubiläumsband „Vorsicht, Stufe – 20 Jahre Behindertencartoons“

Phil Hubbe, selbst an Multiple Sklerose (MS) erkrankt, zeichnet seit über 20 Jahren Cartoons über das Leben mit Behinderungen. Er thematisiert den oft schwierigen Alltag und die absurden Situationen, die Betroffene meistern müssen. Wo man verzweifeln könnte, schafft er mit viel Humor Raum für befreiendes Lachen und neuen Mut. In seinem umfangreichen Jubiläumsband, mit einem Vorwort und Gespräch von und mit Raúl Krauthausen (Aktivist, Sozialhelden e.V.) sowie einem Nachwort von Christian Wulff (Bundespräsident a.D., Schirmherr der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft), werden 20 Jahre Behinderte Cartoons gefeiert.

Vorsicht, Stufe! 20 Jahre Behindertencartoons von Phil Hubbe  
ISBN: 978-3830336846, 128 Seiten, Preis: 18,00 €



## **Buchtipp: "Hinfallen, Aufstehen, Weitergehen - Recovery durch Selbsthilfe"**



"Gemeinsam mit der Journalistin Cornelia Schäfer zeichnet der Psychiatrie-Erfahrene Selbsthilfeaktivist Franz-Josef Wagner nach, was ihn auf seinem Genesungsweg beflügelte und wie er in der Selbsthilfe der Betroffenen eine neue Lebensaufgabe fand.", so die kobinet-Nachrichten. Das Buch ist für 20 € im Handel erhältlich. Nähere Infos findet ihr hier: <https://kobinet-nachrichten.org/2024/04/06/neues-buch-hinfallen-aufstehen-weitergehen-zum-recovery-durch-selbsthilfe/>

## **Barrierefreie Angebote des Staatstheaters Kassel**

Das Kasseler Staatstheater bietet einzelne Veranstaltungen mit Gebärdensprache-Dolmetscher\*innen an. Zudem verfügt das Theater über T-Spulen für Schwerhörige. Informationen dazu gibt es auf dieser Webseite:

[staatstheater-kassel.de/page/barrierearmes-theater](http://staatstheater-kassel.de/page/barrierearmes-theater)

Hier sind auch allgemeine Informationen zur Zugänglichkeit für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen zu finden.



## 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 September 2024!

### Impressum:

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