

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Kostenloses Infoblatt des fab e.V.
für Kassel und Umgebung
November - Dezember 2021

Inhalt

Freizeit- und Gruppenangebote

• Frühstückstreff • Montagscafé • fab-Stammtisch, digitale Weihnachtsfeier • Dartgruppe: freiWURF Darts • Tischball • Doppelkopfabend • Rolli Speed Kassel

Veranstaltungen/Termine

• Online-Veranstaltung „Was sind gute Nachrichten zur Inklusion?“ • HBRS TalentTag in Baunatal • Beiratssitzungen des Behindertenbeirats der Stadt Kassel • Termine der Gruppe *Mensch zuerst* Kassel

Bunt Vermischtes

• Mit Pfeil, Blasrohr und Pistole. Beim Verein fab spielen auch Menschen mit Handicap Dart

Freizeit- und Gruppenangebote

Frühstückstreff

(nur mit Voranmeldung)

Do., 04.11.2021, 10.30 Uhr

Do., 18.11.2021, 10.30 Uhr

Do., 02.12.2021, 10.30 Uhr

Do., 16.12.2021, 10.30 Uhr

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

Birgit Schopmans und Deniz Kürtoglu freuen sich, euch zum Offenen Frühstück vor Ort im freiRAUM einladen zu können. Coronabedingt können nur 12 Personen teilnehmen und es gibt ein etwas anderes Speisenangebot. So bieten wir schmackhafte belegte Brötchen an, und Kaffee und Tee dürfen natürlich auch nicht fehlen. Kostenbeitrag: 2,50 €.

Anmeldung bis jeweils spätestens Montag davor bei Birgit Schopmans: Tel.: 0561 72885-160 oder per Mail unter: birgit.schopmans@fab-kassel.de
Im Falle einer Verhinderung bitte unbedingt absagen.

Montagscafé

(Nur mit Voranmeldung)

Wieder wöchentlich montags, 15.00 Uhr

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

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

Achtung: Wegen der Abstandsregeln gibt es eine TeilnehmerInnenbegrenzung. Daher ist eine Voranmeldung unbedingt erforderlich. Wenn ihr also kommen möchtet, meldet euch bis spätestens jeweils donnerstags vorher in der Zentrale des fab e. V. unter 0561 72885-0 oder per Mail:

zentrale@fab-kassel.de

Im Falle einer Verhinderung bitte unbedingt absagen!

fab-Stammtisch Digitale Weihnachtsfeier Über Zoom

Do 02.12.21, 18 Uhr

Einloggen ab 17:50 Uhr

Diesmal möchte ich euch am 02.12.2021 zu einer kleinen Weihnachtsfeier einladen! Sie wird digital am PC/ Laptop oder Handy stattfinden. Eventuell gibt es live Weihnachtsmusik & Weihnachtsgeschichten. ☺

Würde mich freuen, wenn wir uns sehen!

Toll wäre es, wenn ihr euch etwas zu trinken – zum Beispiel Glühwein, warmen Kakao oder Ähnliches – und etwas Weihnachtsgebäck dazu stellt.

Anmeldung bei Denise Schäfer, möglichst per E-Mail : dschaefchen34@gmail.com.

Oder mobil: 01577/ 7862882.

Bitte bis zum 28.11.2021, damit ihr rechtzeitig den Link bekommt!

Dartgruppe: freiWURF Darts

Wöchentlich Montagabends

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

Die fab-Dartgruppe hat mit viel Spaß ihre Aktivitäten wieder aufgenommen. Sie findet dank der Förderung über *Modellregion Inklusion „Ein sportlich bewegtes Kassel für ALLE“* wöchentlich jeden Montagabend statt, coronabedingt weiterhin in kleinerer Runde. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen zur Dartgruppe und Anmeldung bei:

Pit Rauhöft

Mail: peter.rauhoeft@web.de

Tel. (i.d.R. Mo.-Do. 18.00-20.00 Uhr): 0157 35625354

Tischball

Jeden Mittwoch, 17 Uhr

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

Die Tischball-Gruppe trifft sich weiterhin 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 jede/n TeilnehmerIn 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 Kürtoğlu, Tel.: 0157 79270611

Doppelkopfabend

Di., 09.11.2021, 18 Uhr

Di., 23.11.2021, 18 Uhr

Di., 14.12.2021, 18 Uhr

Di., 28.12.2021, 18 Uhr

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

Wir bieten im freiRAUM wieder einen Doppelkopfabend an. Dieser Termin findet in der Regel jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 18 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? Mitzubringen sind nur gute Laune, Spaß am Doppelkopf spielen und falls vorhanden, ein Kartenspiel für Doppelkopf.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weil beim Kartenspiel keine Abstände eingehalten werden können, ist der Doppelkopfabend nur für Geimpfte und Genesene zugänglich.

Nähere Informationen und Anmeldung bei Deniz Kürtoglu unter 01577 9270611.

Rolli Speed Kassel lädt ein

Hallo, bist du Rollstuhlfahrerin/Rollstuhlfahrer, bist du einsam oder traust du dich nicht, einfach mal von alleine richtig was zu unternehmen?? Dann bist du hier bei uns genau richtig! Wir, Rolli Speed Kassel, sind noch eine kleine aber feine Gruppe an RollifahrerInnen, die in der Stadt Kassel und in der Umgebung ein wenig Spaß haben, und gemeinsam Zeit verbringen wollen. Zusätzlich möchten wir Tricks, Tipps und coole Location zusammen mit dir finden oder neu entdecken und vielleicht sogar dir ein wenig die Angst oder besser gesagt die Scheu nehmen vor deinem Mobilitätshilfsgerät, auch Rollstuhl genannt.

Dabei ist es egal, ob du einen E-fix, E-Pilot, E-Motion Räder, Handbike oder einen ganz einfachen aktiven Rollstuhl hast, mit dem du dich mit fortbewegen kannst oder möchtest: alle sind bei uns herzlich willkommen.

Ich selbst bin aktiver Rollstuhlfahrer und ausgebildeter Übungsleiter in den Bereichen Orthopädie und Rehabilitation, außerdem auch Mobilitätscoach für RollstuhlnutzerInnen.

Wir würden uns freuen, dich ein wenig zu begeistern und dich aus deinem Alltag aktiver rauszuholen. Wenn du ein wenig neugierig geworden bist, dann melde dich einfach oder schau bei uns vorbei.

Wir sind bei Instagram unter rollispeed_kassel zu finden oder per E-Mail Rolli-Speed-Kassel@web.de

oder über Handy: 0176/61338382

Ronny Blume von *Rolli Speed Kassel*

Veranstaltungen/Termine

Online-Veranstaltung „Was sind gute Nachrichten zur Inklusion?“ über Zoom Mi, 3. November 2021, 17 - 18 Uhr

nachdem das *NETZWERK ARTIKEL 3* am 1. Oktober [das Projekt "Gute Nachrichten zur Inklusion"](#) gestartet hat, geht es in einer ersten Online-Veranstaltung des neuen Projektes um die Frage "Was sind gute Nachrichten zur Inklusion?" Gemeinsam mit Sascha Lang, der mittlerweile über 25 Episoden des Podcast „Inklusion Ganz Einfach Leben (IGEL)“ herausgegeben hat, und mit weiteren Gästen, die sich über ihre Vorstellungen von Inklusion und guten Nachrichten dazu äußern, lädt Ottmar Miles-Paul zur Online-Veranstaltung via Zoom ein. Aus der Veranstaltung, die aufgezeichnet wird, entwickelt Sascha Lang dann eine neue Episode des IGEL-Podcast.

Die Anmeldung für diese Veranstaltung ist bis zum 29. Oktober 2021 per E-Mail an: ottmar.miles-paul@bifos.de möglich. Die Zugangsdaten werden dann rechtzeitig zugesandt.

Wer Interesse am Newsletter des Projektes hat, kann sich bei Ottmar Miles-Paul per E-Mail unter ottmar.miles-paul@bifos.de in den Verteiler eintragen lassen.

[Link zu guten Nachrichten zur Inklusion und weiteren Infos über das Projekt](#)

HBRS TalentTag in Baunatal So 21.11.21 von 9.00 bis ca. 16.00 Uhr Rundsporthalle Baunatal

Du möchtest Sport machen, aber bis jetzt war noch nicht das Richtige für dich dabei? Dann hast du am 21.11.2021 beim HBRS Talenttag in Baunatal die Gelegenheit, dich in vier Sportarten auszuprobieren und deinen Sport zu finden. Angeboten werden Paraleichtathletik, Paraschwimmen, Parabadminton und Paratistennis. Sei dabei und meld dich an. Wir freuen uns auf dich!

Ansprechperson: Ines Prokein, 0175 7839173, E-Mail: iprokein@hbrs.de
Anmeldung bis spätestens 05.11.21.

Und hier geht's zur Anmeldung:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=evJ4S_fc1029GTm3cv0PCBlyxVey2XtPvAfloAk8T-pUMTdUOUNTUkiVMTVZR0hOT0pJUTRPNtKUy4u

Beiratssitzungen des Behindertenbeirats der Stadt Kassel 09.11. und 07.12.21, 17:30 Uhr Rathaus, Bürgersaal

Die nächsten öffentlichen Beiratssitzungen sind am 9. November und 7. Dezember 2021 jeweils um 17. 30 Uhr im Bürgersaal des Rathauses.
Gäste werden gebeten, sich vorab in der Geschäftsstelle des Behindertenbeirats unter der Telefonnummer 0561 787-2470 oder per E-Mail an selina.vier@kassel.de anzumelden.

Termine der Gruppe *Mensch zuerst* Kassel

Mensch zuerst - Netzwerk People First Deutschland e.V. ist ein Verein von und für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Unsere nächsten Termine:

- Samstag, den 20 November: Gruppensitzung von 11 bis 13 Uhr im Sozialraum des ZSL.
- Samstag, den 18. Dezember: Weihnachtsfeier von 11 bis 13 Uhr im Sozialraum des ZSL.

Ansprechpartner ist die Unterstützerin der Selbsthilfegruppe Cordula Markitz, barthcordula@hotmail.com oder 0561 / 2871398.

Bunt Vermischtes

Mit Pfeil, Blasrohr und Pistole

Beim Verein fab spielen auch Menschen mit Handicap Dart

Mit einem Pfeil zwischen zwei Fingern im Stehen in das schmale Segment einer Zielscheibe zu treffen, erfordert neben einem guten Auge und Konzentration auch körperliche Geschicklichkeit: Der Trendsport Dart birgt für Menschen mit schweren Handicaps da eine hohe Hürde.

Doch der Verein fab, der behinderten Menschen durch Assistenz hilft, in den eigenen vier Wänden ihren Alltag zu bewältigen, hat diesen beliebten Sport für gehandicapte Spieler mit Unterstützung der Stadt Kassel gewissermaßen passend gemacht: Platziert werden die Pfeile mit Blasrohr oder einer Druckpistole. Im Rahmen dieser ehrenamtlichen Initiative treffen sich regelmäßig montags zwei Gruppen zum Dartspielen im für alle offenen inklusiven Begegnungszentrum des Vereins in der Samuel Beckett-Anlage.

Wer stark gehbehindert oder sogar auf einen Rollstuhl angewiesen ist, hat nicht so viele Alternativen, um in der Gruppe Sport zu treiben. Der ehrenamtliche fab-Mitarbeiter Peter Rauhöft kam deshalb vor einer Weile auf die Idee, es mit Dart zu versuchen.

Rauhöft spielt seit Jahren im Kasseler Dart-Sport-Verein, der auch Projektpartner ist. Er ist selbst gehandicapt. Häufig werde Dart ja in Gaststätten gespielt, doch diese seien häufig nicht barrierefrei und die Dartautomaten nicht den Bedürfnissen behinderten Menschen angepasst, sagt er. Die Resonanz auf das Angebot bei fab sei sofort überwältigend gewesen. An die 50 Leute hätten sofort mitmachen wollen, berichtet Rauhöft. „Wir haben mit ganz einfachen Dartscheiben begonnen“, sagt Projektleiterin Birgit Schopmans. Dann bremste die Corona-Pandemie das Projekt erst einmal aus. Inzwischen können behinderte und nichtbehinderte Dartfans an professionellen Dartautomaten spielen. Teilweise sind sie der Wurfhöhe von Rollstuhlfahrern angepasst und verfügen über extra große Displays zur Anzeige der erzielten Punkte. Petra Kaper aus Kassel, die auf Rollator und Rollstuhl angewiesen ist, gehört zu den Spielern mit dem größten sportlichen Ehrgeiz.

Vor 30 Jahren habe sie sich nach einer lebensbedrohlichen Erkrankung mühsam wieder ins Leben zurückkämpfen müssen. Der Sport habe dabei sehr geholfen. „Das war für mich wichtig“, sagt sie. Früher habe sie Behinderten-Meisterschaften im Kegeln gewonnen, erzählt sie. Damit war nach einem Sturz mit dem Rollstuhl Schluss. Heute zielt Kaper mit dem Blasrohr auf die Dartscheibe, auch die Dart-Pistole hat sie schon ausprobiert. Für sie bedeute die Teilnahme an einer Sportgruppe nicht nur Geselligkeit, sondern auch Selbstbestätigung und Erfolgserlebnis.

Während Kaper ihre Pfeile selbst wieder aus der Scheibe ziehen kann, benötigt ihre Mitspielerin Eva Krätzschmar aus Baunatal dafür Hilfe - wie viele andere. Schopmans hofft, dass der Verein auf lange Sicht weitere finanzielle Unterstützung für solche Assistenzleistungen erhält. Bei den Dart-Gruppen von fab sind weitere Mitspieler willkommen.

Kontakt: fab-Dartgruppe: Peter Rauhöft, peter.rauhoeft@web.de, Tel. 015735625354 (montags bis donnerstags 18 bis 20 Uhr)

4000 Euro für Projekt

Das inklusive Projekt „Darts für Alle“ ist aus Landesmitteln mit 4000 Euro gefördert worden. Der Verein fab hat dafür zwei gebrauchte Turnierdart-Automaten angeschafft. Die Stadt hat aus diesem Fördertopf mit einem Volumen von 160 000 Euro viele inklusive Projekte unterstützt. Bürgermeisterin Ilona Friedrich (SPD) will im nächsten Haushalt der Stadt 50 000 Euro Eigenmittel für weitere inklusive Projekte reservieren. Der Etat muss aber noch von den Stadtverordneten beschlossen werden.

Quelle: HNA 23.10.21



Foto: Teilnehmende der Dartgruppe zusammen mit Ilona Friedrich (Bürgermeisterin) Sabine Herber (stellvertretende Sozialamtsleiterin), Birgit Schopmans (Projektleiterin, fab) und Elke Thimsen (Geschäftsführung, fab). (Foto privat aufgenommen während des Besuchs der Bürgermeisterin Ilona Friedrich am 11.10.2021)

Die nächste Ausgabe von
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“
erscheint Ende Dezember 2021!

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)