

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Newsletter des fab e.V.
für Kassel und Umgebung
Januar bis März 2025

Inhalt

Freizeit- und Gruppenangebote

• Kreativ-Treff – Jahreszeitliche Deko selbst gestalten • Offenes Frühstück • Montagscafé • Dartgruppe • fab-Stammtisch • fab-Wandergruppe • Tischball • Spielenachmittag

Termine und Veranstaltungen

• Kompaktkurs „Klettern für Menschen mit Multipler Sklerose“ (auch für Personen mit anderen körperlichen Beeinträchtigungen)

Bunt Vermischtes

• Der fab e.V. hat eine neue Website • Die fab Ehrenamtlichen wünschen schöne Weihnachten - Und wir sagen „danke“ für euer großes Engagement • 'Wandern bis zum Horizont' – fab Wandergruppe aktiv in Natur und Kultur • „Gemeinsam 160“ der Volksbank Kassel Göttingen - 1000 € für den fab • Wortfinder-Kalender 2025: Ein besonderes Geschenk zu Weihnachten • Weihnachtvideo der Aktion Mensch • 10 Gebote für eine zukunftsfähige Behindertenpolitik



Illustration: Weihnachtsbaum mit roten Kugeln, weißen Girlanden und Stern auf der Spitze.

Der fab e.V. wünscht frohe Festtage und alles Gute für 2025!

Freizeit- und Gruppenangebote

Kreativ-Treff – Jahreszeitliche Deko selbst gestalten

Das neue Jahr beginnt und die Kreativgruppe startet mit neuem Elan. Es geht los mit der Erstellung von Deko für Frühjahr und Ostern. Die fertigen Stücke sollen den Freiraum verschönern. Gegen einen kleinen Unkostenbetrag von ca 5€ könnt ihr euch auch die Deko mit nach Hause nehmen.

Wir treffen uns am

08.02. von 11.30 bis 17.30 Uhr

22.02. von 11.30 bis 17.30 Uhr

08.03. von 11.30 bis 17.30 Uhr

29.03. von 11.30 bis 17.30 Uhr

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

Anmeldung bis zum Mittwoch vor der Veranstaltung bei Andrea Siebert per Mail: andi811204@gmail.com, oder telefonisch unter 01749709082

Offenes Frühstück

(nur mit Voranmeldung)

Do. 09.01.2025, 10.30 Uhr

Do. 23.01.2025, 10.30 Uhr

Do. 06.02.2025, 10.30 Uhr

Do. 20.02.2025, 10.30 Uhr

Do. 06.03.2025, 10.30 Uhr

Do. 20.03.2025, 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

Jede Woche Montag, immer ab 15 Uhr

Achtung: wegen Winterpause fallen der 23.12.24, der 30.12.24 und der 06.01.2025 aus!

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. 20.01.2025 ab 17.30 Uhr
Mo. 03.02.2025 ab 17.30 Uhr
Mo. 17.02.2025 ab 17.30 Uhr
Mo. 03.03.2025 ab 17.30 Uhr
Mo. 17.03.2025 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

fab-Stammtisch

30.01.25, 27.02.25, 27.03.25
Jeweils um 18 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. Der Stammtisch findet In der Regel am letzten Donnerstag im Monat statt.

Infos zu den Lokalitäten und Anmeldungen über:

Denise Schäfer

dschaefchen34@gmail.com oder über Telefon: 01577/ 7862882

fab-Wandergruppe

Winterpause - Neustart Anfang März

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

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. 11.01.2025 um 15.00 Uhr

Sa. 08.02.2025 um 15.00 Uhr

Sa. 08.03.2025 um 15.00 Uhr

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

Auch im neuen Jahr wollen wir in gemütlicher 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

oder telefonisch bei **Birgit Schopmans** unter Tel.: 0561/72885-160

Termine und Veranstaltungen

**Kompaktkurs „Klettern für Menschen mit Multipler Sklerose“
(auch für Personen mit anderen körperlichen Beeinträchtigungen).**

Sa. 18. 01.2025

Sa. 25.01.2025

Sa. 02.02.2025

Jeweils von 10.00-14.00 Uhr

Ort: Kletterzentrum Nordhessen, Johanna-Waescher-Straße 4, Kassel

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft bietet einen Kompaktkurs Klettern an. Klettern verbessert die Motorik und das Gleichgewicht, erhöht Kraft und Ausdauer und bringt Selbstvertrauen. Dabei ist es so wichtig, dass jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin mit seinen spezifischen Symptomen an der Kletterwand individuell gefördert werden kann. Auch Personen, die einen Rollstuhl nutzen, können hier profitieren und durch regelmäßiges Üben ihre motorische Leistungsfähigkeit verbessern.

Anmeldung bis 3. Januar per E-Mail an veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Bunt Vermischtes

Der fab e.V. hat eine neue Website

Schaut einfach mal drauf!

Unter www.fab-kassel.de ist unsere Webseite mit neuem Design zu finden. Sie ist (natürlich) weiterhin barrierefrei gestaltet und übersichtlich strukturiert.

Es gibt mehr fürs Auge: So werden auf der Seite mehr Bilder eingesetzt. Auf der Startseite sind alle Angebote des fab schnell zu finden und mit dem Link „mehr dazu“ kommt ihr bei jedem Angebot direkt an alle weiteren Informationen des jeweiligen Bereiches. Ebenso sind aktuelle Termine, News & Infos leicht auffindbar.

Neu ist zudem, dass ihr über ein Kontaktformular schnell Nachrichten und Anfragen an die jeweiligen Bereiche des fab e.V. schicken könnt. Formulare zur Bewerbung auf freie Stellen sind zudem für alle Interessierten nutzbar.

Neu ist außerdem die Such-Funktion und die Möglichkeit durch Eingabehilfen die Ansicht zu ändern: wie z.B. Farbveränderung, Textvergrößerung und Wegschaltung des Hintergrundes.

Last but not least: Wir haben darauf geachtet, dass sich die Seite gut an mobile Endgeräte anpasst.

Wir freuen uns über euer Feedback!

Die fab Ehrenamtlichen wünschen schöne Weihnachten Und wir sagen „danke“ für euer großes Engagement



Dieser Weihnachtsgruß ist stellvertretend für alle ehrenamtlich Aktiven des fab. Auf dem Foto sind diejenigen zu sehen, die bei eurem letzten Ehrenamtsteam dabei waren. Tatsächlich seid ihr inzwischen 17 für unsere inklusiven Freizeit- und Gruppenangebote nicht mehr weg zu denkende aktive und kreative „Wirbelwinde“, die vieles (mit)aufgebaut haben und regelmäßig weiterführen. Bis auf das „Offene Frühstück“, welches von mir und Deniz Kürtoglou organisiert und von Ehrenamtlichen unterstützt wird, organisiert ihr die weiteren Angebote in Eigenregie. Wer mal auf unsere (übrigens brandneue) Webseite, unseren Newsletter oder bei Facebook schaut, entdeckt eine Vielzahl von Freizeit- und Gruppenangeboten unseres Vereins, die es ohne euch nicht gäbe: Montagscafé, Darts, Spielenachmittag, Kreativgruppe, Stammtisch, Wandergruppe und Tischball. Neuerdings gibt es außerdem aktive Köch*innen, die im Rahmen der Gruppenangebote oder zu weiteren Anlässen den Kochlöffel schwingen, und es schmeckt verdammt gut! Zuletzt sei noch erwähnt, dass eine von euch Ehrenamtlichen maßgeblich dafür sorgt, dass unser Facebookauftritt aktuell, lebendig und vielseitig gestaltet wird. Also, unser Dank gilt folgenden langjährig Aktiven oder neu hinzugekommenen Ehrenamtlichen: Achim Schomburg, Andrea Siebert, Astrid Balk, Christian Pechteref, immer wieder mit Verstärkung durch Sohn Leon, Christina Kirks, Conny Bonzom, Denise Schäfer, Hanno Schröder, Mandy Müller, Manuela Galster, Manuela Kiebach, Petra Kaper, Peter Rauhöft, Samira Schweitzer, Simone Pechteref, Sophie Knoll, Theresa Hanka.

Bitte habt ein Nachsehen, falls es engagierte Leute gibt, die etwas ehrenamtlich für den fab getan haben und mir dies nicht bekannt war, auch euch sei an dieser Stelle herzlich gedankt!

Alle, die Fragen zu ehrenamtlichen Betätigungsfeldern beim fab e.V. haben oder sich für eine Mitarbeit interessieren, können mich erreichen per Telefon unter: 0561/72885-160 oder per E-Mail: birgit.schopmans@fab-kassel.de

Falls ein passendes Einsatzgebiet gefunden wird, stelle ich den Kontakt zum Team der fab-Ehrenamtlichen her. Oder ihr kommt zu einem der Treffen einfach mal vorbei. Neben der Mitwirkung bei den genannten Angeboten besteht natürlich auch die Möglichkeit, etwas ganz Neues anzubieten: Bauchtanz, Waldbaden, Gaming, Jugendtreff oder vielleicht eine Debattiergruppe? Hier sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt, meldet euch gerne, wenn ihr eine Idee habt!

Birgit Schopmans für das Team und den Vorstand des fab e.V

'Wandern bis zum Horizont' – fab-Wandergruppe aktiv in Natur und Kultur

Wir sind eine Wandergruppe für Menschen mit ganz unterschiedlichen Behinderungen, die seit ungefähr fünf Jahren besteht. In den Wintermonaten oder auch zwischendurch gibt es immer mal wieder auch andere Aktivitäten, wie den Besuch der Museumsnacht oder den Besuch der Schaubude, einem Theater, wo zumeist junge Laienschauspieler Musicals oder andere Theaterstücke aufführen.

Wie in den Jahren zuvor, begann unsere Wandersaison in diesem Jahr Anfang März. Wir trafen uns am Friedrichsplatz und machten erst einmal bei noch kühlem Wetter eine kleine Runde zum Café Bolero an der 'Schönen Aussicht'. Dabei kamen wir an dem Palais Bellevue vorbei, wo sich seit diesem Jahr das Hörspielmuseum befindet. Einige von uns hatten im September bei der Kasseler Museumsnacht das Glück, dort an einer Führung teilzunehmen.

Ab Ende März fanden im Rhythmus von jeweils vierzehn Tagen Touren durch oder rund um Kassel statt. Es wurden Wanderwege gewählt, die weitgehend barrierefrei sind, so dass sie von Rollifahrern, Menschen mit Sehbehinderung und Menschen mit Gehbeeinträchtigungen bewältigt werden können. Ausgangspunkt sind zumeist Bus- oder Bahnhaltstellen der KVG/NVV, da alle Beteiligten mehr oder weniger auf den ÖPNV angewiesen sind.



Foto: fab-Wandergruppe

Dieses Jahr hatten wir zunächst bekannte Touren im Programm. Es ging erst einmal zum Herbsthäuschen, nach Elfbuchen, zu den Bibern in den Ahnepark, zum Storchennest nach Mönchehof sowie zum Bootshaus an der Fulda. Später ging es noch auf neue Touren, die zuvor erst einmal auf ihre Barrierefreiheit getestet werden mussten.

Besondere Highlights in diesem Jahr waren sicherlich die Wanderung zu den Störchen von Mönchehof, das 'Festmahl' des selbstgebackenen Brotes im Ahnepark, die Wanderung zur frischrenovierten Löwenburg sowie der Besuch des (Kinder-)Bauernhofs in Harleshausen, der leider zum Ende des Jahres schließen muss.

Neben der Wanderung ist natürlich auch die Einkehr in ein Café am Ende einer Wanderung ein wichtiger Punkt, manchmal sogar der Wichtigste.

Dummerweise sind unsere Ausflüge von Dingen berührt, die es nach meiner Erinnerung vor fünf Jahren so noch nicht gab. Da wir oft auf Wanderwegen unterwegs sind, die ebenfalls von Radfahren/E-Bikern genutzt werden, gibt es mit denen vermehrt Nervereien. Ebenfalls mussten wir im letzten Sommer mehrfach unsere Wanderung wegen plötzlich einsetzendem Regen unterbrechen. Aber fit und findig wie unsere Gruppe in solchen Situationen ist, ging es einmal in die Playmobil-Ausstellung ins Schloss Wilhelmshöhe und ein

anderes Mal in ein türkisch-kurdisches Café an der Weserspitze. Dieses hing voller sogenannter Nazar-Steinen. Laut alter orientalischer Legende dienen sie zur Abwehr böser Geister und des bösen Blickes. Möglicherweise hatten wir auch deshalb bis Ende Oktober tolles, zumeist sonniges Wetter, das wir für unsere Wanderungen nutzen konnten.



Foto: fab-Wandergruppe

Das Besondere an unserer Gruppe sind unsere Unterschiede, aber auch unsere Gemeinsamkeiten. Wir versuchen, trotz unserer jeweiligen Einschränkungen, Rücksicht auf den jeweils anderen zu nehmen. Auf alle Fälle haben wir auf unseren Erkundungen immer besondere Gruppenerlebnisse und begegnen zudem vielfältigen Dingen, wie die gemeinsame Überquerung der Ahne, die Entdeckung blauer oder bunter Geckos an Hauswänden oder das Durchwandern von Hinterhöfen am Wesertor, von denen man selbst als 'Einheimischer' vorher nie etwas gehört oder gesehen hatte.

Unsere nächste Wandersaison 2025 geht März 2025 wieder los.
Bericht von Achim Schomburg und Christina Kirks



Wer Interesse hat, kann sich melden, unter:
Achim.Schomburg@gmx.de oder
0561/56014200

Foto: fab-Wandergruppe am Penone-Baum

„Gemeinsam 160“ der Volksbank Kassel Göttingen - 1000 € für den fab

Anlässlich des 160-jährigen Jubiläums der Volksbank Kassel Göttingen gab es am 20. No-



vember eine große Festveranstaltung mit ca. 200 Besuchenden. Eingeladen waren Vertreter*innen von den 100 gemeinnützigen Vereinen und Organisationen, denen vorab ein Gewinn zugesagt wurde. Vom fab e.V. waren Stella Ortac und Birgit Schopmans dabei und freuten sich über einen Gewinn in Höhe von 1000 EUR. Nach einem interessanten Einblick in die Geschichte der Volksbank bis heute ging es bald zur „Siegerehrung“. Durch den Abend führte Martin Mall, der gleichzeitig als Jongleur bekannt ist und seine Künste mit zahlreichen Tassen vorführte. Die „Abendrotshow“, manchem aus der Bar Seibert bekannt, rundete mit einem musikalischen Ritt durch die vergangenen Jahrzehnte das Programm ab. Nicht zuletzt sei noch das leckere Buffet erwähnt, welches uns den Rahmen zum Netzwerken bot, sowohl mit den unterschiedlichsten Aktiven der einzelnen Vereine als auch mit den Vertreter*innen der Volksbank. Insgesamt ein spannender und informativer Abend!

Foto oben: Von links nach rechts: Stella Ortac (fab, mit 1000-Euro-Scheck), Burkhard Weinbrenner (Volksbank Kassel Göttingen eG) und Birgit Schopmans (fab)



Gruppenfoto mit Gewinner*innen bei der Preisverleihung „Gemeinsam 160“ der Volksbank Kassel Göttingen eG, Birgit Schopmans und Stella Ortac vom fab sind ungefähr in der Mitte zu sehen (untere Reihe, 6 und 7 von links).

Wortfinder-Kalender 2025: Ein besonderes Geschenk zu Weihnachten

Der neue Literaturkalender 2025 von Die Wortfinder e.V. ist da! Unter dem Titel „Neues fliegt in der Luft“ enthält er 52 wunderschön gestaltete Kalenderblätter mit einzigartigen Texten, die von Menschen mit Lernschwierigkeiten oder demenziellen Erkrankungen im Rahmen eines Literaturwettbewerbs verfasst wurden. Ob Gedichte über alte Gartenzwerge, Märchen über Zeitreisende oder Reflexionen zu Abschied und Neuanfang – die kreativen Beiträge laden zum Staunen, Nachdenken und Schmunzeln ein.

Preis: 18 Euro (zzgl. Versand)

Weitere Infos und Bestellungen: <https://www.diewortfinder.com/.../literatur.../der-kalender/>
Ein wunderbares Weihnachtsgeschenk oder zum Selbstentdecken!

Weihnachtvideo der Aktion Mensch

Ein Weihnachtsmann, der anders ist als erwartet: Aktion Mensch hat ein besonderes Weihnachtvideo herausgebracht. Auf dieser Webseite könnt ihr es euch ansehen:

<https://t1p.de/f23jp>

Das Video wird auch mit Untertitel, Audiobeschreibung oder in Gebärdensprache angeboten. Dazu weiterklicken oder mit der Tab-Taste weitergehen über den Abspielen-Schalter hinaus.

10 Gebote für eine zukunftsfähige Behindertenpolitik

Im Hinblick auf die voraussichtlich am 23. Februar 2025 stattfindende Bundestagswahl hat die LIGA Selbstvertretung 10 Gebote für eine zukunftsfähige Behindertenpolitik veröffentlicht. "Daran müssen sich die politischen Parteien, ihre Programme sowie die Koalitionsverträge künftiger Regierungen messen lassen", erläutert die Sprecherin des bundesweiten Bündnisses von Selbstvertretungsorganisationen behinderter Menschen, Prof. Dr. Sigrid Arnade. Alle Gebote orientieren sich nach Angaben der LIGA-Sprecherin an der UN-Behindertenrechtskonvention und damit an einer Behindertenpolitik als Menschenrechtspolitik.

Ihr findet die 10 Gebote unter anderem bei kobinet:

<https://kobinet-nachrichten.org/2024/11/28/liga-selbstvertretung-10-gebote-fuer-eine-zukunftsweisende-behindertenpolitik/>



fab e.V. ist bei Facebook

Die Verlinkung findet man auf unserer Internetseite. Gerne liken und teilen!

Die nächste Ausgabe von
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“
erscheint im März 2025!

Impressum:

Hrsg.: Verein zur Förderung der Autonomie
Behinderter - fab e. V.

Redaktion: Anita Grieser, 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)