

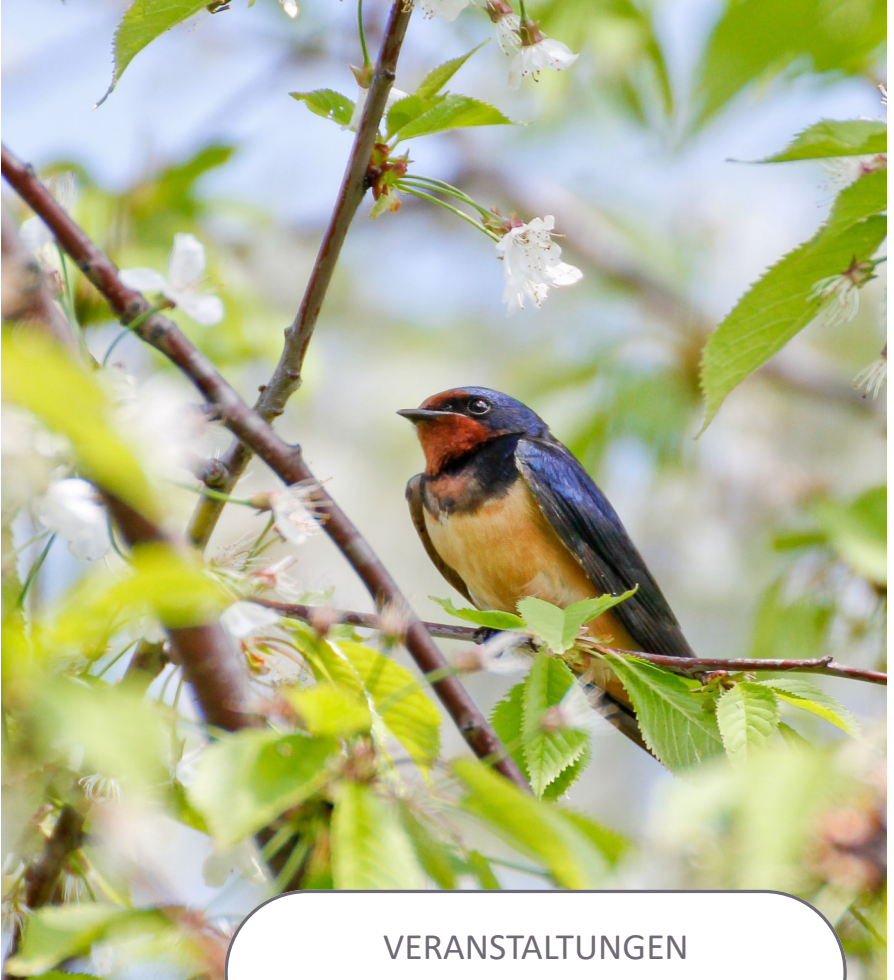


ZSLife

veranstaltungs
programm
info & termine

ZSL Erlangen

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.



VERANSTALTUNGEN

2 / 2024

April bis Juni 2024

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
Übersicht über die Kategorien & ihre Symbole	Seite 4
Veranstaltungsprogramm	Seite 5
Hinweise zum Kooperationsprogramm „Gemeinsam ERLangen – Bildung für Inklusion“	Seite 18
Teilnahmebedingungen	Seite 19
Impressum & Kontakt	Seite 20

Vorwort

Liebe Leser*innen unseres ZSLife,

raus aus dem Winterschlaf, hinein in den Frühling! Die Natur macht es uns vor: überall erklingt wieder mehr Vogelgezwitscher und die Hecken und Bäume bekommen zarte grüne Knospen – man spürt förmlich, wie neue Energie und neues Leben entstehen. Geht es Ihnen auch so? Zieht es Sie nach draußen? Wenn ja, können wir Ihnen zur abwechslungsreichen Freizeitgestaltung wieder eine Menge Veranstaltungen anbieten – thematisch bunt gemischt von Geselligem über Sportliches zu Lehrreichem.

Auch die Kooperationsveranstaltungen von Gemeinsam ERlangen bieten zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu werden und am „guten Leben“ teilzunehmen – so das Semesterthema für den Sommer 2024. Sie erkennen diese Veranstaltungen an ihrem speziellen Symbol und dem Zusatz *„Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion“* in der jeweiligen Veranstaltungsbeschreibung.

Die Symbole für die anderen Veranstaltungskategorien finden Sie zur Erinnerung noch einmal als Übersicht auf der nächsten Seite.

Dass das letzte ZSLife in Din A4 gedruckt war, war ein technisches Versehen. Wir bitten um Entschuldigung. Ab sofort ist wieder alles wie gewohnt.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder auf ein Kennenlernen mit Ihnen und grüßen Sie herzlich!

Das Team von Beratung.Bildung.Begegnung.

PS: Wenn Sie dieses Programmheft nicht mehr erhalten möchten, senden Sie uns bitte eine Email oder rufen Sie uns an (Kontakt Daten siehe Seite 20).

Übersicht Kategorien & Symbole



Kreatives



Kulinarisches



Kultur & Musik



Lernen & Wissen



Spiel & Spaß



Sport & Bewegung



Gemeinsam ERLangen – Bildung für In-
klusion (Kooperationsveranstaltungen)

Veranstaltungsprogramm von April bis Juni

Männergruppe – entspannt und gelassen

Dr. Erwin Wendler

ab Dienstag, 9. April 2024, 19:00–20:30 Uhr (8 Termine)

wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (G1-2)

Kursgebühr: 92,00 € / erm. 16,00 €

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

In diesem Kurs werden Sie als Mann im Mittelpunkt stehen. Sie sprechen über Ihre Gefühle und Ihre Rolle in Ihren Beziehungen – was macht Sie wütend oder traurig? Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse formulieren und sich selbst verwirklichen können, um sich und andere wertzuschätzen. Nach einer offenen Gesprächsrunde erlernen Sie Entspannungs- und Körperübungen. Kern ist eine Runde, in der die Themen des Einzelnen im Vordergrund stehen.

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion



Mit Yoga innere Ruhe finden

Yesim Meutes

ab Mittwoch, 10. April 2024, 17:30–19:00 Uhr (10 Termine)

wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (G1-2)

Kursgebühr: 76,70 € / erm. 13,34 €

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Wer kennt das nicht? Am Abend sind wir zwar müde, können jedoch keine Entspannung finden. Die Yoga- und Atemübungen helfen Ihnen, langfristig Ihre innere Mitte zu finden. In diesem Kurs haben Sie außerdem die Möglichkeit, Ihre alten Stress- und Denkmuster anzuschauen und loszulassen. Zudem erlernen Sie verschiedene Techniken, die Sie auch zuhause jederzeit anwenden können.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen mit physischer oder psychischer Beeinträchtigung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. ein kleines Kissen



Deutsch-Konversation

Lydia Dummert

Donnerstag, 11. April 2024, 15:00–16:30 Uhr

ZSL e.V., Luitpoldstraße 42/44, 91052 Erlangen (Seminarraum)

Anmeldung bitte bis 4. April

Sie leben in Deutschland, haben aber eine andere Muttersprache und möchten üben? Sie besuchen einen Deutschkurs, möchten aber das Gelernte gerne häufiger anwenden? Manche Regeln in der deutschen Grammatik fallen Ihnen schwer? Oder Sie haben einfach Lust, andere Deutsch-Lerner kennenzulernen und sich mit Ihnen auszutauschen? Dann sind Sie bei uns richtig! In lockerer Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, unter professioneller Anleitung Ihr Deutsch anzuwenden und zu verbessern. Unsere Dozentin ist Lehrkraft für Deutsch als Fremdsprache und hat viel Erfahrung. Bitte beachten Sie, dass Sie ein Grundlevel an Gesprächsfähigkeiten benötigen – es ist kein Kurs für Voll-Anfänger, sondern ein Konversationsangebot.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Angebot für Sie passt, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Termine:

25. April – 2. & 16. Mai – 6. Juni (ZSL Treff Lui 34!) – 20. Juni

Anmeldeschluss jeweils eine Woche vorher.



Perlen und Edelsteine

Wiebke Keszöcze

Donnerstag, 11. April 2024, 18:00–19:30 Uhr

ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)

Anmeldung bitte bis 4. April

Tauchen Sie ein in die facettenreiche Welt der Perlen und Edelsteine! Die Expertin Wiebke Keszöcze (Gemmologin und Goldschmiedin) zeigt in diesem spannenden Vortrag die Vielfalt der edlen Steine und organischen Substanzen wie Perlen und Bernstein.



Es werden interessante Fragen beantwortet, wie zum Beispiel:

- Was ist der Unterschied zwischen Brillant und Diamant?
- Warum ist der Alexandrit draußen grün und im Zimmer rot?
- Wie entsteht eine Perle?

Es wird viel erklärt und viel gezeigt. Selbstverständlich können Sie im Anschluss auch noch Fragen stellen und mit der Dozentin diskutieren.

Boccia für Alle

Kooperation von Beratung.Bildung.Begegnung. mit Sportamt Erlangen und Lebenshilfe Erlangen



Freitag, 12. April 2024, 16:00–18:00 Uhr

Neustädter Kirchenplatz, 91054 Erlangen (hinter der Kirche)

Keine Anmeldung erforderlich – kommen Sie einfach vorbei!

In einer Kooperation mit dem Sportamt der Stadt Erlangen sowie der Lebenshilfe Erlangen sind wir dabei, ein inklusives Sportangebot aufzubauen und haben uns bereits letztes Jahr im Herbst für „Boule“ entschieden – ab sofort heißt das Angebot „Boccia für Alle“ (Boccia und Boule sind das gleiche) und wir starten nach der Winterpause wieder durch!

Haben Sie schon einmal Boccia gespielt? Einfach mal ausprobieren! Es ist nicht schwer und ein spannendes, kurzweiliges Spiel. Es können auch Menschen mit Handbehinderung mitmachen: wir spielen bei Bedarf mit Boccia-Wurfsäckchen. Wer möchte, kann natürlich auch „normale“ Boccia-Kugeln verwenden.

Bei unsicherer Wetterlage informieren Sie sich bitte über die Homepages der Veranstalter, ob das Angebot stattfindet.

Weitere Termine:

26. April – 10. & 24. Mai – 7. & 21. Juni

ZSLetter - wir freuen uns über neue Abonnenten!

Der 14-tägige Newsletter von Beratung.Bildung.Begegnung. (OBA-Dienst im ZSL)

Anmeldung bitte über unsere Homepage: www.zsl-erlangen.de

Resilienz-Collage (Workshop)

wabene / Ingrid Modlmayr

Samstag, 13. April 2024, 10:00–14:00 Uhr

wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (G1-2)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Kennen Sie Ihre Resilienz? Was ist das überhaupt? Die Psychologie bezeichnet damit die Widerstandskraft eines Menschen, also seine Fähigkeiten, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Heute dürfen Sie sich mit Ihrer eigenen Resilienz beschäftigen. Nach einer kurzen Einführung ins Thema erforschen Sie selbst Ihre Stärken und drücken sie mit den Mitteln der Collage bildhaft aus. Collagematerial wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Wer möchte, darf sein Ergebnis am Ende mit der Gruppe teilen oder sogar in wabene ausstellen.

Bitte mitbringen: ein paar persönliche Fotos, Abbildungen, Ausschnitte, Zeichnungen, Texte von Menschen, Tieren, Dingen, Orten, die Ihnen besonders wichtig sind. Schere, Klebestift

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion



„Die Goldfische“ (Film mit UT und Gespräch)

wabene / Philipp Baumann

Dienstag, 16. April 2024, 18:30–20:00 Uhr

wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (Saal)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Der Banker Oliver (Tom Schilling) erfährt während einer Autofahrt von Finanzprüfungen von Schweizer Schließfächern und baut daraufhin einen schweren Unfall. Querschnittsgelähmt landet er während seiner Reha in einer Behinderten-WG, die von Laura (Jella Haase) geleitet wird. Um sein in der Schweiz angehäuftes Schwarzgeld in Sicherheit zu bringen, spendiert er den WG-Bewohner*innen einen Ausflug zu einer Kamel-Therapie in der Schweiz, um sein Geld im Behindertenbus über die Grenze schmuggeln zu können. Eine abenteuerliche, verrückte und urkomische Reise beginnt.



Weitere Mitwirkende sind u.a. Kida Khodr Ramadan, Axel Stein, Klaas Heuer-Umlauf, Luisa Wöllisch.

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion

Das gute Leben als Collage

wabene / Maria del Pilar Schnake



Freitag, 19. April 2024, 18:00–21:00 Uhr und

Samstag, 20. April 2024, 10:30–15:30 Uhr

wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (G1-2)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

In diesem Workshop drücken wir aus, was das gute Leben für uns bedeutet. Aus Papier und Alltagsgegenständen gestalten wir ausdrucksstarke Bilder. Ob Porträt, Landschaft oder abstrakt, alles ist erlaubt. Als Einstieg werden ein paar Tricks, verschiedene Werkzeuge und Materialien vorgestellt. Danach werden Ihre Ideen besprochen, eventuell skizziert und als Collage (Klebebild) und/oder Assemblage (dreidimensionale Collage) umgesetzt.

Eine Ausstellung der Ergebnisse ist in wabene geplant.

Bitte mitbringen: alte Modezeitschriften, Alltagsgegenstände, die mit dem Thema in Verbindung gebracht werden können, Schere, Cutter, Flüssigkleber, Malerkrepp, Buntstifte, Aquarellblock 300g / DIN A4, Schutzkleidung, Heißklebepistole, falls vorhanden. Weiteres Material wird gestellt. Für Material und Bilderrahmen sind 22,- € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion

Karate im Rollstuhl – und für Fußgänger*innen

Thorsten Lugert



Samstag, 20. April 2024, 10:00–12:00 Uhr

Malteserstift St. Elisabeth, Rudelsweiherstraße 11a, 91054 Erlangen (Cafeteria)

Anmeldung bitte bis 12. April

Unser bewährtes Selbstverteidigungstraining unter der fachkundigen Anleitung des langjährigen Rollstuhl-Karatekas Thorsten Lugert findet seit einigen Monaten im Malteserstift St. Elisabeth statt und erfreut sich großer Beliebtheit. Das Angebot richtet sich an alle Menschen, egal ob jung oder alt, ob mit oder ohne Einschränkungen. Der Trainer geht dabei sehr individuell auf die Fähigkeiten und Grenzen jedes Einzelnen ein. Wenn Sie sich dennoch unsicher sind, ob der Workshop für Sie geeignet ist, sprechen Sie uns gerne an.

Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Der Trainingsort ist gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar (Buslinie 289 oder 290, Haltestelle „Waldkrankenhaus“, dann noch ca. 300m Fußweg). Parkplätze (kostenpflichtig) gibt es im Parkhaus des nahegelegenen Waldkrankenhauses, am Straßenrand der umliegenden Wohngegend ist es eher schwierig. Ein Taxistand befindet sich am Haupteingang des Waldkrankenhauses.

Weiterer Termin:

8. Juni (Anmeldung bitte bis 30. Mai)

Assistenzhund – ein Hilfsmittel auf vier Pfoten

Elisabeth Seemüller

Montag, 22. April 2024, 18:00–19:30 Uhr

ZSL e.V., Luitpoldstr. 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Die meisten Mitmenschen wissen nicht, welche außerordentliche Hilfe der Assistenzhund für einen Menschen mit Behinderung darstellt. Bei dieser Veranstaltung wird aufgezeigt, welche verschiedenen Ausbildungen für den Hund möglich sind und wie Hunde arbeiten: am Beispiel eines Blindenführhundes namens Owca.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): ina.fischer@erlangen-inklusive.de

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion



Mitsing-Abend

Barbara Kloiber



Dienstag, 23. April 2024, 18:30–20:00 Uhr
wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (Saal)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Dieser Mitsingabend darf im Semesterprogramm zum Thema "Gutes Leben" auf keinen Fall fehlen. Denn gemeinsames Singen ist gesund, vermindert Stress und hebt die Stimmung. Ob das stimmt? Einfach ausprobieren! Alle können mitmachen.

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion

Erlanger Rädli 2024

Stadt Erlangen



Mittwoch, 1. Mai 2024

ZSL e.V., Luitpoldstraße 38, 91052 Erlangen & Vorplatz Siemens Med Museum

Wie jedes Jahr findet am 1. Mai wieder die beliebte Erlanger Rädli statt – ein sportliches Ereignis für die ganze Familie. Ob mit E-Bike, "normalem" Fahrrad, Handbike oder Dreirad – seien Sie dabei und erfahren Sie an zahlreichen Stationen auf verschiedenen Routen Interessantes über Erlangens Vereine und Institutionen! Kommen Sie vorbei, um sich über unsere vielfältige Arbeit und unsere Projekte zu informieren.

Zusätzlich haben wir zwei Mitmachaktionen vorbereitet: Um einen kleinen, aber eindrücklichen „Perspektivwechsel“ zu erfahren, können Sie sich auf unseren Rollstuhlparcours wagen sowie mit unserem neuen Braille-Lego ausprobieren, Blindenschrift zu schreiben und zu lesen. Natürlich stehen unsere Mitarbeiter*innen auch für Gespräche und Austausch zur Verfügung.

Übrigens sind wir auch Ausgabe- und Annahmestelle für die Startunterlagen!

Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)

Stefanie Miller / wabene / Barbara Kloiber



Freitag, 3. Mai 2024, 18:30–20:30 Uhr

wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (Saal)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Lassen Sie andere an dem von Ihnen verfassten Kurztext teilhaben. Bitte mailen Sie Ihren Text bis spätestens bis eine Woche vor dem Termin an:
wabene@wabe-erlangen.de

Stefanie Miller beteiligt sich an der Auswahl und wird den Abend auf amüsante Weise moderieren.

Musikalische Umrahmung: Barbara Kloiber mit den vhs Gruppen "Singen mit Genuss" und "Singen International"

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion

Kontaktbörse für Menschen mit psychischen Erkrankungen

wabene / Lutz Marx



Mittwoch, 8. Mai 2024, 17:30–18:30 Uhr

wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (Saal)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Sie wünschen sich jemanden, mit dem Sie reden und etwas unternehmen können? Aber Sie haben Angst, spontan auf Menschen zuzugehen oder wissen nicht, wo Sie jemanden kennenlernen können? Der Sozialpsychiatrische Dienst Erlangen vermittelt Kontakte zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen in und um Erlangen, egal, ob es um gemeinsame Aktivitäten, Gespräche oder auch einen Partnerschaftswunsch geht. Lutz Marx, der Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes Erlangen, wird das Projekt in wabene vorstellen und nimmt anschließend gerne Interessensbekundungen auf.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): p.baumann@wabe-erlangen.de

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion

Stadtspaziergang einmal anders: Im Rollstuhl

ZSL e.V. / Christine Sigwart



Dienstag, 14. Mai 2024, 15:30–17:30 Uhr

ZSL e.V., Luitpoldstraße 38, 91052 Erlangen (Beratung.Bildung.Begegnung.)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Viele spazieren durch Erlangen. Die meisten Menschen machen sich dabei keine größeren Gedanken über die Bodenbeschaffenheit, Stufen oder Engstellen auf Gehwegen. Wie aber stellt sich die Sache aus der Perspektive von Rollstuhlnutzer*innen dar? Schon kurze Strecken können – gerade für Ungeübte – zu einer schweißtreibenden Angelegenheit werden; kleine Hindernisse, die für „Fußgänger*innen“ überhaupt kein Problem sind, erschweren das Vorankommen. Wenn Sie diesen Perspektivwechsel einmal selbst erleben möchten und ausprobieren wollen, wie weit Ihre Armmuskeln Sie bringen, können Sie dies bei unserem begleiteten „rollenden Stadtspaziergang“ einmal tun. Natürlich bekommen Sie von unseren Expert*innen, die teilweise selbst Rollstuhlnutzer*innen sind, Tipps und Hilfestellungen. Im lockeren Gespräch bekommen Sie außerdem einen Einblick in das Thema „Barrierefreiheit im Stadtgebiet Erlangen“.

Rollstühle und Begleitpersonen werden gestellt.

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion

Wir suchen Sie!

Für unsere Bildungsangebote und Schulbesuche suchen wir immer wieder auch Betroffene, die bereit sind uns zu unterstützen und Fragen der Teilnehmer*innen zu beantworten, ggf. Hilfsmittel zu zeigen und einfach aus ihrem Alltag zu berichten. Wenn Sie hierüber mehr erfahren möchten oder sich vorstellen können, mitzumachen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf!

Gemeinsamer Spielenachmittag im ZSL

Team Beratung. Bildung. Begegnung.

Freitag, 17. Mai 2024, 17:30–19:00 Uhr

ZSL e.V., Luitpoldstraße 42/44, 91052 Erlangen (Seminarraum)

Anmeldung bitte bis 9. Mai



Mensch ärgere Dich nicht, UNO, Schach, Halma oder noch etwas anderes – was darf es sein? Wir möchten uns mit Ihnen zu einem lockeren Spielenachmittag zusammensetzen. Spaß, Getränke und kleine Knabbereien inklusive!

Manche Spiele haben wir in für Blinde und Sehbehinderte geeigneten Versionen.

Auch eigene Spiele dürfen gerne mitgebracht werden!

Stadtspaziergang einmal anders: Mit anderen Sinnen (Sehbehinderung)

ZSL e.V. / Christine Sigwart

Dienstag, 4. Juni 2024, 15:30–17:30 Uhr

Innenhof der vhs, Friedrichstraße. 17, 91054 Erlangen

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen



Viele spazieren durch Erlangen. Die meisten Menschen verlassen sich dabei zum größten Teil auf ihre Augen. Was aber tun, wenn die Augen nicht mehr so gut funktionieren oder jemand ganz blind ist? Wie nehmen sehbehinderte oder blinde Menschen Erlangen wahr? Welche Hilfsmittel und Hilfestellungen sind notwendig, um mit einer Sehbehinderung selbstständig durch die Stadt zu gehen? Ina Fischer (selbst blind) gibt Tipps, berichtet von ihren Erfahrungen und hilft Hemmschwellen abzubauen. Am Spaziergang kann jeder mit Augenbinde oder einer Simulationsbrille teilnehmen.

Material und Begleitpersonen werden gestellt.

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion

Quiz-Night im ZSL

Kooperation von Beratung.Bildung.Begegnung. mit Rotaract Erlangen e.V.



Mittwoch, 5. Juni 2024, ab 18:30 Uhr (ca. 2–2,5 Stunden)

ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)

Anmeldung bitte bis 27. Mai

Sie haben Spaß an Quizfragen, wollen sich mit anderen Teams messen und neue Kontakte knüpfen? Oder ganz einfach ihr Wissen erweitern? Bei unserer Quiz-Night erwarten Sie acht abwechslungsreiche Kategorien mit spannenden Fragen, mehrere Teams und ein geselliger Abend. Die Fragen sind teils Multiple Choice und teils frei, sodass die Antworten in Ruhe im Team diskutiert werden können. Ruhm und Ehre gebühren dem Team, das den Abend für sich entscheiden kann. Die Teams werden vor Ort erstellt und die Teamgröße richtet sich nach der Teilnehmeranzahl.

Alkoholfreie Getränke können Sie gegen einen kleinen Unkostenbeitrag erwerben.

Nachhaltig gemeinsam ERnähren

wabene / Philipp Baumann



Dienstag, 11. Juni & Dienstag, 18. Juni 2024, jeweils 15:30–17:30 Uhr

wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (Saal)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Ein gutes Leben – das heißt auch ein Leben in Einklang mit unserer Umwelt. An zwei Tagen widmen wir uns dem Thema nachhaltige Ernährung. Am ersten Tag starten wir von wabene aus einen Besuch bei der Teilerei, die uns ihr Konzept vorstellt. Dort kann man seit mittlerweile fast drei Jahren aussortierte, aber einwandfreie Lebensmittel auf Spendenbasis erwerben. Eine Woche später setzen wir in wabene einfache Rezeptideen mit Lebensmitteln aus der Teilerei gemeinsam um. Bei den Lebensmittelkosten lassen wir uns von der Teilerei inspirieren: Alle geben, was sie können und wollen, und wir finden gemeinsam eine Lösung, die für alle passt.

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam Erlangen – Bildung für Inklusion

Kleidertauschbörse

wabene / Philipp Baumann

Samstag, 15. Juni 2024, 10:00–14:00 Uhr

wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (Saal)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Garderobe und bereiten Sie gleichzeitig anderen eine Freude! Die erste Kleidertauschbörse von "Gemeinsam ERLangen – Bildung für Inklusion" macht's möglich! So funktioniert's: Sie tauschen bis zu sieben gut erhaltene und saubere Kleidungsstücke gegen die gleiche Anzahl an Stücken von anderen Gästen. Das Ganze findet in entspannter Atmosphäre und vielleicht auch mit einer leckeren Tasse Kaffee und einem Stück selbstgebackenen Kuchen in wabene statt. Jetzt heißt es: einen kritischen Blick in den eigenen Kleiderschrank werfen, nicht mehr Getragenes aussortieren und ab zur ersten Kleidertauschbörse in wabene!

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): p.baumann@wabe-erlangen.de

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERLangen – Bildung für Inklusion



Windspiel

ZSL e.V. / Christine Sigwart

Dienstag, 25. Juni 2024, 16:30–18:00 Uhr

ZSL e.V., Luitpoldstraße 42/44, 91054 Erlangen (Seminarraum)

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Windspiele sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch wahrhaft Musik für die Ohren. Leise erklingen sie bei jedem kleinen Windhauch und verschönern gleichzeitig Ihren Außen- und Innenbereich – egal ob im eigenen Garten, auf dem heimischen Balkon oder als Deko im Haus. Windspiele können in allen möglichen Formen, Farben und Größen mit unterschiedlichsten Materialien



hergestellt werden. Damit das Objekt auch im Wind erklingt, lernen Sie unter Anleitung die einzelnen Materialien richtig zusammensetzen. Ob Holzzylinder, Metallscheiben, Muscheln oder andere Naturmaterialien – für die Herstellung eines Windspiels braucht es nicht viel. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie mit uns Ihr ganz persönliches Windspiel. Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden vor Ort eingesammelt.

Bitte mitbringen: eigene Materialien, die Sie in das Windspiel integrieren wollen.

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion

Mit Spanisch im Koffer ab in den Süden

Arantza Estefania Aguirre

Samstag, 29. Juni 2024, 9:00–14:00 Uhr
wabene, Henkestraße 53, 91054 Erlangen (Saal)
Kleingruppe (5 – 12 Teilnehmer*innen)
Kursgebühr: 42,30 € / erm. 6,66 €

Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Dieses Kurzseminar ist für echte Anfänger*innen gedacht, die wichtige Redewendungen und Wörter für den touristischen Alltag kennenlernen und einüben möchten. Darüber hinaus werden Sie an diesem Vormittag viel über Kultur, Land und Leute in Spanien erfahren.

Eine Kooperation mit vhs Erlangen und wabene im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion




Ein Hinweis zu unseren Veranstaltungsorten:

Wenn nichts anderes angegeben ist, sind die Kursorte barrierefrei zugänglich und ein Behinderten-WC ist vorhanden.

Hinweise zum Kooperationsprogramm „Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion“ mit vhs und wabene

Sommersemester 2024 (ab 4. März)

Die Anmeldung für das Sommersemester startet am 17. Januar 2024.

Das Semesterthema lautet diesmal „Gutes Leben“. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig die unterschiedlichsten Veranstaltungen das Thema beleuchten werden. Das komplette Semesterprogramm erhalten Sie über die VHS Erlangen (Programmheft und Homepage) sowie im ZSLetter und im ZSLife (hier erkennbar am Icon: )

Ermäßigter Tarif im Rahmen von Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion

Den ermäßigten Tarif kann man nur gegen Nachweis in Anspruch nehmen. Deshalb müssen sich interessierte Personen vor der vhs-Anmeldung bei uns melden. Das ZSL stellt dann eine Bestätigung aus, dass die Person, die sich anmelden möchte, Kund*in des ZSL ist und damit Anspruch auf die ermäßigte Kursgebühr hat. Diese Bestätigung ist für ein Semester gültig und wird von dem/r Kund*in selbst zusammen mit dem ausgefüllten Anmeldeformular und dem Personalausweis persönlich im Servicebüro der vhs, Friedrichstr. 19-21 vorgelegt.

Alternativ können Sie die Bestätigung und den Ausweis auch als Scan per Email an das Sekretariat der vhs schicken.

Teilnahmebedingungen:

Anmelden:

Alle unsere Veranstaltungen laufen **mit Anmeldung!** Hierfür erreichen Sie uns unter folgenden Kontaktmöglichkeiten:

Tel.: 09131 98783 0

Fax: 09131 98783 99

Email: briefkasten@zsl-erlangen.de

Kosten:

Wenn bei der betreffenden Veranstaltung nichts anderes vermerkt ist, ist die Teilnahme kostenlos. Veranstaltungen, bei denen ein Unkostenbeitrag anfällt, sind entsprechend vermerkt. Bitte überweisen Sie diesen **VORAB** auf das ZSL Konto bei der Sparkasse Erlangen, IBAN: DE64 7635 0000 1061 0249 07.

Sie erhalten von uns eine Eingangs- und Teilnahmebestätigung. Bei Nichterscheinen oder zu kurzfristiger Absage (< 48h vor der Veranstaltung) ist leider keine Rückerstattung des Beitrags möglich.

Assistenz:

Wenn Sie Assistenz benötigen, sprechen Sie uns an. Wir versuchen Ihre Teilnahme zu ermöglichen.

Für gehörlose Menschen:

Bei rechtzeitiger Anmeldung organisieren wir für eigene Veranstaltungen des ZSL eine/n Gebärdendolmetscher*in oder Kommunikationsassistent*in.

Für schwerhörige Menschen:

Die Seminarräume des ZSL e.V. sind mit einer Induktionsanlage ausgestattet.

Haftungsausschluss für Veranstaltungen des ZSL e.V.

1. Die Veranstalterin oder ihre Vertreter und Beauftragten haften nicht für Schäden oder Verletzungen jeder Art, die durch die Teilnahme an einer Veranstaltung entstehen können.
2. Für Diebstahl wird keine Haftung übernommen. Dieser Haftungsausschluss gilt zudem für Begleitpersonen und Assistent*innen.

Datenerhebung und Datenschutz

Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zur Durchführung und Auswertung der Veranstaltung verarbeitet. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein.

Impressum**Herausgeber**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben e.V. | Beratung.Bildung.Begegnung.

Luitpoldstraße 38 | 91052 Erlangen

Tel.: 09131 98783 0 | Fax: 09131 98783 99 | email: briefkasten@zsl-erlangen.de

**Layout**

Rainer Keßler, Christine Sigwart

Texte

Ina Fischer, Elisabeth Seemüller, Christine Sigwart, vhs Erlangen

Bildnachweis

Pixabay (Titelseite), Alle Grafiken: flaticon.com

Wir sind ein Dienst der Offenen Behindertenarbeit, gefördert aus Mitteln des Bezirks Mittelfranken und des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration.



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales,
Familie und Integration

**Als Dienst der Offenen Behindertenarbeit bieten wir:**

- Beratung / Peer Counseling
- Freizeit-, Bildungs- und Begegnungsangebote
- Netzwerkarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Förderung der ehrenamtlichen Tätigkeit

Möchten Sie unsere Arbeit unterstützen?

- Sie können uns durch eine Spende unterstützen.
ZSL-Konto bei Sparkasse Erlangen, IBAN: DE64 7635 0000 1061 0249 07
- Sie können uns durch eine Mitgliedschaft oder Fördermitgliedschaft unterstützen.
- Sie können uns durch ehrenamtliche Arbeit unterstützen.