



**ZSL**Life

veranstaltungs  
**programm**  
info & termine

**ZSL Erlangen**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.



VERANSTALTUNGEN

2 / 2025

April bis Juni 2025

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
Übersicht über die Kategorien & ihre Symbole	Seite 4
Veranstaltungsprogramm	Seite 5
Sudoku	Seite 13
Kreuzworträtsel	Seite 14
Teilnahmebedingungen	Seite 15
Impressum & Kontakt	Seite 16

## Vorwort

Liebe Leser\*innen unseres ZSLife,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unseres Veranstaltungsprogramms für das zweite Quartal 2025! In den kommenden Monaten, von April bis Juni, haben wir ein spannendes und abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt, das sowohl für unsere treuen Besucher als auch für neue Gesichter viele Highlights bereithält.

Die Frühlingsmonate laden dazu ein neues zu entdecken. Ob sportliche Veranstaltungen, Workshops, Vorträge oder gesellige Treffen – wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit anderen auszutauschen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung. Gemeinsam gestalten wir eine lebendige und vielfältige Gemeinschaft. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen willkommen zu heißen!

Es grüßt Sie herzlich  
das gesamte 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 (Kontaktdaten siehe Seite 16).

## Übersicht Kategorien & Symbole



Kreatives



Kulinarisches



Kultur & Musik



Lernen & Wissen



Spiel & Spaß



Sport & Bewegung



Kooperationsveranstaltungen

## Veranstungsprogramm von April bis Juni

### **Karate im Rollstuhl – und für Fußgänger\*innen**

Thorsten Lugert



Samstag, 05. April 2025, 10:00–12:00 Uhr  
Malteserstift St. Elisabeth (Junges Wohnen),  
Rudelsweiherstraße 11a, 91054 Erlangen (Cafeteria)

#### **Anmeldung bitte bis 1. April**

Unser bewährtes Selbstverteidigungstraining richtet sich an alle Menschen, egal ob jung oder alt, ob mit oder ohne Einschränkungen. Der Trainer (selbst Rollstuhlfahrer) geht dabei sehr individuell auf die Fähigkeiten und Grenzen jedes\*r 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. Ein Taxistand befindet sich am Haupteingang des Waldkrankenhauses.

#### **Weiterer Termin:**

24. Mai

### **Stammtisch für Querschnittgelähmte**

Kooperation des ZSL e.V. mit der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ)

Mittwoch, 9. April 2025, ab 18:00 Uhr

Gaststätte Blaue Traube, Spardofer Straße 79, 91054 Erlangen (separater Raum)



**Anmeldung bitte bis 7. April über die FGQ (Email: [info@fgq.de](mailto:info@fgq.de)**

**Telefon: 06226 960211); bitte Anzahl der Personen angeben**

Sylke Stricker (Tetraplegikerin) und Linda Wagemann (Paraplegikerin), zwei erfahrene Menschen mit Querschnittlähmung, laden herzlich zum nächsten

Erlanger Stammtisch für Menschen mit Querschnittlähmung, Angehörige sowie alle Interessierten ein, der in Kooperation mit der FGQ stattfindet.

Plätze sind drinnen und draußen reserviert, außerdem kann mit Wurfsäckchen Boule / Boccia gespielt werden. Wer mag, kann dieses leicht zu lernende, unterhaltsame Spiel mal ausprobieren. Geht auch für Tetras.

Sollte die Veranstaltung ausfallen, werden die angemeldeten Personen informiert.

Infos zum Veranstaltungsort: Parkmöglichkeiten entlang der Straße – Buslinien 289 und 290, Haltestelle Atzelsberger Steige – ACHTUNG: Nur Barzahlung möglich!

#### **Weiterer Termin:**

17. Juni

## **Boccia für Alle**

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



Freitag, 11. April 2025, 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:**

25. April – 9. & 23. Mai – 6. & 20. Juni

## Alltag mal anders II - Einkaufen mit Handicap

ZSL e.V.

Dienstag, 29. April 2025, 15:30–17:30 Uhr

**Anmeldung bitte über die vhs Erlangen**



Ein Einkaufsbummel in der Innenstadt – eine schöne Sache!

Was aber tun, wenn man aufgrund einer Mobilitätseinschränkung einen Rollstuhl benutzt und die Regale zu hoch sind, vor dem Geschäft eine Stufe ist oder es im Café zwar ausreichend Platz aber keine zugängliche Toilette gibt? Und wie reagieren andere Menschen, wenn man um Hilfe bittet oder an einer Barriere steht?

Wir unternehmen gemeinsam einen Ausflug in die Erlanger Innenstadt und gehen aus dieser neuen Perspektive auf Einkaufstour. Unsere Expert\*innen, die teilweise selbst Rollstuhlnutzer\*innen sind, unterstützen Sie natürlich tatkräftig mit Tipps und Tricks. Außerdem bekommen Sie im lockeren Gespräch und durch Ihre eigenen Erfahrungen einen Einblick in das große Thema „Barrierefreiheit im Stadtgebiet Erlangen“.

Ausgangspunkt des Einkaufsbummels ist der Rathausplatz (Rampe zum Rathaus-Haupteingang).

Rollstühle und Begleitpersonen werden gestellt. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): [bildung@zsl-erlangen.de](mailto:bildung@zsl-erlangen.de)

Hinweis: Weitere Alltagserfahrungen mit Handicap finden am 3.6., 1.7. 2025 sowie im Wintersemester 25/26 statt.

### ***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!

## Gebärden-Crashkurs

Helga Brandt

Dienstag, 29. April, 6. Mai & 13. Mai 2025, 17:00—19:00 Uhr

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

Kursgebühr: 30,00 € p.P. für 3 Veranstaltungen

**Anmeldung bitte bis 22. April**



In unserem Gebärden-Crashkurs wollen wir an 3 Abenden einen Einblick in die Deutsche Gebärdensprache (DGS) erhalten. Wir lernen Spannendes zu Hintergründen und Strukturen dieser Kommunikationsform. Wir erfahren welche Rolle die Mimik spielt und finden heraus wie das Fingeralphabet funktioniert. Natürlich werden wir auch einige Gebärden lernen und üben, wie wir diese dann im Kontakt mit gehörlosen Menschen anwenden können.

## Rädli 2025

ZSL e.V.

Donnerstag, 1. Mai 2025, 9:00—16:00 Uhr

ZSL e.V., Luitpoldstraße 38 & 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. Darüber hinaus gibt es eine Blinden- und Sehbehindertenstation, an der Sie erfahren können, wie man mit Sehbehinderung am alltäglichen Leben teilnimmt. Natürlich stehen unsere Mitarbeiter\*innen auch für Gespräche und Austausch zur Verfügung.

Wie in den vergangenen Jahren sind wir auch Ausgabe- und Annahmestelle für die Startunterlagen!



## Lebende Bibliothek

Forum behinderter Menschen zusammen mit dem ZSL und der Stadtbücherei

Montag, 5. Mai 2025, 14:00–16:00 Uhr

Stadtbücherei Erlangen, Marktplatz 1, Erlangen



In der Stadtbücherei können am 05.05.25 von 14 bis 16 Uhr lebende Bücher entliehen werden. Es gibt hier die Möglichkeit Menschen mit verschiedensten Behinderungen kennen zu lernen. Mit den „Büchern“ kann man sich unterhalten, sie alles fragen, was man zu einer bestimmten Behinderung oder auch zum Lebenslauf eines bestimmten „Buches“ immer schon einmal wissen wollte. Welche „Bücher“, genau ausgeliehen werden können, erfährt man über den Facebookaccount des ZSL kurz vor der Veranstaltung und direkt in der Stadtbücherei.

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Anja Siegler (Notarin)

Dienstag, 20. Mai 2025, 17:30 Uhr

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

**Anmeldung bitte bis 9. Mai über**

**Ina Fischer, ina.fischer@zsl-erlangen.de, Tel: 09131/98783-50**



Frühzeitig vorsorgen – aber wie?

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind wichtige Dokumente, um die eigenen Wünsche rechtzeitig festzuhalten und selbstbestimmt zu bleiben. Doch viele Fragen dazu bleiben oft unbeantwortet. Die erfahrene Notarin Anja Siegler wird umfassend über die rechtlichen Möglichkeiten informieren und auch auf die besonderen Bedarfe von Menschen mit Behinderungen eingehen. Selbstverständlich haben Sie die Gelegenheit, alle Ihre Fragen zu stellen.

## **ZSL**Life **ONLINE** - 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](http://www.zsl-erlangen.de)

## Alltag mal anders III - Stadtpaziergang mit anderen Sinnen

ZSL e.V

Dienstag, 3. Juni 2025, 15:30–17:30 Uhr

**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 selbständig durch die Stadt zu gehen?

Ina Fischer (selbst blind) gibt Tipps, berichtet von ihren Erfahrungen und hilft Hemmschwellen abzubauen. Am Spaziergang kann jeder unter der Augenbinde oder unter einer Simulationsbrille teilnehmen und die Welt einmal aus einer anderen Perspektive erleben.

Ausgangspunkt des Spaziergangs ist das Projektbüro "Alles was Recht ist" im ZSL, Luitpoldstraße 34.

Material und Begleitpersonen werden gestellt. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): [ina.fischer@zsl-erlangen.de](mailto:ina.fischer@zsl-erlangen.de)

Hinweis: Weitere Alltagserfahrungen mit Handicap finden am 1.7. sowie im Wintersemester 25/26 statt.

## Mehr aus Lebensmitteln machen – Vorratstricks und Resteküche

Antje Bartens, Verbraucherzentrale Bayerns e.V.

Donnerstag, 26. Juni 2025, 16:30–18:30 Uhr

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

**Anmeldung bitte bis 19. Juni**

Lebensmittel werden immer teurer – die Preise stiegen seit 2021 um durchschnittlich 30%! Umso wichtiger ist es gut hauszuhalten.

Wir geben Tipps: Wie räume ich den Kühlschrank richtig ein, damit Lebensmittel länger haltbar sind? Was ist eine sinnvolle, nachhaltige Vorratshaltung? Und welche Speisen zaubere ich aus Resten, die lecker **UND** gesund sind? Denn so lebe ich nachhaltiger und kann Geld sparen.

Interaktiver Vortrag mit viel Austausch und kleiner Kostprobe aus der Resteküche zum Testen (kein Kochkurs, keine vollständige Mahlzeit).

*(IN FORM-Projekt „Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“.)*



## Gemeinsamer Spielenachmittag

Team Beratung. Bildung. Begegnung.

Freitag, 27. Juni 2025, 17:30–19:00 Uhr

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

**Anmeldung bitte bis 20. Juni**

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 und Getränke inklusive!

Manche Spiele haben wir in für Blinde und Sehbehinderte geeigneten Versionen. Auch eigene Spiele dürfen gerne mitgebracht werden!



## Sonntags-Brunch für Singles

Team Beratung. Bildung. Begegnung. und Netzwerk Partnerschaft

Sonntag, 29. Juni 2025, 10:00—13:00 Uhr

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

Unkostenbeitrag: 3,-- €

**Anmeldung bitte bis 16. Juni**



Du bist Single und hast Lust, neue Leute in entspannter Atmosphäre kennenzulernen?

Bei unserem Single-Brunch erwartet dich leckeres Essen, gute Gespräche und vielleicht sogar ein besonderes Kennenlernen.

Komm vorbei und genieße eine schöne Zeit mit netten Menschen!

### ***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!

	9				6			
	8		3		7			
	7					6	5	4
							2	7
2							6	
			8	5				
		1	6	7				
		8				3		
		3		9		4		5

K	N	O	G	K					
W	O	D	U	K	R	E	T	A	
	P	O	N	D		I	R	A	N
G	I	G		J	O	G	U	R	T
	E	M	U	P	A	N	N	E	
K	R	A	M	P	F		D	U	R
	E	H	I	E	R	I	N		
D	R	E	I		R	O	U	G	E
		U	N	S		D	M		X
B	A	R		I	R	E		S	O
	S	O	N	N	E	N	H	U	T
H	M		E	N	G		A	C	H
	A	M	I		L	E	I	H	E
G	R	U	N	D	E	L		E	R
A	S		U	R	F	O	R	M	

Vervielfältiger	▼	hoherBerg	▼	in Ordnung	▼	Verb substantivieren	▼	leichter Galopp	▼
afrikan. Religion	▶	unumstößlich	▶	griechische Insel	▶	Hauptstadt Lettland	▶	Verhüllung	▶
Gewichtseinheit	▶			Plattenaufleger	▶	Staat in Asien	▶		
Musik-auftritt	▶			Milchprodukt (-h)	▶	Verzicht	▶		
Laufvogel	▶			ich kann nicht ....	▶				
Muskelan-spannung	▶			Störung	▶				
	▶			Zahl	▶				
	▶					Tonarten	▶		
	▶					Abhören	▶		
Zahl	▶	In diesem Raum	▶						Wärme abgebend
	▶	Währung	▶						
	▶			Kosmetik-farbe	▶				
	▶			Wahrneh-mung	▶				
Lokal wo man was trinkt	▶	Dativ wir	▶			alte Währung	▶		jemand der sucht
	▶	Haupt-stadt von Eritrea	▶			Regulator	▶		
	▶			Irländer	▶			Kreis-Soest	
	▶			ausge-schlossen	▶			KFZ	
Kopfbedeckung	▶							Raubfisch	
Hekto-meter	▶								
	▶	dicht	▶			Ausruf	▶		
	▶	Obstbrei	▶			Zahl	▶		
Ameri-kaner	▶								
Fischart	▶			Leihhaus	▶				
	▶			direkte Anrede	▶				
	▶							männliche Person	▶
alt-römische Münze	▶			ursprüng-liche Form	▶				

1	9	4	5	2	6	7	3	8
5	8	6	3	4	7	1	9	2
3	7	2	9	8	1	6	5	4
8	3	9	1	6	4	5	2	7
2	4	5	7	3	9	8	6	1
6	1	7	8	5	2	9	4	3
4	5	1	6	7	3	2	8	9
9	2	8	4	1	5	3	7	6
7	6	3	2	9	8	4	1	5

## **Teilnahmebedingungen:**

### **Anmelden:**

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

Tel.: 09131 98783 0

Fax: 09131 98783 99

Email: [begegnung@zsl-erlangen.de](mailto:begegnung@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: [begegnung@zsl-erlangen.de](mailto:begegnung@zsl-erlangen.de)

**Layout**

Rainer Keßler

**Texte**

Beratung.Bildung.Begegnung., Antje Bartens, Ina Fischer

**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.