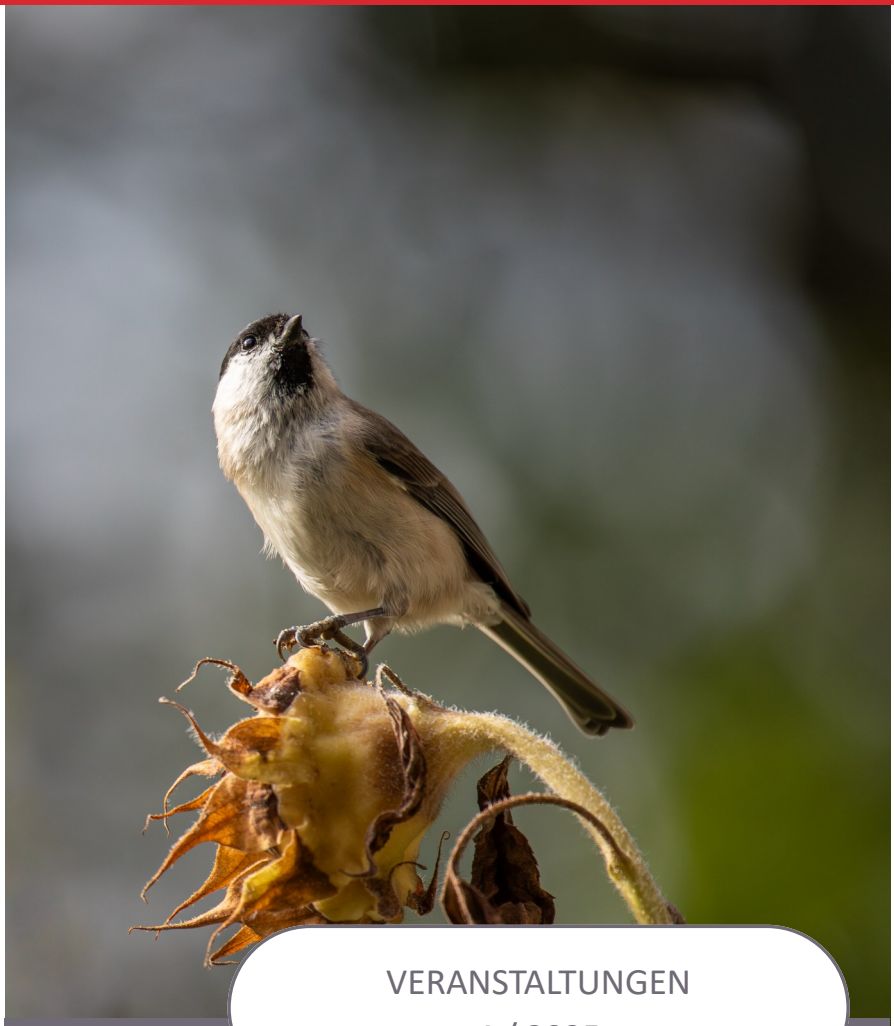
ZSLife

veranstaltungs programm info & termine

ZSL Erlangen

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.



VERANSTALTUNGEN

4 / 2025

Oktober bis Dezember 2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
Übersicht über die Kategorien & ihre Symbole	Seite 4
Veranstaltungsprogramm	Seite 5
Aufruf	Seite 12
Rätselspaß	Seite 13
Teilnahmebedingungen	Seite 15
Impressum & Kontakt	Seite 16

Vorwort

Liebe Leser*innen unseres ZSLife,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unseres Veranstaltungsprogramms für das vierte Quartal 2025!

Mit den Monaten Oktober, November und Dezember beginnt eine bunte Jahreszeit: leuchtende Farben in der Natur, Feste und Begegnungen, die den Alltag bereichern – und die länger werdenden Abende, die dazu einladen, es gemütlicher anzugehen und Zeit miteinander zu verbringen.

Auch in diesem Quartal haben wir wieder eine vielfältige Mischung an Veranstaltungen zusammengestellt: kreative Workshops, sportliche Angebote, informative Vorträge und gesellige Treffen. So möchten wir Ihnen Gelegenheiten bieten, Neues auszuprobieren, ins Gespräch zu kommen und bereichernde Momente miteinander zu teilen.

Besonders in der Adventszeit erwarten Sie einige Highlights, die auf die Festtage einstimmen und für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgen. Ob Sie Bewährtes fortsetzen oder etwas Neues wagen möchten – wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Zum Jahresende möchten wir uns außerdem herzlich für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung bedanken. Gemeinsam haben wir 2025 viele schöne Veranstaltungen erlebt – und blicken mit Vorfreude auf das, was 2026 bringen wird.

Wir wünschen Ihnen eine farbenfrohe Herbstzeit, stimmungsvolle Abende, frohe Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr!

Es grüßt Sie herzlich
das gesamte Team von **Beratung.Bildung.Begegnung.**

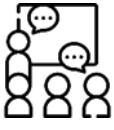
P.S.: Wenn Sie dieses Programmheft nicht mehr erhalten möchten, senden Sie uns bitte eine Email oder rufen Sie uns an (Kontaktdaten siehe Seite 16).

Übersicht Kategorien & Symbole

Kreatives

Kulinarisches

Kultur & Musik



Lernen & Wissen

Spiel & Spaß

Sport & Bewegung

Veranstaltungsprogramm von Oktober bis Dezember

Let‘s Talk

Team Beratung.Bildung.Begegnung.
Dienstag, 7. Oktober 2025, 18:00–19:30 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Anmeldung bitte bis: 30. September 2025

Fresh wind in our team is bringing back an old event – and we’re excited to start again with *Let’s Talk*!

Our popular English conversation gathering is returning!
Would you like to make use of your English skills, or refresh them? Here’s your chance.

Our host Bianca is not a native speaker, but she has spent some time living in English-speaking countries. She knows what it’s like to learn and practice a language – and that’s exactly the spirit of *Let’s Talk*: coming together, speaking freely, and learning from one another. The first session will be about getting to know each other and finding out about everyone’s interests.

This is not a language course, but a relaxed practice session without pressure or evaluation, where everyone can feel comfortable joining in – no matter their level of English.

Refreshments will be available at a small cost. Our goal is to create a new, regular group.

We look forward to seeing familiar faces as well as welcoming new ones!

Next dates:
11 November 2025
09 December 2025

Alltag mal anders — Einkauf im Dunkeln.

ZSL e.V.— Ina Fischer
Dienstag, 14. Oktober 2025, 15:30–17:30 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang der Arcaden (Rondell mit Baum)
Anmeldung bitte über die vhs Erlangen

Das Anschauen und Stöbern beim Einkaufsbummel in der Innenstadt gehört für viele Menschen dazu. Aber was tun, wenn die Augen nicht mehr so gut funktionieren oder jemand ganz blind ist? Macht so ein Bummel überhaupt Spaß, wenn ich nicht sehe, was ich kaufe? Wie erledigen sehbehinderte oder blinde Menschen einen Einkauf? Wie organisieren und orientieren Sehbehinderte sich, um selbständig durch die Geschäfte zu gehen? Mit Augenbinde unternehmen wir einen Ausflug in die Erlanger Innenstadt und gehen aus neuer Perspektive auf Einkaufstour. Ina Fischer (selbst blind) gibt Tipps, berichtet von Erfahrungen und hilft, Hemmschwellen abzubauen. Im lockeren Gespräch und durch eigene Erfahrungen erhalten Sie Einblick in das Thema „Barrierefreiheit im Stadtgebiet Erlangen“.
Materialien und Begleitpersonen werden gestellt.
Hinweise: Eine Anmeldung ist erforderlich. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): ina.fischer@zsl-erlangen.de

Konzert mit Klaus-Peter Meyer

Team Beratung.Bildung.Begegnung.
Donnerstag, 16. Oktober 2025, 18:30–20:30 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Anmeldung bitte bis: 13. Oktober

Unser Mitglied und Kunde Klaus-Peter Meyer lädt zu seinem Konzert ein:

Nachdem ich vor fünf Jahren bei einem Schlaganfall beinahe gestorben wäre, haben mich mein Bruder und viele nette Leute auf der Intensivstation, in der Reha-Klinik und beim ZSL wieder so gut aufgebaut, dass ich sogar wieder singen und Gitarre spielen kann. Dafür bin ich sehr dankbar. Deswegen lade ich Euch alle zu meinem ersten Konzert im ZSL ein. Es gibt eine Mischung aus Gospel, Protestsongs, lustigen Liedern und Rock‘n‘Roll. Auf Euer Kommen freut sich Klaus-Peter Meyer.

Karate im Rollstuhl – und für Fußgänger*innen

Thorsten Lugert
Samstag, 18. Oktober 2025, 10:00–12:00 Uhr
Malteserstift St. Elisabeth (Junges Wohnen),
Rudelsweiherstraße 11a, 91054 Erlangen (Cafeteria)
Anmeldung bitte bis: 11. Oktober

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:
29. November

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

Team Beratung.Bildung.Begegnung.
Donnerstag, 30. Oktober 2025, 15:00–17:30 Uhr
Malteserstift St. Elisabeth (Junges Wohnen)
Rudelsweiherstraße 11a, 90154 Erlangen
Anmeldung bitte bis: 23. Oktober

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!

Jeder kann helfen! – Was tun, wenn in meinem Umfeld ein Unfall passiert?

Ausbilder des BRK
Samstag, 22. November 2025, 10:00–15:00 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Kosten: 5,00 €
Anmeldung bitte bis: 7. November

Im ZSL findet ein Angebot zum Thema Helfen in Notfällen statt.
Dafür braucht man keinen Erste-Hilfe-Kurs und keine Vorkenntnisse.

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Behinderung. Es zeigt, dass jeder etwas tun kann, auch mit einer Behinderung.

Wir sprechen zum Beispiel darüber:

- Was kann ich tun, wenn meiner Assistenz oder Pflegeperson etwas passiert?
- Was ist, wenn jemand neben mir stürzt oder nicht mehr reagiert?
- Wie kann ich helfen, ohne mich selbst zu überfordern?

Wir besprechen alles in ruhiger, verständlicher Sprache, mit Zeit für Fragen und Austausch.

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen – sondern darum, überhaupt zu handeln.

Die Teilnahme kostet 5 €. Bitte am Veranstaltungstag in bar mitbringen.
Bitte bei der Anmeldung die Behinderung angeben. So können wir optimal auf die jeweiligen Möglichkeiten eingehen.

Besondere Bedarfe bitte angeben.

Malen macht glücklich! - Weihnachtskarten selber malen

Team Beratung.Bildung.Begegnung.
Donnerstag, 27. November 2025, 17:00–19:00 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Kosten: 3,00 € p.P.
Anmeldung bitte bis: 24. November

Der Advent steht vor der Tür und wir wollen uns mit Stift und Pinsel daran machen Weihnachtskarten für unsere Lieben selbst zu gestalten.

In unserer neuen Veranstaltungsreihe „Malen macht glücklich!“ malen wir mit Aquarellfarben und Finelinern nach Vorlage oder nach Lust und Laune. Ob abstrakt in den Farben von Winter und Weihnacht oder klassisch mit Baum und Weihnachtsengel. Jeder kann für sich selbst herausfinden wie er gerne malt- frei nach dem Motto „Malen macht glücklich“!

Mit Tee und Plätzchen wollen wir kreativ sein und uns ein wenig in Stimmung bringen für die bevorstehenden Feiertage.

Zeichen- und Malutensilien können selbst mitgebracht werden, wir stellen aber auch Pinsel, Stifte und Wasserfarben, sowie Blanko- Karten zur Verfügung.

Als Unkostenbeitrag erheben wir 3 EUR. Diese sind vor Ort bei der Veranstaltung zu entrichten.

Kaffeeklatsch

Team Beratung.Bildung.Begegnung.
Donnerstag, 4. Dezember 2025, 15:00–16:30 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Anmeldung bitte bis: 1. Dezember

Bei Tee, Kaffee und Gebäck wollen wir uns kennenlernen und austauschen. Einfach so oder zu einem Thema, dass uns gerade bewegt und interessiert. Wir wollen Gemeinsamkeiten finden und von den Erfahrungen anderer Menschen profitieren, Kontakte knüpfen und einfach einen gemütlichen Nachmittag in ungezwungener Atmosphäre miteinander verbringen.

Der Kaffeeklatsch trifft sich ab sofort regelmäßig 1x im Quartal und freut sich immer über neue Gesichter.

Eingeladen ist recht herzlich jeder, der kommen mag :)

Wir freuen uns auf Euch!

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!

Barrierefreies Bauen und Wohnen

Dipl.Ing. Claudia Gerstner
Donnerstag, 18. Dezember 2025, 17:30–19:30 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Anmeldung bitte bis: 15. Dezember

Impulsvortrag von Frau Dipl.-Ing./Innenarchitektin Claudia Gerstner, freie Mitarbeiterin der Beratungsstelle Barrierefreiheit der Bayerischen Architektenkammer.

Die barrierefreie Nutzung von Gebäuden ist in Deutschland durch eine Anzahl von Leitfäden und gesetzlichen Vorgaben im Rahmen „Barrierefreiheit“ definiert. Aber was bedeutet das konkret für unseren Alltag?

Was sind die Möglichkeiten, Förderungen, aber auch Grenzen von baulichen Veränderungen? Gibt es hier Unterschiede zwischen Eigentum und vermietetem Wohnraum? Aber auch: Wie muss oder kann sich eine Arztpraxis, ein Café oder Beratungsstelle aufstellen, damit sich Zugänge zu ihren Dienstleistungen für alle Menschen ohne erhöhten Aufwand und „einfach normal“ ergeben können, evtl. auch mit pragmatischen Ansätzen, die aber eine gute Lösung darstellen?

***ZSLife 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

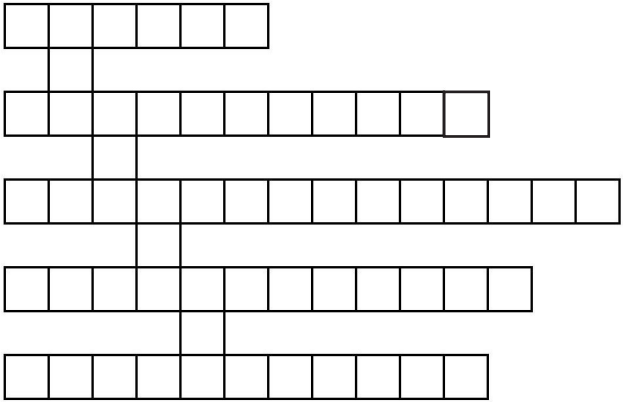
Antidiskriminierungsstudie

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes wird, nach 2015, erneut eine Studie „Diskriminierungserfahrungen in Deutschland“ durchführen. Der geplante Zeitraum für die Befragung ist Oktober 2025 bis Februar 2026. Gefragt wird in der Studie nach subjektiven Diskriminierungserfahrungen, in welchen Lebensbereichen sie vorkommen, welche Zuschreibungen ihnen zugrunde liegen und wie Menschen mit solchen Erfahrungen umgehen.

Das Projekt „Alles was Recht ist“ des ZSL hat sich erfolgreich auf ein von der Antidiskriminierungsstelle finanziertes Mikroprojekt im Rahmen der Studie beworben. Dieses hat zum Ziel, Menschen über die Studie zu informieren, zur Teilnahme an der Befragung zu ermutigen und gegebenenfalls bei der Beantwortung des Fragebogens zu unterstützen.

Wer Interesse hat, an der Studie teilzunehmen, kann sich an das Projekt „Alles was Recht ist“ im ZSL wenden: heike.herzog@zsl-erlangen.de

Für unsere Rätselfreunde



1. Zusammen mit Gretel ins Hexenhaus (6 Buchstaben)
2. Mädchen mit rotem Umhang (11 Buchstaben)
3. Die mit den sieben Zwergen (14 Buchstaben)
4. Verliert ihren Schuh (12 Buchstaben)
5. Versinkt in hundertjährigem Schlaf (11 Buchstaben)

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

Lösungen

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

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

Kosten:
Wenn bei der betreffenden Veranstaltung nichts anderes vermerkt ist, ist die Teilnahme kostenlos. Veranstaltungen, bei denen ein Unkostenbeitrag anfällt, sind entsprechend vermerkt.

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

Layout
Rainer Keßler

Texte
Beratung.Bildung.Begegnung., Ina Fischer, Klaus-Peter Meyer

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

BEZIRK MITTELFRANKEN

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.