



# ZSLife

veranstaltungs  
*programm*  
info & termine

# ZSL Erlangen

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.



VERANSTALTUNGEN

1 / 2026

Januar bis März 2026

## Inhaltsverzeichnis

|   |          |
|---|----------|
| Vorwort   | Seite 3  |
| Übersicht über die Kategorien &<br>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,

wir begrüßen Sie herzlich zur neuen Ausgabe unseres Veranstaltungsprogramms für das erste Quartal 2026! Wir hoffen, dass Sie eine schöne Weihnachtszeit, erholsame Feiertage und einen gelungenen Start ins neue Jahr erlebt haben. Für 2026 wünschen wir Ihnen viel Gesundheit, Zuversicht und inspirierende Begegnungen.

Der Jahresbeginn ist eine Zeit, in der viele von uns mit frischer Motivation nach vorn blicken. Jetzt, wo die Tage wieder heller werden und neue Energie spürbar ist, möchten wir Sie dazu einladen, unser vielseitiges Programm zu entdecken. Für die Monate Januar bis März haben wir erneut eine abwechslungsreiche Mischung zusammengestellt: kreative Workshops, bewegungsreiche Angebote, informative Vorträge und gesellige Begegnungen – vielleicht ist genau das Richtige für Sie dabei.

Wir möchten Ihnen Orte bieten, an denen Sie Neues ausprobieren, mit anderen ins Gespräch kommen und schöne Momente teilen können. Ob Sie schon lange Teil unserer Gemeinschaft sind oder gerade erst auf uns aufmerksam werden – Sie sind bei uns herzlich willkommen, ob mit oder ohne Behinderung.

Melden Sie sich gern zu den Angeboten an und starten Sie gemeinsam mit uns aktiv und neugierig 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 Januar bis März

### Offener queerer Treff

BuntPunkt Erlangen , dein queerer PrideSpot

Freitag, 16. Januar 2026, 19:00—21:00 Uhr

ZSL e.V., Luitpoldstraße 42/44, 91052 Erlangen (Raum 2 „Hof“)



BuntPunkt Erlangen ist eine queere Alternative für alle Menschen – mit oder ohne Einschränkungen, geflüchtet oder einheimisch. Die Initiative bietet einen offenen Raum im queeren Erlangen, in dem man ohne Barrieren zusammenkommen kann.

Wir treffen uns regelmäßig zum Reden, für gemeinschaftliche Aktivitäten und einfach, um wir selbst zu sein – ohne Gruppenzwänge, ohne Beratungsrahmen. Dabei tauschen wir uns aus, vernetzen uns und stärken unsere Community.

**Kontakt:** bp.er@gmx.de

### Weitere Termine:

**ACHTUNG! Ort für die weiteren Termine:**

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

20. Februar

20. März

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

Thorsten Lugert

Samstag, 17. Januar 2026, 10:00–12:00 Uhr

Malteserstift St. Elisabeth (Junges Wohnen),

Rudelsweiherstraße 11a, 91054 Erlangen (Cafeteria)

**Anmeldung bitte bis: 10. Januar 2026**



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:

14. März

## Märchenabend im ZSL

Kirsten Münch

Donnerstag, 29. Januar 2026, 17:00–18:30 Uhr

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

Kosten: 10,00 € – können vor Ort bezahlt werden

**Anmeldung bitte bis: 26. Januar 2026**

Ich heiße Kirsten Münch, bin gebürtige Berlinerin, seit 38 Jahre lebe ich in Erlangen. Im Juni 2009 habe ich meine Märchen-Erzählerin-Ausbildung bestanden.

Ich möchte allen märcheninteressierten Menschen eine schöne Zeit geben, durch das Erzählte, in die eigenen, inneren Bilder zu finden.

Ich werde den Teufel mit den drei goldenen Haaren, die Skelettfrau (eine etwas andere Liebesgeschichte) und Mendo, aus dem Dorf Mondin, sowie Lampe der Nacht erzählen.

Mit einer kleinen Pause zwischendrin haben wir 1,5 Std. das gemeinsame Vergnügen, beisammen zu sein.

Ich freue mich auf märchenhafte Begegnungen!



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

## Let's Talk

Team Beratung.Bildung.Begegnung.

Dienstag, 3. Februar 2026, 18:00–19:30 Uhr

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

**Anmeldung bitte bis: 30. Januar 2026**



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:**

3. März 2026

## Wildpflanzen im Winter

Team Beratung.Bildung.Begegnung.

Dienstag, 10. Februar 2026, 15:30–17:00 Uhr

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

**Anmeldung bitte bis: 5. Februar 2026**



Heimische Wildpflanzen sind echtes "Superfood". Sie bieten uns wertvolle Inhaltsstoffe und interessante Geschmackserlebnisse abseits des Supermarktgals - sogar im Winter!

Dieser Vortrag ist für alle, die mehr über die Kraft von wildwachsenden Pflanzen in ihrer Umgebung wissen möchten.

Es geht um: Allgemeine Grundlagen zum Erkennen und Sammeln von Wildpflanzen. Welche heimische Wildpflanzen wir im Winter entdecken können. Was diese Pflanzen für unser Immunsystem und Wohlbefinden tun können. Was wir aus diesen Pflanzen herstellen können.

Zum Abschluss dürfen Sie sich auf kleine Kostproben freuen!

Referentin: Barbara Kilian-Mayer, zertifizierte Kräuterpädagogin, Mitarbeiterin in der AssistenzOrganisation des ZSL e.V.

### ***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!



## Kaffeeklatsch

Team Beratung.Bildung.Begegnung.

Donnerstag, 26. Februar 2026, 15:00–16:30 Uhr

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

**Anmeldung bitte bis: 23. Februar 2026**

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 regelmäßig 1x im Quartal und freut sich immer über neue Gesichter.

Eingeladen ist recht herzlich jeder, der kommen mag :)

Wir freuen uns auf Euch!



## Gemeinsamer Spielenachmittag

Team Beratung.Bildung.Begegnung.

Freitag, 27. Februar 2026, 17:30–19:00 Uhr

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

**Anmeldung bitte bis: 23. Februar 2026**

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!



## Der 1. FC Nürnberg – Die Inklusionsmannschaft des „Glubb“ stellt sich vor

Team Beratung.Bildung.Begegnung.

Donnerstag, 5. März 2026, 17:00–20:00 Uhr

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

**Anmeldung bitte bis: 2. März 2026**

Das Fußball-Inklusions-Team des 1. FCN ist der Bayerische Inklusionsfußballmeister von 2024. Der Erfolgs-Mannschaft gehören ca. 60 Spieler\*Innen an. Trainer\*Innen und Spieler\*Innen werden uns erzählen, wie sich das Team entwickelt hat, was das Team zusammenhält und wo die Mannschaft im Fußballverein 1 FC Nürnberg seinen Platz hat.

Wir freuen uns auf eine spannende Erfolgsgeschichte und Berichten aus dem Fußballalltag des Teams Inklusion 1.FC Nürnberg.



## Quiz-Night

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

Mittwoch, 11. März 2026, 18:30–21:00 Uhr

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

**Anmeldung bitte bis: 6. März 2026**

Sie haben Spaß an Quizfragen, wollen sich mit anderen Teams messen, neue Kontakte knüpfen und ganz nebenbei Ihr Wissen erweitern? Bei unserer Quiz-Night erwarten Sie acht abwechslungsreiche Kategorien mit spannenden Fragen, mehrere Teams und ein geselliger Abend. Die Fragen werden als Multiple Choice oder als offene Fragen gestellt, so dass die Antworten in aller Ruhe im Team diskutiert werden können. Ruhm und Ehre gebühren dem Team, das den Abend für sich entscheiden kann. Die Teams werden vor Ort gebildet und die Teamgröße richtet sich nach der Teilnehmerzahl.

Alkoholfreie Getränke können Sie gegen einen kleinen Unkostenbeitrag erwerben. Für Knabbereien wird gesorgt.

Bitte beachten Sie: Die Quiz-Fragen werden in schwerer Sprache gestellt; wir sprechen an dem Abend Deutsch und Englisch.



## Naturpark Fränkische Schweiz - Ohne Barrieren

Team Beratung.Bildung.Begegnung.

Donnerstag, 12. März 2026, 17:00—20:00 Uhr

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

**Anmeldung bitte bis: 9. März 2026**



Nicht weit von Erlangen entfernt lädt die Fränkische Schweiz zu vielfältigen Natur-, Genuss- und Entdeckungserlebnissen ein – besonders jetzt, wo der Frühling (bald) beginnt.

Im Rahmen des Projekts „Naturgenuss mit Handicap“ hat Dominik Herrmann gemeinsam mit seinem Team ein rollstuhlgeeignetes Touren- und Einkehrnetz für die Region erarbeitet. Von den entstandenen Tourenvorschlägen profitieren nicht nur Rollstuhlfahrer\*innen, sondern alle – vom Säugling im Kinderwagen bis hin zu älteren Menschen mit einem Rollator.

In seinem Vortrag berichtet Dominik Herrmann über den Weg von der Idee bis zur Umsetzung des Projekts und darüber, wie es gelingt, den Naturgenuss für alle zugänglich zu machen. Außerdem stellt er die Unterstützungsangebote und Informationsmaterialien vor, die das Team vom „Naturpark Fränkische Schweiz – Frankenjura“ entwickelt hat, um Besucher\*innen eine genussvolle und barrierefreie Zeit in der Fränkischen Schweiz zu ermöglichen.

Ob gemütliches Spazierenfahren oder sportliches Abenteuer – bei den vorgestellten Touren ist für jede und jeden etwas dabei!

### ***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!

## **Deine Meinung zählt – Diskriminierungsstudie des Bundes**

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes führt, nach 2015, erneut eine Studie „Diskriminierungserfahrungen in Deutschland“ durch. Die Befragung geht noch bis Ende 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 unterstützt mit einem Mikroprojekt die Studie. Wir wollen Menschen über die Studie zu informieren, zur Teilnahme an der Befragung ermutigen und gegebenenfalls bei der Beantwortung des Fragebogens unterstützen.

Wer an der Studie teilnehmen möchte, findet alle wichtigen Infos unter:

<https://diskriminierung-umfrage.de/>

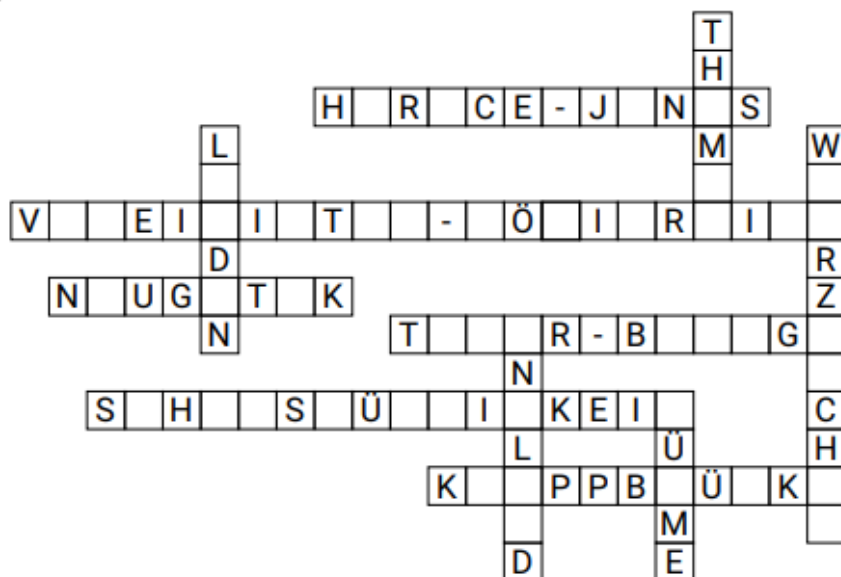
Wer Unterstützung braucht, kann sich an das Projekt „Alles was Recht ist.“ im ZSL wenden: [heike.herzog@zsl-erlangen.de](mailto:heike.herzog@zsl-erlangen.de)

# Bilder-Kreuzworträtsel

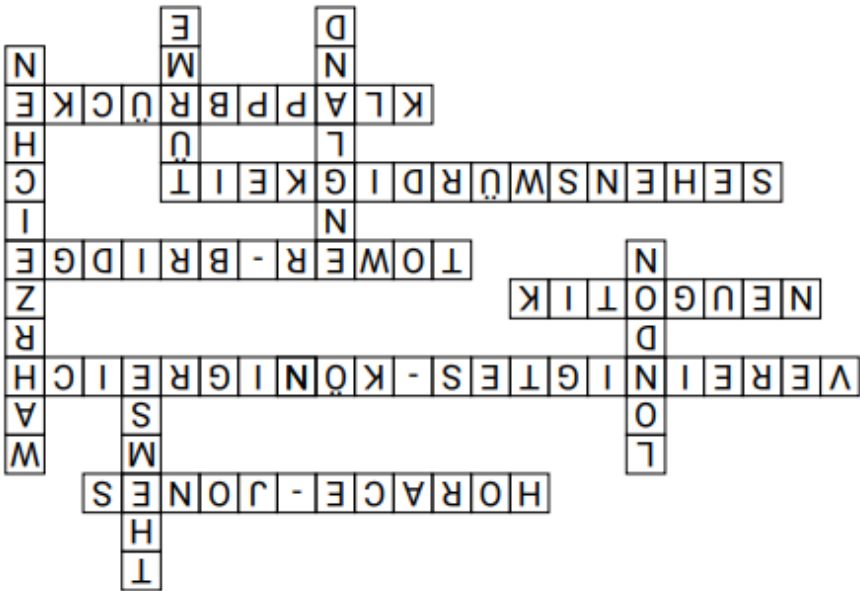
www.Raetseldino.de



Welche Wörter könnten thematisch zu diesem Bild passen?



www.raetseldino.de



## **Teilnahmebedingungen:**

### **Anmelden:**

Wenn nicht anders angegeben, laufen alle unsere Veranstaltungen **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.

### **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., Barbara Kilian-Mayer, Kirsten Münch

### Bildnachweis

Pixabay (Titelseite), flaticon.com (Symbole), raetseldino.de (Rätsel)



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
- 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.