ZSLife

veranstaltungs programm info & termine

ZSL Erlangen

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.



VERANSTALTUNGEN

4 / 2026

Oktober bis Dezember 2026

Inhaltsverzeichnis

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

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

Vorwort

Liebe Leser*innen unseres ZSLife,

Es ist wieder so weit: Das letzte Programmheft des Jahres liegt bereit!

Für das letzte Quartal von Oktober bis Dezember haben wir wieder viele unterschiedliche Veranstaltungen zusammengestellt.

Ob sportlich, kreativ oder informativ, bei entspannten Treffen oder gemeinsamen Spielen – unser Programm ist bunt und vielfältig. Wir möchten, dass für jeden etwas dabei ist und Sie sich bei unseren Veranstaltungen wohlfühlen.

Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten und barrierearm gestaltet. Einige Veranstaltungen finden auch in Einfacher Sprache statt. Ihre Wünsche und Bedürfnisse sind uns dabei wichtig. Wenn Sie eine Idee haben, Unterstützung benötigen oder ein Angebot angepasst werden könnte, sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam schauen wir, was möglich ist und finden eine Lösung, die gut zu Ihnen passt.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen die letzten Monate des Jahres zu genießen und noch viele schöne Momente und Begegnungen zu erleben.

Viel Freude beim Entdecken unseres neuen Programms!

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

Die Bedeutung der Bienen



Team Beratung.Bildung.Begegnung.
Donnerstag, 8. Oktober 2026, 17:30–19:00 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Anmeldung bitte bis: 5. Oktober

Wir tauchen ein in die faszinierende Welt des Bienenstocks und erfahren mehr über die Bedeutung der Bienen für die Natur und uns Menschen.

Tausende von Bienen leben in einer Gemeinschaft, sie brauchen keine Chefs und reagieren flexibel auf die im Augenblick anstehenden Arbeiten. Ihre sinnlichen Wahrnehmungen und besonderen Kommunikationsfähigkeiten fördern ihre erstaunlichen Leistungen.

Doch Bienen und Insekten sind sehr bedroht. Was können wir tun und welche Einstellung brauchen wir um dem Wesen, dem „Bien“, näher zu kommen und seine Bedürfnisse zu erfüllen?

Mit spannenden Bildern stellt Karin Depner, Ernährungsberaterin und Imkerin, die Vorgänge im Bienenvolk vor. Sie spricht dabei unsere Sinne an und wir erfahren viel über die Produktion von Wachs, Propolis und Honig.

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!

Boccia für Alle



Kooperation von Beratung.Bildung.Begegnung. mit Sportamt Erlangen und Lebenshilfe Erlangen
Freitag, 9. Oktober 2026, 16:00–18:00 Uhr
Neustädter Kirchenplatz, 91054 Erlangen (hinter der Kirche)
Keine Anmeldung erforderlich – kommen Sie einfach vorbei!

Haben Sie schon einmal Boccia gespielt? Probieren Sie es doch einfach aus! Das Spiel ist leicht zu erlernen, spannend und sorgt für kurzweilige Unterhaltung. Auch Menschen mit Handbehinderung können problemlos teilnehmen – bei Bedarf spielen wir mit speziellen Boccia-Wurfsäckchen. Natürlich können ebenso klassische Boccia-Kugeln verwendet werden.

In Kooperation mit dem Amt für Gesundheitsförderung der Stadt Erlangen sowie der Lebenshilfe Erlangen ist so ein inklusives Sportangebot entstanden: „Boccia für Alle“ (Boccia und Boule sind übrigens das Gleiche).

Offener Maltreff



Team Beratung.Bildung.Begegnung.
Dienstag, 13. Oktober 2026, 10:00–12:00 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Anmeldung bitte bis: 8. Oktober

Beim ZSL gibt es ab sofort eine neue Möglichkeit regelmäßig zusammen kreativ zu sein und nebenbei neue Leute kennenzulernen und alte Kontakte zu pflegen.

Unser offener Maltreff kommt ab Oktober einmal im Monat zusammen. Es wird gemalt frei nach dem Motto „jeder wie er will und kann“. Wir wollen uns keine bestimmten Techniken oder Themen vorschreiben, sondern einfach nach Lust und Laune malen oder zeichnen. Der Maltreff ist für jeden offen und man muss keine Voraussetzungen mitbringen.

Wir wollen ein paar schöne Stunden zusammen verbringen, vielleicht ein wenig voneinander lernen, Ideen austauschen und Neues ausprobieren oder einfach nur quatschen.

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

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb bitte unbedingt rechtzeitig anmelden!

Weitere Termine:
Dienstag, 17.11.2026 (Anmeldeschluss 12.11.2026) und
Dienstag 8.12.2026 (Anmeldeschluss 03.12.2026)

Jeweils von 10:00- 12:00 Uhr in der Luitpoldstraße 34 in Erlangen

Konzert mit Klaus-Peter Mayer



Team Beratung.Bildung.Begegnung.
Dienstag 20. Oktober 2026, 17:30–20:00 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Anmeldung bitte bis: 16. Oktober

Klaus-Peter Mayer beschreibt sich als „Der blinde Krüppel im Rollstuhl spielt Gitarre und singt dazu KI-freie lustige Lieder, Gospels, Protestsongs und Rock‘n‘Roll.“

Klaus-Peter Mayer, Vereinsmitglied und Kunde lädt Sie herzlich zu seinem Konzert ein:

Nach einem schweren Schlaganfall vor sechs Jahren hat Klaus-Peter Meyer dank der Unterstützung vieler Menschen neue Kraft gewonnen und kann heute wieder singen und Gitarre spielen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Konzert und einen schönen Abend.

Klaus-Peter Meyer lädt herzlich ein und freut sich auf Ihr Kommen!

Jeder kann helfen



Ausbilder des BRK
Samstag 24. Oktober 2026, 10:00–15:00 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Anmeldung bitte bis: 5. Oktober
Kosten: 10 Euro

„Jeder kann helfen!“ – Was tun, wenn in meinem Umfeld ein Unfall passiert? 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 10,- €. 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.

***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

Gemeinsamer Spielenachmittag



Team Beratung.Bildung.Begegnung. in Kooperation mit
Malteserstift St. Elisabeth
Donnerstag, 05. November, 15:00–17:00 Uhr
Malteserstift St. Elisabeth (Junges Wohnen),
Rudelsweiherstraße 11a, 91054 Erlangen (Cafeteria)
Anmeldung bitte bis: 03. November

Mensch ärgere Dich nicht, UNO, Schach, Halma oder vielleicht ein völlig anderes Lieblingsspiel – wir freuen uns auf einen fröhlichen und ungezwungenen Spielenachmittag bei uns im ZSL Erlangen! In gemütlicher Atmosphäre möchten wir gemeinsam lachen, knobeln, Karten mischen und einfach eine schöne Zeit miteinander verbringen. Für Getränke und kleine Knabbereien ist selbstverständlich gesorgt.

Damit möglichst viele Menschen mitspielen können, haben wir einige Spiele auch in Varianten, die für blinde und sehbehinderte Menschen geeignet sind. Natürlich dürfen Sie auch gerne eigene Spiele mitbringen – ob Klassiker, Neuheiten oder Geheimtipps. Je bunter die Auswahl, desto mehr Spaß für alle!

Kommen Sie vorbei, lernen Sie neue Menschen kennen und genießen Sie ein paar entspannte Stunden voller Spiel und Freude. Wir freuen uns auf Sie!

Kaffeeklatsch



Team Beratung.Bildung.Begegnung.
Donnerstag, 12. November 2026, 15:00–16:30 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Anmeldung bitte bis: 9. November

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!
Weiterer Termin: 17. Dezember - bitte anmelden bis zum 14. Dezember

Karate im Rollstuhl – und für Fußgänger*innen



Thorsten Lugert
Samstag, 14. November 2026, 10:00–12:00 Uhr
Malteserstift St. Elisabeth (Junges Wohnen),
Rudelsweiherstraße 11a, 91054 Erlangen (Cafeteria)
Anmeldung bitte bis: 12. November

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 des Waldkrankenhauses.

Ich will raus – von Exklusion zu Inklusion



Lesung mit Ottmar Miles-Paul und Sabine Lohner
Dienstag, 24. November 2026, 17:30 Uhr
Stadtbibliothek Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen
Anmeldung bitte bis: 13. November, heike.herzog@zsl-erlangen.de

In „Ich will raus“ erzählt der Autor Ottmar Miles-Paul wie das Leben seiner Protagonist*innen aus seinem ersten Roman weitergeht. Z.B. das Leben von He-

len Weber. Wir schreiben das Jahr 2034. Sie ist Aktivistin der „Ich will raus – Bewegung“ und hat den Schritt aus dem Wohnheim in eine eigene Wohnung und aus der Werkstatt auf den allgemeinen Arbeitsmarkt mit Hilfe des Budgets für Arbeit geschafft. Sie will darüber und von der „Ich will raus-Bewegung“ in einer Fernsehsendung berichten. Doch dann kommt vieles anders als erwartet

Ablauf:
Der Autor erzählt von 17:30 bis 18:30 Uhr in einfacher Sprache über den Inhalt des Buches. Die Lesung beginnt dann um 18:45 Uhr.

Die gesamte Veranstaltung wird von Gebärdensprachdolmetscher*innen begleitet. Eine Induktionsanlage ist vor Ort.

Quiz-Night



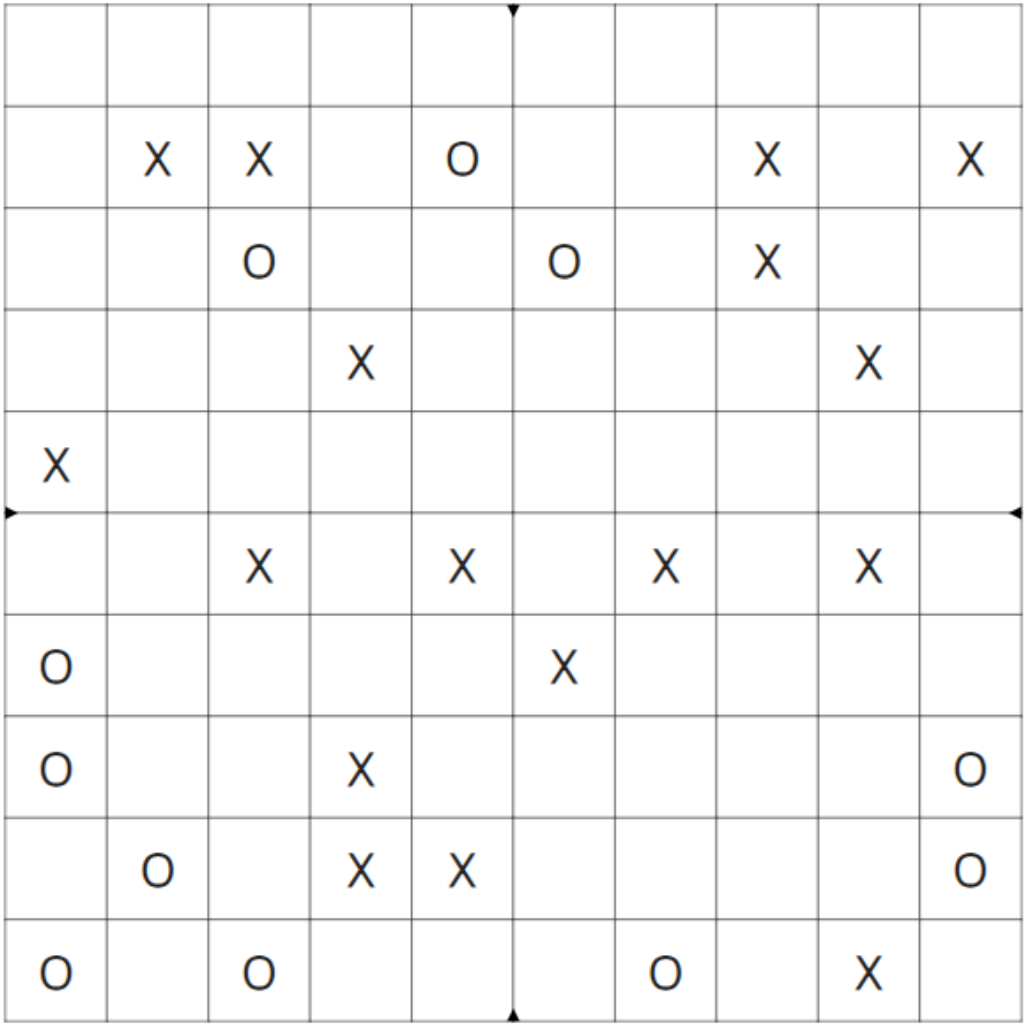
In Kooperation mit Rotaract Erlangen
Mittwoch, 18. November 2026, 18:30–21:00 Uhr
ZSL e.V., Luitpoldstraße 34, 91052 Erlangen (ZSL-Treff Lui 34)
Anmeldung bitte bis: 11. November

Sie haben Spaß an kniffligen Quizfragen, möchten sich mit anderen Teams messen, neue Kontakte knüpfen und dabei ganz nebenbei Ihr Wissen erweitern? Dann freuen wir uns, Sie bei der Quiz-Night des ZSL Erlangen begrüßen zu dürfen! Euch erwarten acht abwechslungsreiche Kategorien mit spannenden Fragen. Die Fragen werden als Multiple Choice oder offen gestellt und können in aller Ruhe im Team diskutiert werden.

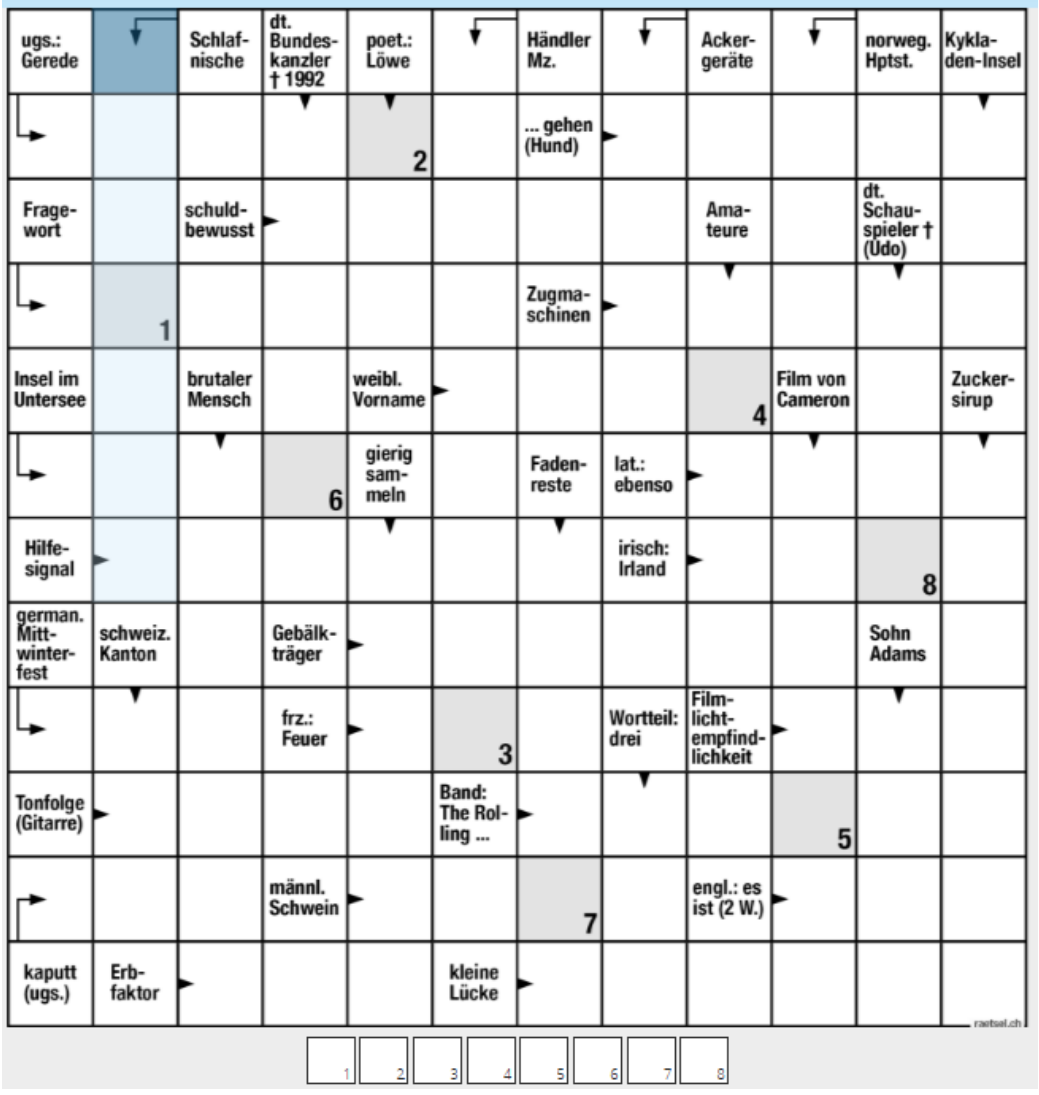
Dabei müssen Sie keineswegs schon als Team kommen – im Gegenteil . Auch wer alleine kommt, ist herzlich willkommen! Die Teams werden vor Ort gebildet und die Teamgröße richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden. Am Ende gebühren Ruhm und Ehre dem Team, das den Abend für sich entscheiden kann. Für Knabbereien ist gesorgt, alkoholfreie Getränke können gegen einen kleinen Unkostenbeitrag erworben werden.

Bitte beachten Sie, dass die Quizfragen in anspruchsvoller Sprache gestellt werden. Wir sprechen an diesem Abend Deutsch und Englisch. Freuen Sie sich auf einen geselligen Abend, spannende Fragen und gute Gespräche mit anderen Quizbegeisterten!

Binoxxo



Anleitung auf Seite 14


ugs.: Gerede
Schlafnische
dt. Bundeskanzler † 1992
poet.: Löwe
Händler Mz.
Ackergeräte
norweg. Hptst.
Kykladen-Insel
... gehen (Hund)
Fragewort
schuldbewusst
Amateure
dt. Schauspieler † (Udo)
Zugmaschinen
Insel im Untersee
brutaler Mensch
weibl. Vorname
Film von Cameron
Zuckersirup
gierig sammeln
Fadenreste
lat.: ebenso
Hilfesignal
irisch: Irland
german. Mittwinterfest
schweiz. Kanton
Gebälkträger
Sohn Adams
frz.: Feuer
Wortteil: drei
Filmlichtempfindlichkeit
Tonfolge (Gitarre)
Band: The Rolling ...
männl. Schwein
engl.: es ist (2 W.)
kaputt (ugs.)
Erbfaktor
kleine Lücke
1
2
3
4
5
6
7
8

Die 3 wichtigsten Binoxxo Regeln

Nie mehr als zwei gleiche Zahlen nebeneinander

- Es dürfen **maximal zwei 0 oder zwei 1 direkt hintereinander** stehen.
- Beispiel:
  O O X ist erlaubt
  O O O ist verboten

Gleich viele 0 und 1 pro Reihe und Spalte

- In jeder Reihe und jeder Spalte müssen **gleich viele Nullen wie Einsen** stehen.
- Beispiel bei 10 Feldern:
  5× O und 5× X

Keine zwei Reihen oder Spalten dürfen identisch sein

- Jede Reihe und jede Spalte muss **einzigartig** sein.

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

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., Heike Herzog

Bildnachweis
Pixabay (Titelseite), flaticon.com (Symbole)

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
- 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.