

Inkl. ZONE



1



2



5



6



7



8



9



10



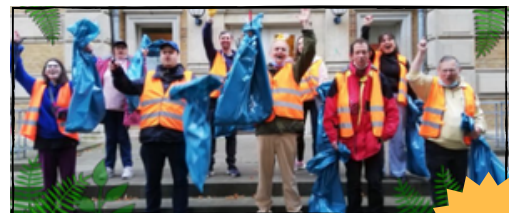
11



12



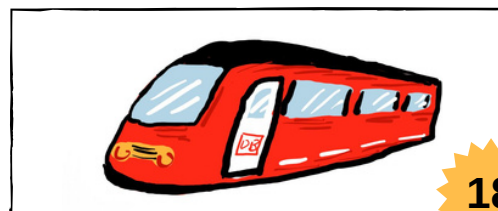
13



14



15



18

Das erwartet euch

Das sind wir - Das "N.E.W.S.-Projekt".....	1
Vorstellung unserer Themen-Bereiche.....	2
Der CBF stellt sich vor.....	5
Was ist das GrenzenLos?.....	6
Der Arbeits-Kreis stellt sich vor.....	7
Das Ehrenamts-Team stellt sich vor.....	8
Der "Offene Treff" stellt sich vor.....	9
Das "Grüne Studio" stellt sich vor.....	10
Das "Kreativ-Studio" stellt sich vor.....	11
Das "Lese-Studio" stellt sich vor.....	12
Das "Medien Studio" stellt sich vor.....	13
"Grenzenlos on Tour" stellt sich vor.....	14
Drei Fragen an Andrea Lamberti.....	15
Das 9 €-Ticket.....	18

Das sind wir - Das "N.E.W.S.-Projekt"

"N.E.W.S." ist ein Projekt des CBF in Zusammen-Arbeit mit dem GrenzenLos.

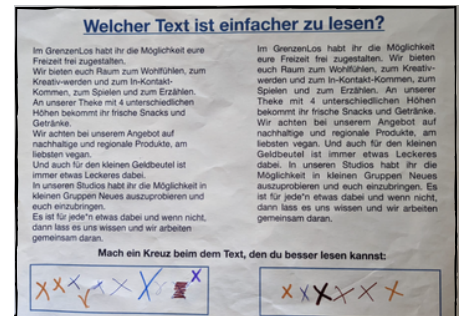
N.E.W.S. steht für "Neues Erfahren, Wissen Sichern". In der Redaktion sprechen wir über tages-aktuelle Themen. Durch diese Zeitung möchten wir unser Wissen sichern. Und für alle zugänglich machen.



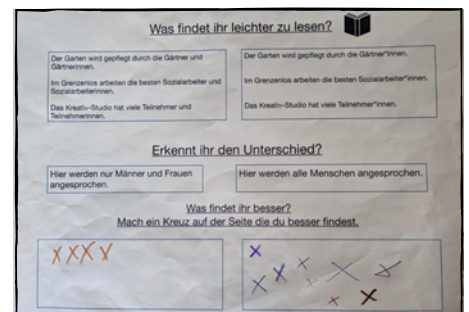
Unsere Zeitung heißt "Inklu.ZONE". Hier findet ihr aktuelle Themen in einfacher Sprache erklärt. Die "Inklu.ZONE" ist ein Bereich mit leicht verständlichen Informationen.



Unser Absatz-Format ist im Flatter-Satz. Das wurde im CBF und im GrenzenLos abgestimmt.



Das Ergebnis der Abstimmung zum Thema Gendern ist in der Form: Teilnehmer*innen
So sprechen wir alle Menschen an.



Wir freuen uns, euch nun regelmäßig mit Informationen zu versorgen. Unsere erste Ausgabe nutzen wir, um uns vorzustellen.



Vorstellung unserer Themen-Bereiche

Wir haben uns verschiedene Themen-Bereiche überlegt.
Diese stellen wir euch nun vor.

Themenbereich	Erklärung
<p>Aus aller Welt</p> 	<p>Wir berichten über Themen aus der ganzen Welt.</p>
<p>Aufklärung</p> 	<p>Wir erklären ausgewählte Themen.</p>
<p>Regionale Themen</p> 	<p>Wir berichten über Themen aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis.</p>
<p>Politik</p> 	<p>Wir berichten über die aktuelle Politik in Deutschland.</p>



Vorstellung unserer Themen-Bereiche

Themenbereich	Erklärung
<p data-bbox="459 551 576 595">Sport</p> 	<p data-bbox="900 551 1283 651">Wir berichten über Sport-Themen.</p>
<p data-bbox="363 909 671 954">Inklusion in GL</p> 	<p data-bbox="900 909 1417 1066">Wir berichten über den Fort-Schritt der Inklusion in Bergisch Gladbach.</p>
<p data-bbox="347 1267 687 1312">Veranstaltungen</p> 	<p data-bbox="900 1267 1406 1480">Wir informieren über barriere-freie Veranstaltungen aus der Umgebung.</p>
<p data-bbox="325 1626 708 1671">Was bewegt mich?</p> 	<p data-bbox="900 1626 1390 1906">Mitglieder aus dem CBF oder Teilnehmer*innen aus dem GrenzenLos berichten über persönliche Erlebnisse.</p>



Vorstellung unserer Themen-Bereiche

Themenbereich	Erklärung
<p>Umwelt</p> 	<p>Wir berichten über Umwelt-Themen.</p>
<p>Tipps</p> 	<p>Welchen Rat haben wir für euch?</p>
<p>Neues aus dem GrenzenLos</p> 	<p>Aktuelle Neuigkeiten oder Themen aus dem GrenzenLos.</p>
<p>Neues aus dem CBF</p> 	<p>Aktuelle Neuigkeiten oder Themen aus dem CBF.</p>



Der CBF stellt sich vor

Der Club behinderter Menschen und ihrer Freunde hat sich im Jahr 1976 gegründet. Ziel des Clubs ist es, die Situation von Menschen mit Behinderung zu verbessern.

Seit der Gründung hat der Club schon viel bewegt. Ein Projekt des Clubs ist zum Beispiel die "EUTB Rheinisch-Bergischer Kreis". Und auch die Idee des "GrenzenLos - Begegnung für alle" ist hier entstanden. Um noch mehr für Menschen mit Behinderung zu tun, hat der CBF die "Inclusio Rhein-Berg" gegründet.

Die Club-Mitglieder treffen sich jeden Freitag. Gemeinsam werden viele unterschiedliche Aktivitäten gemacht. Ausflüge, Museums-Besuche, Gedächtnis-Training, Mini-Golf, Boule und vieles mehr. Im Mittel-Punkt steht immer der Austausch untereinander.



Was ist das GrenzenLos?

Das GrenzenLos ist ein Begegnungs-Café für alle Menschen.



Wir sind inklusiv. Das bedeutet, bei uns ist jeder Mensch willkommen. Egal welche Behinderung, Religion oder Sexualität.



Wichtig ist uns, dass unsere Gäste ihre Freizeit genießen und selbst-bestimmt über ihre Freizeit entscheiden können.



In den nächsten Artikeln werden euch die Angebote des GrenzenLos vorgestellt.



**Viel Spaß,
Euer Schnecken-Team**



Der Arbeits-Kreis stellt sich vor

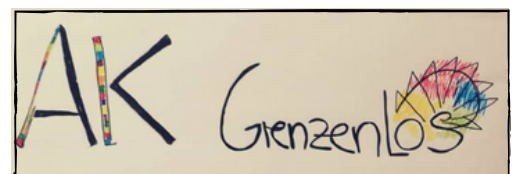
Inklusion hat viele Gesichter. Es ist nicht alles nur schwarz oder weiß, sondern bunt. Immer wieder stehen Menschen mit einer Behinderung vor Herausforderungen. Nicht immer können wir ihnen helfen. Doch wir geben unser Bestes.



Der Arbeits-Kreis richtet seinen Blick auf Barriere-Freiheit im GrenzenLos und im CBF. Wir überlegen uns gemeinsam Lösungen. Zum Beispiel hat unsere Theke unterschiedliche Höhen. Wir arbeiten mit Bildern. Und der Arbeits-Kreis prüft auch die "Inklü.ZONE".



Wir werfen oft einen Blick in die Vergangenheit. Und schauen, was wir für die Zukunft verbessern können. Gemeinsam arbeiten wir für mehr Inklusion!



Das Ehrenamts-Team stellt sich vor

Wir sind das Ehrenamts-Team des GrenzenLos. Gemeinsam mit dem Schnecken-Team stehen wir hinter der Theke und unterstützen im Offenen Treff.



Zu unseren Aufgaben gehört es, die Gäste zu begrüßen und neuen Gästen das GrenzenLos zu zeigen. Zudem haben wir ein offenes Ohr für alle unsere Besucher*innen. Es findet sich auch immer die Zeit, gemeinsam mit den Gästen zu spielen.



Hinter der Theke bereiten wir Essen und Getränke zu.



Neben verschiedenen Schulungen treffen wir uns einmal im Monat mittwochs zur Team-Sitzung. Wir sind aktuell 20 Mitglieder. Wenn du mitmachen möchtest, melde dich einfach bei uns. Wir freuen uns immer über Verstärkung.



Der "Offene Treff" stellt sich vor

Das Haupt-Angebot ist der Offene Treff. Jeder Mensch, der mag, kann kommen und gekühlte oder warme Getränke und leckere Speisen genießen. Oder einfach vor dem GrenzenLos in der Sonne sitzen und quatschen. Selbst in der Corona-Zeit bleibt das Angebot im GrenzenLos bunt.



Auch der Spiele-Schrank ist gut gefüllt. Es findet sich immer jemand zum Spielen.



Der Offene Treff findet 3-mal in der Woche statt.

Mittwoch, Freitag und Samstag von 16 - 19:30 Uhr.

Komm gerne mal vorbei.

Wir freuen uns auf Dich.



16 - 19:30 Uhr



Das "Grüne Studio" stellt sich vor

Im „Grünen Studio“ reden wir über Pflanzen und die Umwelt. Von Klima-Wandel über regionales Gemüse, bis hin zur richtigen Pflege von Pflanzen, ist alles dabei.



Gemeinsam mit Marie kümmern wir uns um die vielen verschiedenen Pflanzen im GrenzenLos. Ob Unkraut zupfen oder Pflanzen gießen, Marie erklärt uns genau, wie unsere "grünen Freunde" es gerne haben.



Wir haben immer eine gute Zeit und lernen neue Dinge. Gemeinsam schauen wir, welche Themen wir behandeln.



Einen Donnerstag im Monat findet das „Grüne Studio“ von 17 bis 19 Uhr statt.



17 - 19 Uhr



Das "Kreativ-Studio" stellt sich vor

Im Kreativ-Studio sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.



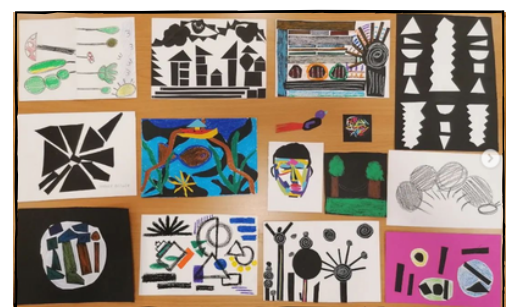
Es wird mit vielen unterschiedlichen Materialien gearbeitet.

Zum Beispiel haben wir mit Acryl-Farbe auf Leinwand gemalt.

Wir haben mit Linol-Schnitt Post-Karten hergestellt. Und das GrenzenLos mit Papier-Blumen dekoriert. Im Moment arbeiten wir an unseren inklusiven Holz-Spielen. Als nächstes gestalten wir unsere Mosaik-Werke.



Wir hatten auch schon Besuch von Künstlern, die uns ihre Technik beigebracht haben. Im Mai war Ben da. Er hat uns den Scheren-Schnitt gezeigt.



Während des Studios unterhalten wir uns und lachen viel.

Einen Donnerstag im Monat von 17 bis 19 Uhr werden wir gemeinsam mit Adile kreativ.



17 - 19 Uhr



Das "Lese-Studio" stellt sich vor

Lesen eröffnet neue Welten. In unserem Lese-Studio entdecken wir gemeinsam die Welt der Geschichten:

Spannende Krimis, romantische oder lustige Geschichten und auch Fantasy. Für alle ist etwas dabei.



Gerne lernen wir auch Neues dazu. Beim letzten Work-Shop verfassten wir gemeinsam ein Gedicht über das GrenzenLos. Manchmal behandeln wir auch Themen wie Freundschaft oder Motivation.



Alle können sich einbringen, wie sie möchten. Du kannst deine eigenen Geschichten vortragen, mitlesen, dein Lieblings-Buch mitbringen oder einfach nur zuhören. So kann jede*r am Ende der Stunde etwas mitnehmen.



Wir treffen uns jeden zweiten Samstag von 15 bis 16 Uhr.



15 - 16 Uhr



Das "Lese-Studio" stellt sich vor

Das "Medien Studio" stellt sich vor

Im Medien Studio sprechen wir über aktuelle Themen. Gemeinsam haben wir über das Hoch-Wasser, die Bundes-Tags-Wahlen und die Land-Tags-Wahlen gesprochen.



Geleitet wird das Medien-Studio von Dania. Ihr Ziel ist es, Politik einfach und verständlich für alle zu machen. Zum Beispiel hat sie den Wahl-O-Mat in einfache Sprache übersetzt. Und mit Erklärungen verständlicher gemacht.



Wir nehmen uns Zeit für eure Fragen. Und versuchen Politik für jede*n zugänglich zu machen.



Das Medien-Studio findet in der Regel an einem Donnerstag von 17 - 19 Uhr statt. Bei wichtigen Ereignissen planen wir mehr Termine ein.



17 - 19 Uhr



"Grenzenlos on Tour" stellt sich vor

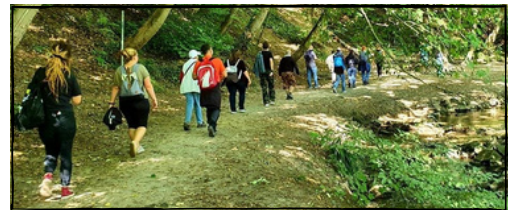
Gemeinsame Aktivitäten auch außerhalb unseres Cafés sind uns und unseren Gästen sehr wichtig. Im Dezember 2019 führte unser erster Ausflug auf den örtlichen Weihnachts-Markt. Bei Glühwein und heißem Kakao ließ es sich auch im Winter gut aushalten.



Im Januar 2020 haben wir die Köln 99ers Rollstuhl-Basketball-Manschaft bis zum Sieg angefeuert. Wir hatten einen Riesen-Spass.



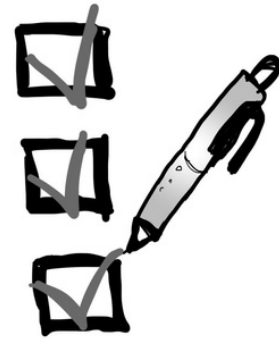
Bei unserer Wanderung zur alten Dombach waren wir besonders achtsam. Wir haben unseren Geist, Körper und die Natur gefühlt. Außerdem haben wir uns auf Fridays for Future Demos für unser Klima stark gemacht. Zweimal waren wir Müll sammeln.



Drei Fragen an Andrea Lamberti

Frage 1

Kurz vor der Land-Tags-Wahl besuchte uns die Kandidatin der Grünen. Neben spannenden Gesprächen rund um das Thema Inklusion, haben wir auch die Zeit für ein Interview gefunden.



Tom Auweiler:
"Warum bist du hier?"



Andrea Lamberti:
"Ich bin hier erstmal, weil ich für den Land-Tag kandidiere, das würde ich sehr, sehr gerne machen. Da würde ich sehr gerne hingehen. Und hier bin ich, weil ich netterweise dazu eingeladen worden bin. Und weil mir das Thema Inklusion, also Menschen mit Handi-Cap und Menschen ohne Handi-Cap, das Zusammen-Leben und zusammen Zeit verbringen, wichtig ist."



Drei Fragen an Andrea Lamberti

Frage 2

Tom Auweiler:

"Was möchtest du für Menschen mit Behinderung tun?"



Andrea Lamberti:

"Also ich kenne das, weil mein Sohn selber behindert ist. Es gibt ganz, ganz viele Punkte. Was ich möchte ist, dass Kinder direkt von Anfang an zusammen in den Kinder-Garten gehen und zusammen in die Schule gehen können. Und dass die augenscheinlichen Unterschiede eigentlich gar keine Rolle spielen. Das alles für jeden immer zugänglich ist. Und dass jeder auch eine Schul-Bildung bekommen kann, die für ihn passt. Die gut für ihn ist, die nicht überfordert, die aber auch nicht unterfordert. Das ist mir wichtig!"



Drei Fragen an Andrea Lamberti

Frage 3

Tom Auweiler:

"Ich arbeite in einer Werk-Statt. Wenn ich gerne mal außerhalb arbeiten möchte, könnt ihr da helfen?"



Andrea Lamberti: "Ja, da gibt es bestimmt Möglichkeiten, die man einfach mal angehen muss. Das wenn man sagt, wenn man keine Lust auf die Werk-Statt hat, dass man vielleicht mit Betrieben in Kontakt geht und sagt, wir probieren das einfach mal aus. Was kannst du, was möchtest du machen. Und dann mal schauen. Ich glaube, wenn man die kleinen Firmen um die Ecke direkt anspricht, bekommt man bestimmt auch ein gutes Feed-Back. Also da bin ich ziemlich sicher. Ich kenne das aus Rösrath. Da gibt es eine Firma, eine Installations-Firma, die hat das schon gemacht und das hat auch erfolgreich funktioniert."

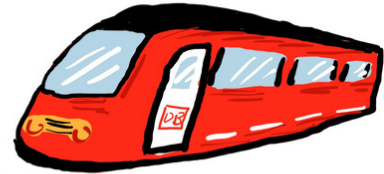


Anschließend haben wir eine offene Gesprächs-Runde geführt.



Das 9 €-Ticket

Von Juni bis August kann man für wenig Geld viel erleben. Die Deutsche Bahn und auch die KVB bieten das 9 €-Ticket an. Man kann es deutschland-weit im Nahverkehr benutzen. Es ist für einen Monat gültig.



Das 9 €-Ticket ist überall erhältlich, wo es Tickets gibt. Zum Beispiel am Fahr-Karten-Automat, im Kunden-Center oder in der App.



Mit dem 9 €-Ticket darf man nur 2. Klasse fahren. Es werden laut Deutsche Bahn von Juni bis August mehr Mitarbeiter*innen da sein. Sie können Fragen beantworten.



Impressum

Heraus-Geber

CBF Rheinisch Bergischer Kreis e.V.
N.E.W.S. Projekt
Hauptstraße 293-297, 51465 Bergisch Gladbach
Tel: 02202-21828 Email: info@cbf-rbk.de
in Kooperation mit dem
GrenzenLos - Begegnung für Alle

Vorstand

Andrea Kowalweski-Brüwer (Projekt-Verwaltung),
Sonja Schumacher (Projekt-Koordination),
Adile Funk (Visualisierung),
Horst Buschkamp, Ute Auweiler

Projekt-Leitung

Dania Frangenberg
Andreas Heindl

Redaktion

Adile, Alexander, Andrea, Anette, Angelika,
Celine, Dinah, Elisabeth, Franz, Hans, Holger,
Isabelle, Jutta, Katharina, Jürgen, Linda, Lisa, Lea,
Marie, Ramesh, Ramon, Sonja, Tanja, Tobias,
Thilo, Tom, Verena



Für die Förderung danken wir:

