

# Vernetzung und Selbststärkung junger Menschen mit Behinderungen

Zusammenkommen, austauschen und gemeinsam stark werden!



Zentrum für selbstbestimmtes Leben  
behinderter Menschen, Mainz e.V.

## Was bieten wir?

- Wir möchten junge Menschen mit Behinderungen untereinander in Kontakt bringen und stärken.
- Wir richten uns dabei nach Euren Interessen und Möglichkeiten.
- Wir unterstützen Euch, gestalten den Rahmen für den Austausch und leiten gemeinsame Aktivitäten an.
- Wir geben wichtige Informationen weiter, nutzen verschiedene Methoden und Medien.
- Wir helfen der Gruppe bei der Kommunikation und sorgen dafür, dass die Veranstaltungen für alle barrierefrei sind.
- Wir unterstützen Euch, damit Ihr an den Treffen teilnehmen könnt.

## Was machen wir?

Bei uns könnt Ihr Euch treffen, kennenlernen, beisammen sein und austauschen.

Ihr entscheidet, was Ihr machen und erfahren wollt. Zum Beispiel:

- Offener Austausch zu Themen, die Euch betreffen
- Gemeinsame Aktivitäten, Spiele und Kreativität
- Trainings und Kurse zur Selbststärkung und Zukunftsplanung
- Barrierefreie Information über Themen, die für junge Menschen mit Behinderungen wichtig sind und was diese für Euch ganz persönlich bedeuten.

## Wer kann teilnehmen?

Ihr könnt an unserem Projekt teilnehmen, wenn Ihr

- in Mainz und Umgebung wohnt
- zwischen 14 und 25 Jahren alt seid
- eine Behinderung oder chronische Erkrankung habt

Die Teilnahme ist für Euch kostenlos.

## Wann treffen wir uns?

Wir treffen uns einmal im Monat in unseren Räumlichkeiten im ZsL Mainz e.V.

Ihr könnt Euch anmelden unter: **Anmeldung@zsl-mainz.de**

Die Termine stehen auf unserer Website unter: **www.zsl-mainz.de**  
oder unter diesem QR-Code:



## Unser Verein

Hier geht's zur Homepage:



[www.zsl-mainz.de](http://www.zsl-mainz.de)

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der sich behinderungsübergreifend für die Gleichstellung, Selbstbestimmung und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen einsetzt.

Wir beraten Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen und engagieren uns politisch für deren Interessen.

Mit einer Mitgliedschaft oder Spende unterstützen Sie unsere Arbeit.

Kontoinhaber: ZsL Mainz e.V.

IBAN: DE05 3702 0500 0007 6029 02

Kreditinstitut: Bank für Sozialwirtschaft

Betreff: Spende

Der Mitgliedsbeitrag beträgt aktuell 25 € jährlich.



## Kontakt und Anfahrt

**ZsL Mainz e.V.**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen, Mainz e.V.

Heike Fecher

Rheinallee 79 – 81 | 55118 Mainz

Telefon: 0 61 31 / 146 74 -3

Telefax: 0 61 31 / 146 74-440

E-Mail: [Anmeldung@zsl-mainz.de](mailto:Anmeldung@zsl-mainz.de)



Die Bushaltestellen Mainstraße/Bewegungszentrum sind barrierefrei zugänglich.

Der Parkplatz Nr. 3 direkt vor dem Haus ist für Besucher\*innen reserviert.