

Herzlichen Dank für die vielen Spenden

Etwa 50000 Euro hat die Lebenshilfe in den letzten Jahren an Spenden erhalten. Ansässige Banken, Karnevals- und Schützenvereine, das Gymnasium Odenkirchen und Privatpersonen zeigten sich in der Vergangenheit sehr großzügig.

Ob Gartenmöbel, Fahrzeuge, Sonnenmarkisen, Ausflüge – eine Vielzahl von Maßnahmen im ambulanten Bereich und Anschaffungen in den Wohnstätten konnten damit realisiert werden.

Bei Führungen durch das Haus konnten die Besucher sehen, wie die ehemalige Wohnstätte zum Verwaltungssitz umgebaut wurde. Bewohnerzimmer und Bäder sind nun moderne Büroräume, in denen das umfangreiche Angebot der Lebenshilfe optimal unter einem Dach gebündelt ist.

Es gibt ein Café, viele kreative Kurse für Erwachsene und Kinder, ein kleines Reisebüro, welches Ausflüge und Reisen für Menschen mit Behinderungen anbietet, Kochkurse, Ferienbetreuungen



Viele Spender sind der Einladung gefolgt und erhielten zum Dank Blumen und eine Urkunde.

und vieles mehr. Als Dankeschön organisierte die Lebenshilfe ei-

nen Empfang, um mit Urkunden, Blumen und persönlichen Begeg-

nungen den Spendern DANKE zu sagen.

Gehen wir heute kegeln? BINGO macht allen Spaß



Karin, Manfred, Frank, Nicki und Achim freuen sich sehr aufs Kegeln.

Diese Frage wird voller freudiger Erwartung einmal im Monat von den Bewohnern der Wohnstätte Bruchstraße gestellt. Es ist eine Freizeitaktivität, die sehr beliebt ist und von vielen Bewohnern gerne wahrgenommen wird.

Im Gasthaus am Schmölderpark wird dann mit viel Eifer und sichtbarem Vergnügen um die Wette gekegelt, der stolze Gewinner darf mit einem Wanderpokal nach Hause gehen. Möglich gemacht wird es durch das große soziale Engagement der Eltern von unserem Bewohner Frank Drehen und Frau Wree, deren Schwester in unserer Wohnstätte lebt. Sie begleiten die kegelbegeisterte Gruppe beim Spielen und sorgen mit ihrem Einsatz für eine Erhöhung der Lebensqua-

lität unserer Bewohner im Freizeitbereich.

Es ist glücklicherweise kein Einzelbeispiel für sozial engagierte Eltern oder Familienangehörige bei der Lebenshilfe Mönchengladbach. Auch in der Wohnstätte Giesenkirchen gibt es einige Personen, die die dortigen Bewohner in ihrer Freizeitgestaltung unterstützen. Frau Peters kocht, malt und bastelt mit ihnen, die dabei entstandenen Werke schmücken die eine oder andere Wand des Hauses. Für die körperliche Fitness der Bewohner sorgt Frau Weyermanns mit ihren Bewegungsangeboten.

An dieser Stelle sagen wir im Namen unserer Bewohner ein herzliches „Dankeschön“ für das lobenswerte Engagement im Sinne und zum Wohle der Bewohner der Lebenshilfe Mönchengladbach.

Einmal im Quartal heißt es sonntags in den Räumen der Lebenshilfe Mönchengladbach BINGO!!!

Heinz Rheinländer, der zweite Vorsitzende, leitet dieses Freizeitvergnügen seit vielen Jahren und lockert die Atmosphäre mit kleinen Späßen auf. Und natürlich gibt es in jeder Runde etwas zu gewinnen. Dafür werden Kleinigkeiten eingekauft oder nette Dinge aus Spenden verwendet.

Zu uns kommen Menschen mit und ohne Behinderung zusammen, um in mehreren Runden möglichst

als erster das magische Wort rufen zu können. Wer Hilfe bei den Zahlen benötigt, bekommt sie, weil hier jeder gerne jedem hilft. Außerdem stehen auch immer ehrenamtliche Helfer zur Verfügung, damit keiner verpasst, rechtzeitig BINGO! zu rufen.

Ein wichtiger Teil des Nachmittags ist der leckere selbst gebackene Kuchen. Bevor es losgeht, wird in Ruhe Kaffee getrunken und geklönt, denn gemütlich soll es ja sein.

Den neuen Termin können Sie unter der Telefonnummer (0 21 66) 3 99 77 41 erfragen! kh



Rainer hatte als erster BINGO und holt sich seinen Gewinn ab.

INHALT

■ Berlin

FC Bayern München setzt Zeichen für Vielfalt und gesellschaftliche Teilhabe:



Ulla Schmidt überreicht Lebenshilfe-Medienpreis BOBBY an Bayern-Vorstandschef Karl-Heinz Rummenigge ▶ Seite 4

„Die Lebenshilfe im Wandel der Zeit“

Das Jahr 2016 steht ganz im Zeichen der Feierlichkeiten rund um das 50-jährige Bestehen der Lebenshilfe Mönchengladbach.

Neben vielen Einzelveranstaltungen (kleinere Feste, Tag der offenen Tür, Vorträge, öffentliche Veranstaltungen) im Laufe des Jahres wird es am 5. November 2016 einen großen Festakt geben, um das Engagement aller Beteiligten zu würdigen und gemeinsam zu feiern – aber auch, um einen Ausblick auf die Aufgaben der Zukunft der Lebenshilfe Mönchengladbach zu geben.

Das Festprogramm können Sie in unserer Geschäftsstelle (Bödiker Straße 74 in Rheydt) erhalten oder auf unserer Homepage (www.lebenshilfe-mg.de) einsehen.

Termine

Jeden Freitag 15.30–17.30 Uhr Feierabendcafé, anschließend Chin. Bewegungslehre, Bingo-, Koch-, Autogene Trainings-, Näh-, Bastel- oder Spielenachmittage sind nur einige unserer Angebote. Informationen und Anmeldung: Telefon (0 21 66) 3 99 77 41

IMPRESSUM SEITE 1

■ Herausgeber: Lebenshilfe Mönchengladbach e.V., Bödiker Straße 74, 41238 Mönchengladbach, Telefon: (0 21 66) 3 99 77 11

■ Redaktion: Kirsten Hinckelmann, Damiano Moia, Dorothee Schepers-Claßen, Michael Häring, Grazyna Kempski

■ Presserechtlich verantwortlich: Robert Jansen, 1. Vorstandsvorsitzender

■ Teilaufgabe: 10 000 Exemplare

Anzeigen

elektro jansen
Electronic Services

Elektro-Anlagenbau, Beleuchtungsanlagen
Brandmelde- und Alarmanlagen
Kommunikations- und Datentechnik

Postfach 13 60 | 52517 Heinsberg
Grebener Straße 20 | 52525 Heinsberg
Telefon (0 24 52) 97703-0 | Fax (0 24 52) 97703-50
info@ej-online.de | www.ej-online.de

IHR PROFI FÜR BARRIEREFREIES WOHNEN

Sie suchen...

- ▶ bodenebene Duschen
- ▶ optimale Trittsicherheit
- ▶ perfekte Hygiene ... für ihr Bad?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!



FELS+HÜSGES
FLIESEN UND NATURSTEIN

Boettgerstrasse 6 • 41066 Mönchengladbach
Telefon: 02161 665071 • www.felshuesges.de

Alle unsere Freizeitangebote finden jetzt auf der Bödiker Straße 74 in 41238 Mönchengladbach statt.

Das aktuelle Programm können Sie erfragen unter: (0 21 66) 3 99 77 41

Wir senden es Ihnen gerne zu!

„Wohnen im Pott“

Projekt der Lebenshilfe Oberhausen berät Menschen mit Behinderung bei der Wohnungssuche / Auszeichnung mit Inklusionspreis NRW



Das Team von „Wohnen im Pott“ kümmert sich unter anderem um die Wohnungsvermittlung von Menschen mit Behinderung in Oberhausen. Foto: Lebenshilfe Oberhausen

Inklusion geht nicht alleine, sondern nur gemeinsam. Das beweist die Lebenshilfe Oberhausen mit ihrem Projekt „Wohnen im Pott – inklusiv zuhause sein in Oberhausen“. Die Lebenshilfe setzt sich dafür ein, dass jeder Bürger mit und ohne Behinderung eine für ihn geeignete Wohnung findet.

Und das geht nur mit Partnern: „Wir haben seit Beginn des Projektes vor zweieinhalb Jahren eine sehr enge Kooperation zu Immeo Wohnen, einem der größten Wohnungsanbieter in Oberhausen“, sagt Projektleiterin Stephanie Franken. „Auch andere Kooperationspartner wirken in dem Projekt mit: vom örtlichen Handwerker, über die Stadt Oberhausen, dem LVR, der Universität Siegen und Mensch Zuerst bis zum Bundessozialministerium. „Seit Anfang 2015 konnten 16 Men-

schen mit Behinderung in barrierefreie Wohnungen vermittelt werden – nach ihren Bedürfnissen und Wünschen. Die Menschen mit Behinderung, die das Angebot nutzen, kommen entweder aus einer eigenen Wohnung und möchten ihren Wohnraum verbessern oder aus der Wohnstätte. „Wohnen im Pott“ wird von der Aktion Mensch gefördert und ist trägerneutral, also offen für Menschen mit Behinderung anderer Träger.

Projekt mit Modellcharakter

Neben der Wohnungsvermittlung besteht „Wohnen im Pott“ aus weiteren Bausteinen – zum Beispiel dem Mieterführerschein sowie einer Handwerkersprechstunde: „An was muss ich denken, wenn ich ausziehe, was ist bei einem Mietvertrag zu beachten, wie melde ich mich um“, sagt die engagierte Projektleiterin.

Alle Informationen werden in einer Broschüre zusammengefasst, in Leichte Sprache übersetzt und sind ab dem 1. Februar 2016 im Projektbüro erhältlich. Die Handwerkersprechstunde beinhaltet vier Kurse Samstagsvormittags à drei Stunden und gibt den Teilnehmern praktische Tipps rund um kleinere Reparaturarbeiten in der Wohnung. Am Ende gibt es eine Teilnahmeurkunde.

Ein Projekt mit Modellcharakter. Denn auch Lebenshilfen aus anderen Bundesländern haben bereits angefragt: „Modellhaft ist die Vernetzungsarbeit. Dabei verkaufen wir keine Leistungen, sondern können uns zielgerichtet um die Wünsche der Menschen kümmern.“ Einen Preis gab es für „Wohnen im Pott“ in 2015: den Inklusionspreis NRW in der Kategorie „Selbstständigkeit und selbstständige Lebensführung“ **wv**

Kleingärtner unterstützen Lebenshilfe Lüdenscheid

Kleingartenverein Schafsbrücke e. V. hilft der Lebenshilfe bei der Gartenarbeit

Gartenarbeit macht Spaß. Und wie. Engagiert gräbt Thomas Schäfer das Beet um. Der 51-Jährige hatte bereits als Kind einen grünen Daumen und ist gerne in der Natur: „Umgraben und einsäen macht mir großen Spaß, aber auch Rasen mähen und Unkraut rausnehmen“, sagt Thomas Schäfer.

Der Gartenfan aus Lüdenscheid arbeitet als einer von vier Mitarbeitern von der Lebenshilfe Lüdenscheid beim Kleingarten-Projekt mit, das Susanne Warzecha im Mai 2014 ins Leben gerufen hat: „Wir wollten inklusiv etwas machen, dass außerhalb des Umfeldes der Lebenshilfe liegt und da ich gerne im Garten arbeite, kam mir diese Idee“, sagt die Projektleiterin. Die Lebenshilfe Lüdenscheid nahm Kontakt zum Kleingartenverein

Schafsbrücke e.V. auf, kaufte die Hütte und pachtete einen 280 Quadratmeter großen Garten. Die Menschen mit Behinderung müssen zwar angeleitet werden, sollen aber möglichst selbstständig arbeiten.

Der anfangs verwilderte Garten verwandelte sich mit der Zeit – es wurde umgegraben, Beete angelegt, Kartoffeln, Kohlrabi, Salat angepflanzt, Hecken geschnitten, Unkraut gejätet und Rasen gemäht. Mit großer Unterstützung der Kleingärtner: „Ohne deren Hilfe hätten wir das nicht geschafft. Wir sind sehr dankbar für ihr Engagement und dass wir so toll aufgenommen wurden“, so Susanne Warzecha. Und die Vorfreude auf die kommende Gartensaison ist groß, besonders für Thomas Schäfer: „Ich freue mich schon jetzt riesig auf das Frühjahr.“ **wv**



Thomas Schäfer und die Kleingärtner bringen das Grundstück in Form. Foto: Warzecha

Rezept

Grünkohl-Käse-Suppe

Die Zutaten für vier Portionen:

- 1 EL Margarine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Grünkohl, aus d. Tiefkühlung, aufgetaut
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Packung Schmelzkäse
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 8 Würstchen

2. Margarine im Topf erhitzen, Zwiebel darin anbraten.
3. 1 ½ Maß-Becher Wasser abfüllen. (halber Liter)
4. Wasser, 1 EL Gemüsebrühe, Grünkohl und Knoblauch zugeben.
5. Schmelzkäse und 1 TL Senf hineingeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Verrühren.
6. 30 Minuten köcheln.
7. Würstchen in Suppe geben. 5 Minuten weiterköcheln.

Die Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden.

Aus: Kochwerkstatt des Familienunterstützenden Dienstes der Lebenshilfe Heinsberg in Leichter Sprache (Seite 4)



Schmelzkäse und 1 TL Senf hineingeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Verrühren.



Würstchen in Suppe geben. 5 Minuten weiter köcheln.



Auszüge des Rezeptes in Leichter Sprache

Hoch lebe das glückliche Brautpaar

Im Mai heirateten Birgit Hellmann und Manfred Kreis aus St. Hubert im Kreis Viersen



Manfred Kreis und Birgit Hellmann gaben sich das Ja-Wort. Foto: Rother

Beim Zelten im Jahr 2003 hat es zwischen beiden gefunkt. Da Manfred Kreis zu dieser Zeit im Haus Drabben am Zanger lebte und Birgit Hellmann am Emilie-Horten-Platz in Kempen, besuchten sie sich regelmäßig an den Wochenenden. Nach drei Jahren Zweisamkeit feierten sie 2006 mit Freunden, Betreuern und Verwandten die Verlobung. Für beide stand fest: „Wir wollen heiraten!“

Doch die Hochzeit musste warten. Zunächst zogen sie 2013 in

eine gemeinsame Wohnung im Apartmenthaus in St. Hubert der Lebenshilfe Kreis Viersen. Auch das klappte wunderbar. So wurde im Spätsommer 2014 der Wunsch nach der ersehnten Hochzeit größer. Ein paar bürokratische Hürden mussten genommen werden. Erst im März 2015 kam das entscheidende OK. Die standesamtliche Trauung fand am 27. Mai in Kempen im kleinen Rahmen statt und wurde gemeinsam mit den Alltagsbegleitern Sonja Landwehr und Martina Bauer sowie den Trauzeugen Julia Pastors

und Nora Feldbusch, die ebenfalls beide im Betreuten Wohnen in St. Hubert leben, mit einem gemeinsamen Essen gefeiert. Die Nachbarschaft bereitete beiden eine besondere Überraschung: Nach langer Vorbereitung kamen sie zum Kränzen und verbrachten mit dem Brautpaar, allen Mietern des Apartmenthauses sowie den Betreuern einen geselligen Abend in toller Atmosphäre.

Am 30. Mai 2015 gaben sich Manfred Kreis und Birgit Hellmann in der evangelischen Kirche in Tönisberg das Ja-Wort. Auch das war ein besonderes Erlebnis. Die Kirche war bis auf den letzten Platz gefüllt. Es wurde laut gesungen und der ein oder andere verdrückte vor lauter Rührung ein Tränchen. Eines hatten alle Anwesenden gemeinsam: Sie freuten sich sehr mit Birgit und Manfred, die vor Aufregung, Glück und Stolz in der Nacht zuvor kaum schlafen konnten.

Gefragt, was sich nach der Hochzeit für beide geändert hat, antworteten beide: „Wir tragen immer unsere Ringe. Und es ist schön von meinem Mann, bzw. meiner Frau zu sprechen.“

Nina Beerwerth-Schoenholtz

Garagentore künstlerisch gestaltet

Kreativität gefragt: Gemeinsames Kunstprojekt von Lebenshilfe und Einrichtungen vor Ort

Jede Menge Lob von Passanten gab es schon in der Entstehungsphase – jetzt ist das Werk in voller Schönheit zu bewundern: 14 Garagentore einer Immeo-Siedlung an der Oranienstraße in Oberhausen hat ein Team der Lebenshilfe-Werkstatt am Kaisergarten künstlerisch gestaltet.

„Gemeinsam mit dem Heimat- und Verkehrsverein, der Interessengemeinschaft Schmachtendorf und

projekt der Öffentlichkeit vorgestellt.

Die Umrisse der Motive wurden mit dem Overheadprojektor und teilweise „frei Hand“ auf die Garagentore übertragen und anschließend mit Lackfarbe ausgefüllt. Auch bei diesem Projekt bekam das Team der Werkstatt am Kaisergarten sehr oft Lob von vorbeikommenden Passanten und Anwohnern; Kindern gefielen besonders die bunten Personen. Die Arbeiten



Künstler der Lebenshilfe, Mitarbeiter des Heimat- und Verkehrsvereins, der Interessengemeinschaft Schmachtendorf und der Immeo-Wohnen

der Immeo-Wohnen waren Motive schnell gefunden.

Gefühle zeigen und Selbstwert erfahren

Mühle, pflügende Bauern, der Brunnen am Marktplatz, das Schmachtendorfer Wappen und anderes haben die zehn Werkstatt-Beschäftigten, die wegen einer psychischen Beeinträchtigung eine berufliche Reha-Maßnahme absolvieren, unter Anleitung von Judith Coros künstlerisch gestaltet. Am 5. November 2015 wurde das Kunst-

zogen sich über einen Zeitraum von etwa vier Wochen, da es mehrere Regentage gab, wo nicht „gemalt“ werden konnte.

Viel Freude beim Angucken wünschen die „Maler“ Doreen, Monika, Uta, Aikaterini, Gabi, Patrick, Jens, Martin, Heinrich und Claudia von der Werkstatt am Kaisergarten. Sie nutzten die Farben, um sich auszudrücken. Die Farbwahl gibt ihnen die Möglichkeit Gefühle zu zeigen, sie gibt Selbstwert und Selbstbewusstsein, man erfährt Wertschätzung. Die Resonanz spornt an, immer besser zu werden. r/vw



Kunstvoll gestaltet wurden die 14 Garagentore in einer Immeo-Siedlung in Oberhausen. Fotos (2): Lebenshilfe Oberhausen

Vielfältige Möglichkeiten für den Sohn

Angelika und Stefan Wunsch nutzen den Heilpädagogischen Bereich der Lebenshilfe

Mein Sohn wird bei der Lebenshilfe Wuppertal gut versorgt. Ich bekomme alle Infos, und falls etwas mit Stefan sein sollte, werde ich informiert.“ Angelika Wunsch ist erleichtert, seitdem Stefan den Heilpädagogischen Arbeitsbereich der Lebenshilfe besucht. Der 25-Jährige hat das Zellweger-Syndrom, kann nicht alleine essen, trinken, sprechen und laufen.

Seit sieben Jahren nutzt seine Mutter diese Möglichkeit für ihren Sohn: „Ich bin mit den Angeboten im schwerbehinderten Bereich sehr zufrieden“, sagt die Wuppertalerin. So stehen unter anderem ein Snoozleraum, ein Bällebad und eine Schaukel zur Verfügung. Darüber hinaus nutzen die Wünschs die Gelegenheit, das Som-



Fühlen sich wohl bei der Lebenshilfe: Stefan und Angelika Wunsch. Foto: Olofsson

merfest der Lebenshilfe zu besuchen und den Adventsbasar, der jedes Jahr stattfindet. Angelika Wunsch: „Der Basar ist klasse und sehr schön präsentiert. Ich kaufe mir dort immer meinen Adventskranz für die Haustüre.“

Angelika Wunsch ist glücklich, dass sie vor sieben Jahren von den Angeboten der Lebenshilfe erfahren hat. Nachdem der Bereich für schwerst- mehrfach behinderte Menschen umgebaut und modernisiert wurde, war für die Mutter klar: Da wird sich Stefan gut aufgehoben fühlen. Denn die andere Einrichtung, die sie sich angeschaut hatte, entsprach nicht ihren Vorstellungen. Angelika Wunsch: „Es ist alles perfekt bei der Lebenshilfe.“ vw

Deutschlandweit einmaliges Projekt sehr erfolgreich

IT-Dienstleister AfB bietet qualifizierte Ausbildung für Menschen mit Behinderung



Adrian Janetzko (o. l.) ist auch beim Vor-Ort-Verkauf im Einsatz. Petra Lücke kümmert sich um die Löschung der Festplatte (u. l.). Peter Sittig schaut Christian Rott über die Schulter (r.). Fotos: Weißbe

Eine Ausbildung, die so bisher deutschlandweit einmalig ist. Die Firma AfB bildet Menschen mit Behinderung in drei Jahren zum „Fachpraktiker für IT-Systeme“ aus – in Düren, Essen und Köln. Der Beruf ist von der Industrie- und Handelskammer anerkannt. Am Standort Düren arbeiten derzeit 24 Mitarbeiter, davon 18 mit einer Behinderung.

Christian Rott, Petra Lücke und Adrian Janetzko sind drei von ihnen: „Ich teste Monitore und Drucker und überprüfe, ob die Netzteile in Ordnung sind“, sagt Christian Rott, der im zweiten Ausbildungsjahr ist und konzentriert arbeitet. Petra Lücke, ebenfalls im zweiten Lehrjahr, nimmt auch privat gerne Computer auseinander und fühlt sich wohl bei der AfB: „Ich mache hier alle Arbeiten gerne, Hauptsache ich habe etwas zu tun.“ Und

Adrian Janetzko (37) hat im Sommer 2014 seine Ausbildung beendet und wurde übernommen: „Die Qualität ist mir wichtig und dass die Rechner und Monitore gut getestet werden.“

Firmen als Paten gesucht

„Werkstatt Ausbildung Beruf“ heißt das vom LVR geförderte Projekt, in dessen Rahmen die AfB diese Ausbildung anbietet. Ziel ist es, Frauen und Männer aus Werkstätten für Menschen mit Behinderung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt zu integrieren. Und das gelingt dem IT-Dienstleister, der alte Geräte aus Unternehmen aufbereitet, um sie wiederverwerten zu können. Dazu wird die zertifizierte Datenträgerlöschung genutzt.

Angefangen hat alles 2010 in Kooperation mit den Rurtalwerkstätten in Düren. Die AfB erhielt den

Auftrag, einen kleinen EDV-Raum auszustatten. Schnell war klar, Menschen mit Behinderung haben gute Fähigkeiten, PCs auseinander und wieder zusammenzubauen: „Und wir wollten sie qualifiziert ausbilden und für uns zertifizieren“, sagt Peter Sittig, Initiator des Projektes. Durch die Unterstützung der IHK Aachen wurde daraus ein auf fünf Jahre angelegtes Projekt.

Bevor Interessenten sich für die Ausbildung entscheiden, haben sie die Möglichkeit, in sechsmonatigen Praktika ihre Eignung zu testen. Auch zweiwöchige Schülerpraktika werden angeboten. Und bei erfolgreicher Ausbildung? Nach dem ersten Ausbildungsgang hatte die AfB selbst sieben Menschen mit Behinderung übernommen. Dennoch, so Prokuristin Monika Braun, „suchen wir Firmen als Paten, die einen der ausgebildeten Kollegen unbefristet übernehmen.“ vw

Rätsel

Wer findet alle Fehler?

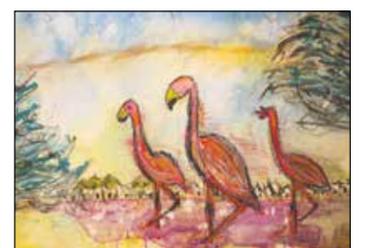
In dieses selbst gemalte Kunstwerk der Künstlerin Christine Lamp aus Nettetal-Lobberich, die ihrer Kreativität in der Kunstgruppe SIRIUS der Lebenshilfe Kreis Viersen freien Lauf lässt, haben sich sieben Fehler eingeschlichen.

Es handelt sich um eine Federzeichnung, DIN A4 coloriert, gezeichnet mit Tusche und Hühnerfeder, 2013. „Ich male Tiere, weil ich Tiere mag, sie lieb und niedlich finde. Außerdem möchte ich damit erreichen, dass andere Menschen Tiere auch mögen. Wir müssen auf Tiere aufpassen und sie schützen. Ohne Tiere wäre die Welt traurig und kaputt“,

sagt Christine Lamp. Malen macht ihr Spaß. Es beruhigt. „Ich kann zeigen, dass ich etwas kann. Ich mag die bunten Farben. Es kommt immer etwas Schönes bei raus.“ Das Lebenshilfe journal Bildersuchrätsel – entdecken Sie die Fehler im rechten Bild. Die Lösung finden Sie auf Seite 4. Dieses Rätsel wurde gestaltet von Dietmar Gasch, der seit Beginn des Bildersuchrätsels das Lebenshilfe journal mit seiner ehrenamtlichen Unterstützung begleitet, www.spiele-safari.de



Christine Lamp



Kolumne
von Ute Scherberich-Rodriguez Benites



Nur die Kleinigkeiten weglassen

Sie wollen abnehmen und können schlecht fasten? Kein Problem: Lassen Sie nur die kleinen Schlemmereien (Schweineereien wie ein Freund sagt) weg!

Trinken Sie den Tee und Kaffee ohne Zucker, Wasser statt Cola und Saft, denn die Light-Produkte machen hungrig und sollten gemieden werden. Verzichten Sie auf den Zuckerguss über dem Streuselkuchen, dem Eierlikör, der Sahne, den Nüssen und die Schokostreusel im Obstsalat. Die Waffeln schmecken auch ohne Puderzucker und Eis, ein Eintopf benötigt keinen Speck, ebenso wenig wie ein Rehbraten. Die kleinen Kekse zum Cappuccino sind unnötig.

Kalorien sparen leicht gemacht

Gehen Sie früh ins Bett, damit die Erdnussdose, Chipstüte und Schokopakung zu bleiben, trinken Sie einen Tee statt Bier und Wein beim Fernsehen. Schinken statt Schmalzbrot – ohne gute Butter darunter, Naturjoghurt statt Schokopudding, Salzkartoffel statt Pommes, Gratin ohne Käse, Spargel ohne Sauce hollandaise, Gemüse ohne Mehlschwitze, Kartoffeln ohne Bratensoße, Salat ohne Ö ... Da kann man schon eine Menge an Kalorien sparen und sich vielleicht doch mal 100 g Erdnüsse statt 100 g Salat leisten. Nach dem Gesetz von der Erhaltung der Masse ist das sowieso egal.

Das alles beherzigen Sie schon und nehmen nicht ab? Na, dann wird es wirklich schwierig.

Für mich bleibt nur eines unerreichbar: Ich lasse mir die Butter nicht vom Brot nehmen.

FC Bayern München steht für Inklusion und Zugehörigkeit

Ulla Schmidt überreicht Lebenshilfe-Medienpreis BOBBY an Bayern-Vorstandschef Karl-Heinz Rummenigge



Michael Freudlsperger (l.) schießt und freut sich über das „Tor des Monats“.

Vor dem Bundesliga-Heimspiel gegen den VfB Stuttgart wurde der FC Bayern München an diesem Samstag mit dem Lebenshilfe-Preis BOBBY ausgezeichnet. „Der FC Bayern hat mit seiner Aktion zum Welt-Down-Syndrom-Tag 2015 ein weithin sichtbares Zeichen für Vielfalt und gesellschaftliche Teilhabe behinderter Menschen gesetzt“, so Ulla Schmidt, Bundesvorsitzende der Lebenshilfe und Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages bei der Preisvergabe in der Allianz Arena.

Am 22. März vergangenen Jahres waren 24 junge Menschen mit Down-Syndrom gemeinsam mit den Spielern des FC Bayern München und von Borussia Mönchengladbach in die Allianz Arena eingelaufen und hatten in der

Halbzeitpause vom Elfmeterpunkt aufs Tor schießen können. Der 16-jährige Michael Freudlsperger war gegen Bayern-Schlussmann Tom Starke erfolgreich und wurde von der ARD-Sportschau für das „Tor des Monats“ nominiert. Mit 31 Prozent gewann der Treffer von Michael Freudlsperger dann die Zuschauerabstimmung (<http://www.sportschau.de/fussball/freudenberger-tor-des-monats100.html>).

Im Namen des FC Bayern München möchte ich mich herzlich für den BOBBY 2015 bedanken“, sagte Bayern Münchens Vorstandsvorsitzender Karl-Heinz Rummenigge nach der Ehrung durch Ulla Schmidt. „Wir stehen für Zugehörigkeit und nicht für Ausgrenzung. Unsere Mannschaft, wir alle bei Bayern München wollten in der Öffentlichkeit ein deutliches Zeichen

für Inklusion setzen und das großartige Engagement der Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung unterstützen.“

Mit dem BOBBY, benannt nach Bobby Brederlow, einem Schauspieler mit Down-Syndrom, würdigt die Lebenshilfe seit 1999 vorbildliches Engagement für Menschen mit Behinderung, das aufklärt und Vorurteile gegenüber Menschen mit Behinderung abbaut. Der Lebenshilfe-Preis wird zum 16. Mal verliehen. Er ist nicht mit einem Preisgeld verbunden.

Zu den bisherigen Preisträgern zählen u. a. Günther Jauch und der ARD-Tatort Münster. Unterstützt wird der Medienpreis der Lebenshilfe auch in diesem Jahr von Bruderhilfe-Pax-Familienfürsorge, den Versicherern im Raum der Kirchen.

(Quelle: Bundesvereinigung Lebenshilfe, 07.11.2015)

„Lassen Sie nicht locker!“

Am Abend vor dem internationalen Tag der Menschen mit Behinderung lud die Lebenshilfe Nordrhein-Westfalen erstmals zu einem Parlamentarischen Abend in den Düsseldorfer Landtag ein. Mehr als 100 Mitglieder des Landtages und über 100 Vertreter der nordrhein-westfälischen Lebenshilfen kamen zum Austausch zusammen.

Durch das Programm des Abends führten Wettermoderatorin Claudia Kleinert und Sportjournalist Manfred Breuckmann, beide sind Botschafter der Lebenshilfe Nordrhein-Westfalen.

In ihrer Begrüßungsrede würdigte Landtagspräsidentin Carina Gödecke das langjährige, oft ehrenamtliche Engagement der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung. „Gott sei Dank gibt es immer und fast zu jeder Zeit Menschen, die mehr tun als ihre Pflicht.“ Ebenso ermutigte sie die Lebenshilfe, sich für Veränderungen einzusetzen. „Bleiben Sie fordernd! Lassen Sie nicht locker! Nennen Sie beim Namen, was falsch läuft.“

Förderung sozialer und kultureller Teilhabe

Lebenshilfe Landesvorsitzender und Bundestagsabgeordneter Uwe Schummer dankte den Landtagsabgeordneten für ihren gemeinsam beschlossenen Antrag zum Entschädigungsfonds für Menschen mit Behinderung aus Einrichtungen der



Uwe Schummer, Claudia Kleinert, Carina Gödecke und Manfred Breuckmann (v. l.) Foto: Meyer

Behindertenhilfe: „Wir dürfen hier nicht erneut Zeit verlieren, die Menschen sind inzwischen 80 Jahre alt“, erklärte Schummer.

In einer Gesprächsrunde zum Thema Arbeit von Menschen mit Behinderung betonte Schummer die Bedeutung der Integrationsfirmen für die Teilhabe jenes Personenkreises: „Integrationsfirmen sind auf dem ersten Arbeitsmarkt tätig und zahlen den Mindestlohn. Sie zeigen anderen Unternehmen, wie Inklusion funktioniert.“ Werkstätten und Integrationsfirmen dürften nicht gegeneinander ausgespielt werden, so Schummer weiter. „Werkstätten sind Stätten der Förderung sozialer und kultureller Teilhabe.“ Als Gegenbeispiel nannte er Großbritannien, dort wurden 2013 die Werkstätten aufgelöst, der überwiegende Teil der ehemaligen Beschäftigten ist noch heute arbeitslos oder wurde frühverrentet.

Sprüche-Ecke

„Glaube an Wunder, Liebe und Glück! Schau nach vorn und nicht zurück! Tu was du willst, und steh dazu; denn dein Leben lebst nur du!“

(Unbekannt)

Buchtipps



Was war los in Hohehorst?
112 Seiten
Mabuse Verlag, 2015
Bestellnr.: 202225
ISBN: 9783863212254

In der Zeit des Nationalsozialismus gab es in Deutschland neun Lebensborn-Heime, wo ledige Mütter „arische“ Kinder bekommen sollten, und Kinderfachabteilungen, in denen etwa 5000 Kinder ermordet wurden. Der Rassismus des Lebensborn-Ideals und die Grausamkeit der Kinderfachabteilungen sind schwer zu begreifen. „Was war los in Hohehorst?“ macht die Zeit des Nationalsozialismus anschaulich:

Auflösung von Seite 3



Ich bin Lebenshelferin!

Für Menschen mit Behinderung Zeichen setzen – Mitglied werden!

Lebenshilfe

Siehe Kontakt vor Ort auf der Titelseite

IMPRESSUM SEITE 2 – 4

- **Herausgeber:** Landesverband Lebenshilfe NRW e. V., Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon: (0 22 33) 93 24 50, E-Mail: roh@lebenshilfe-nrw.de, www.lebenshilfe-nrw.de
- **Presserechtlich verantwortlich:** Herbert Frings, Landesgeschäftsführer
- **Redaktionsleitung, Vertrieb und Partnerakquise:** Beate Rohr-Sobizack
- **Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin
- **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Paffrather Straße 102-116, 51465 Bergisch Gladbach
- **Gesamtauflage:** 234 750 Exemplare