

45 Jahre Lebenshilfe im Kreis Düren

25 Jahre Wohnstätte Gerd-Bonn-Meuser-Haus

Düren. Es ist normal, verschieden zu sein! So lautet das Motto der Lebenshilfe Düren und deshalb setzt sich die Lebenshilfe seit 45 Jahren für die Rechte von Menschen mit einer geistigen Behinderung und ihren Angehörigen im Kreis Düren ein.

Als die Lebenshilfe Düren am 25. März 1963 durch den Zusammenschluss von betroffenen Eltern und deren Freunde gegründet wurde, gab es so gut wie keine Hilfen für geistig behinderte Menschen und deren Familien. Heute im Jahr 2008 ist die Lebenshilfe im Kreis Düren zu einer starken Gemeinschaft herangewachsen. Mit über 500 Mitgliedern und 14 Einrichtungen und Diensten betreut und fördert sie mit mehr als 200 hauptamtlichen Mitarbeitern und 50 ehrenamtlichen Helfern über 750 Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer geistigen Behinderung.



Gute Laune beim Fest für alle.



Unsere Jubilare mit der Vorsitzenden Inge Hehemeyer und dem Wohnstättenleiter Werner Wollersheim: Norbert Stegh, Edwin Groß, Dieter Engel, Herbert Schumacher. Fotos: Elmar Farber

Die Lebenshilfe Düren unterstützt und begleitet diese Menschen vom Säuglingsalter bis ins hohe Erwachsenenalter, oft bis zum Tod.

Da auch das „Gerd-Bonn-Meuser-Haus“ als erste Wohnstätte der

Lebenshilfe Düren in diesem Jahr ihr 25-jähriges Bestehen feiert, wurden beide Jubiläen im Rahmen eines Sommerfestes in der Malteserstraße gefeiert. Zahlreiche Gäste aus Politik und Verwaltung waren der Einladung der Le-



Viel Beifall für den „Anton aus Tirol“.

benshilfe gefolgt und betonten die Wichtigkeit der Arbeit der Lebenshilfe. In ihrer Begrüßung erinnerte die Vorsitzende Inge Hehemeyer an die Anfänge der Lebenshilfe im Kreis Düren und würdigte in diesem Zusammenhang nochmals die Verdienste von Jakob Savelsberg, ohne den die Elternvereinigung heute nicht das wäre, was sie heute ist. Gleichzeitig forderte sie die Politik auf, sich für den Fortbestand einer vernünftigen Finanzierung der Dienste und Einrichtungen einzusetzen, denn Menschen mit Behinderungen gehören mitten unter uns und dürfen nicht an den Rand gedrängt werden. (wp)

Themen

► **Thüringer Wald**
Winterwandern und Schneeschuhlaufen auf dem Rennsteig, kilometerlange Loipen, Rodeln oder Snowtubing? Der Winter im Thüringer Wald hat es in sich.
Reisetipp Seite 2

Ihre Lebenshilfe im Kreis Düren

Geschäftsstelle
Im Eschfeld 33, 52351 Düren
Telefon (0 24 21) 5 39 42
www.lebenshilfe-dueren.de
heute: Offene Hilfen
Ambulant Betreutes Wohnen
Weierstraße 38, 52349 Düren
Telefon (0 24 21) 20 19 58
Koodinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle
Weierstraße 38, 52349 Düren
Telefon (0 24 21) 20 58 02 oder (0 24 21) 5 12 34
Mobiler Sozialer Hilfsdienst (MSHD)
Im Eschfeld 33, 52351 Düren
Telefon (0 24 21) 5 16 34
Weiterbildungseinrichtung
Im Eschfeld 33, 52351 Düren
Telefon (0 24 21) 5 39 42
Familienunterstützender Dienst (FuD)
Im Eschfeld 33, 52351 Düren
Telefon (0 24 21) 5 16 34
Ferien und Freizeit
Im Eschfeld 33, 52351 Düren
Telefon (0 24 21) 5 12 34
Integrationshilfen
Im Eschfeld 33, 52351 Düren
Telefon (0 24 21) 5 16 34
Fahrdienst für Menschen mit Behinderung
Im Eschfeld 33, 52351 Düren
Telefon (0 24 21) 5 16 34
Ehrenamtliche Helfer gesucht
Um die Arbeit unserer Lebenshilfevereinigung im Kreis Düren noch besser bekannt zu machen, suchen wir noch ehrenamtliche Helfer, die bereit sind, unser Lebenshilfe-Journal viermal im Jahr im Kreisgebiet Düren zu verteilen. Wenn Sie uns unterstützen möchten, setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Sie erreichen uns unter Telefon (0 24 21) 5 39 42.

Partner der Lebenshilfe

Yvonne Schnoor unterstützt die Lebenshilfe

Düren. Das Weinhaus Schnoor liegt im Zentrum der Stadt Düren. Es wurde im Jahr 2000 gegründet und verkauft Wein, Spirituosen und Feinkost. Die Inhaberin Yvonne Schnoor berät als IHK-geprüfte Weinfachberaterin ihre Kunden vollständig rund um das Thema Wein. Daneben hat die Inhaberin stets ein offenes Ohr für die Belange von Menschen mit Behinderungen und unterstützt die Lebenshilfe seit vielen Jahren.

Auch verteilt Frau Schnoor die regionale Lebenshilfezeitung in ihrem Geschäft und hilft so, das Ziel der Lebenshilfe „Es ist normal, verschieden zu sein“ zu verdeutlichen.

Jetzt übergab der Geschäfts-



Wolfgang Prumm übergibt Yvonne Schnoor die Partnerschaftsurkunde.

führer der Lebenshilfe Düren, Wolfgang Prumm, der Inhaberin des Weinhauses, Yvonne Schnoor, die offizielle Lebenshilfe-Partnerschaftsurkunde und einen Aufkleber für die Eingangstür des Geschäftes, mit der das Engagement für Menschen mit geistiger Behinderung dem Kunden deutlich gemacht wird.

Wenn Sie mehr über die Angebote der Lebenshilfe Düren erfahren möchten, können Sie dies im Internet unter www.lebenshilfe-dueren.de (wp)

Lebenshilfe verbindet

Schenk mir eine Stunde und ich schenk dir eine

Haben Sie Zeit und Lust auf besondere, schöne Begegnungen mit außergewöhnlichen Menschen? Machen Sie bei uns mit. Wir suchen freiwillige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Was Sie davon haben? Sie können neue Erfahrungen sammeln, Ihr Wissen einbringen, Momente der Gemeinsamkeit erleben – sich für Menschen mit Behinderungen engagieren! Einen Erwachsenen mit Behinderung ins Kino, beim Einkaufen begleiten, mit ihm spazieren oder eine Tasse Kaffee trinken, kochen – vieles ist möglich. Ehrenamtskordinatorin Heike Pohlitz, Telefon (0 24 21) 5 16 34.

Impressum Seite 1

► **Herausgeber:** Lebenshilfe e. V. Düren, Im Eschfeld 33, 52351 Düren, Telefon (0 24 21) 5 39 42, lebenshilfe.dn@t-online.de
► **Redaktion:** Wolfgang Prumm
► **Presserechtlich verantwortlich:** Wolfgang Prumm, Geschäftsführer
► **Teilaufage:** 10 000 Exemplare

STIFTUNG LEBENSHILFE DÜREN

Im Eschfeld 33 · 52351 Düren ·
Telefon 02421 53942 · Fax 02421 502276
Spendenkonto Sparkasse Düren BLZ 395 501 10 Konto-Nr. 392 787

HIER KÖNNTE IHRE WERBUNG STEHEN!

KONTAKT
Lebenshilfe e. V. Düren
Im Eschfeld 33 · 52351 Düren
Telefon 02421 - 53942
www.lebenshilfe-dueren.de

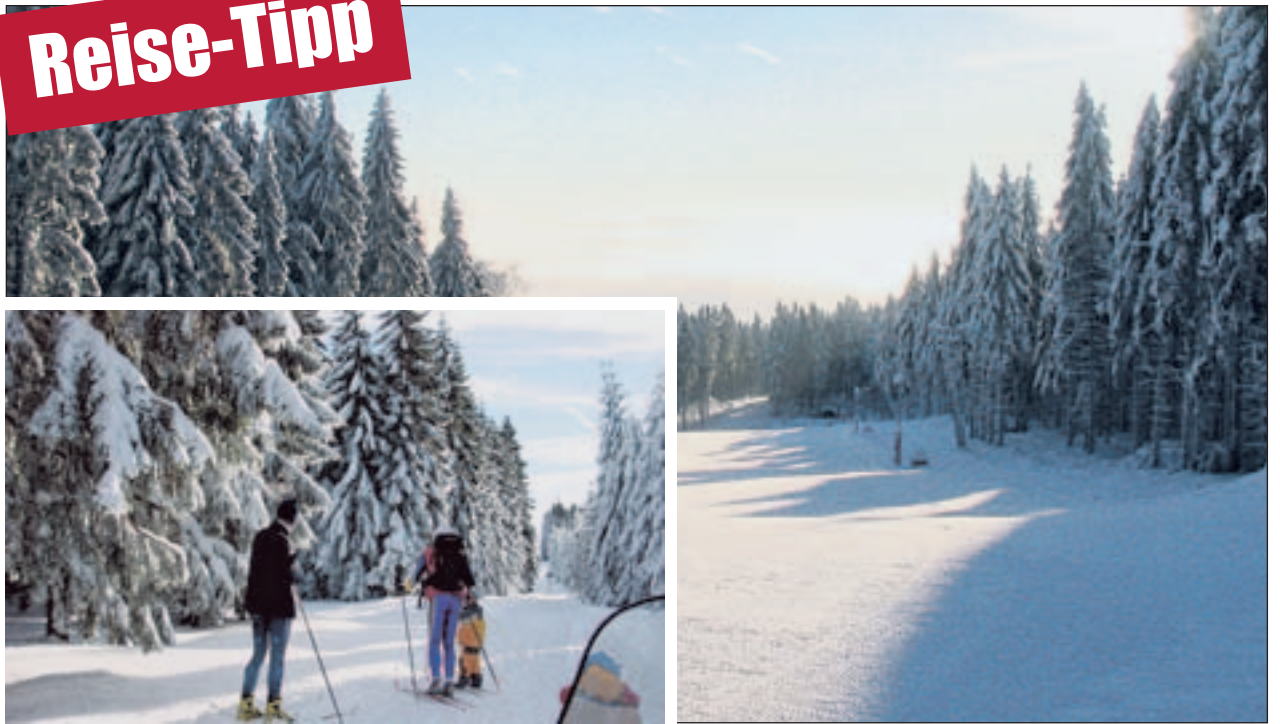
Winterspaß im Thüringer Wald

Winterwandern und Schneeschuhlaufen auf dem Rennsteig, kilometerlange Loipen und mehr als 30 Skilifte, Snowboarding, Rodeln oder Snowtubing – der Winter im Thüringer Wald hat es in sich. Nächtliche Flutlichtabfahrten, Schlittenhunderennen in Masserberg und Oberhof, Ice Rafting auf der WM-Bahn in Oberhof. Wir stellen im Folgenden ausgewählte Wander- und Langlauf-Tourentipps vor.

Lust auf Winterwandern? Dann bieten sich die vier Kilometer lange Tour bei Oberhof vom Eckhardtskopf in Richtung Löffelbühl, Hohe Tanne, Siglitzteich und zurück an. Die leichte, acht Kilometer lange Route vom Skisport-Ehrenmal (Rennsteig), Richtung Berggasthof „Am Brand“ (Rennsteig) in der Gemeinde Oberland am Rennsteig oder die 30 Kilometer lange, mittelschwere Rundwanderung von und bis Neustadt am Rennsteig sind eher etwas für geübtere Wanderer.

Wer den Thüringer Wald lieber auf Langlaufbrettern entdecken möchte, kann das auf einem insgesamt 104 Kilometer umfassenden Loipennetz sowie auf mehreren hundert Kilometern Skiwanderwegen. In Brotterode beispielsweise warten die 9,9 Kilometer lange „Kalte-Heide-Loipe“ auf alle, die anspruchsvolle Loipen und den klassischen Stil mögen. Die 7,4 Kilometer lange, mittelschwere „Seimberg-Loipe“ oder die 3,1 Kilometer lange, aber leichte „Inselberg-Sport-Loipe“, mögliche Techniken: klassisch und Freistil. Wer den Profis beim Wettkampf zuschauen möchte, kann diese beim FIS Weltcup Nordische Kombination und der Tour de Ski im Skilanglauf Ende Dezember sowie beim E.ON Ruhrgas IBU Weltcup Biathlon in Oberhof Anfang des nächsten Jahres live erleben. Die aktuellen Wintersportbedingungen inklusive Wetterbericht und Schneehöhen finden Sie im Internet unter www.thueringer-wald.com oder beim Schneetelefon unter (0 18 05) 53 39 99.

Reise-Tipp



Herrliches Panorama und tolles Wintervergnügen im Thüringer Wald.

Fotos: Fotoarchiv Skiarena Silbersattel

Viererbande in Feierlaune

Vier Mülheimer mit unterschiedlich starker Behinderung leben in den eigenen vier Wänden

Sie sind die coolste Wohngemeinschaft Mülheims: Kerstin Kübel (21), Nicole Clemens (23), Christoph Sachse (23) und Matthias Stadelhoff (21) leben zusammen in einem Reihenhauses an der Meidericher Straße an der Grenze zu Oberhausen und verstehen sich gut. Jeder hat sein eigenes Zimmer, Küche, Bad, Wohnzimmer teilen sie sich. Das fünfte Zimmer im Haus ist für die Betreuer der Lebenshilfe, von denen einer immer rund um die Uhr da ist. Am liebsten spielen die Vier gemeinsam Memory und Uno am Tisch im Wohnzimmer. Ein Plan für die verschiedenen Pflichten, die jeder übernehmen sollte, hängt in der Küche. Tisch decken, Zimmer putzen, Wäsche waschen, Müll rausbringen. Normales WG-Leben eben.

Die Vier sind aber eine besondere WG, denn alle haben eine unterschiedlich starke Behinderung. Sie wohnen seit Oktober 2006 zusam-

men. Das Projekt funktioniert – fernab von einem Leben im Heim: „Wir möch-



Foto: Weiße

ten gerne so leben wie andere Menschen auch – eigenständig und unabhängig von unseren Eltern“, sagt Nicole.

Zwei Jahre dauerte es bis zu den eigenen vier Wänden. Die Mülheimer Lebenshilfe hatte das Haus bei einer Zwangsversteigerung gekauft. Lange blieb die Finanzierung des bis dahin einzigartigen Projekts ungeklärt. Doch durch die Einführung des Persönlichen Budgets ergaben sich neue Möglichkeiten. Als die finanzielle Situation geklärt war, machten sich die Vier gemeinsam mit ihren Eltern an die Renovierung. Nach vielen Wochen harter Arbeit war das Haus bezugsfertig und der Traum vom eigenen Heim wahr. Weitere Infos gibt es bei der Lebenshilfe Mülheim, Viktor Dahmen, Telefon (02 08) 4 09 95 80, oder bei Ulrike Stadelhoff, Telefon (02 08) 42 16 42, E-Mail: ulrike.stadelhoff@gmx.de (vv)

Post von...Claudia Kleinert

ARD-Wetterfee hautnah

Claudia Kleinert ist die Wetterfee im Deutschen Fernsehen. Abend für Abend schwebt sie über den Bildschirm und bringt uns in der ARD mal gute, mal schlechte Wetteraussichten in die Wohnzimmer – immer gewürzt mit der nötigen Prise Charme, auch wenn die Aussichten trübe und stürmisch sind. Die 38-Jährige engagiert sich als Botschafterin für die Lebenshilfe NRW. Sie denken, dass Sie alles über Claudia Kleinert wissen? Lesen Sie mehr ...

Meine Hobbys:

Lesen, so oft es geht! Schwimmen, Pilates, meine Familie und Freunde.

Mein Lieblingsessen:

Leider so ziemlich alles! Aber lieber salzig (Chips) als Pralinen.

Mein Traumreiseziel:

Bora Bora! Würde ich soooo gerne mal sehen, wenn es nur nicht so weit weg wäre ...

Lebefrau oder Sparfuchs?

Lebefrau. Eindeutig!

Licht aus, Kamera aus!

So bin ich privat:

Nicht viel anders als vor der Kamera! Weniger Schminke (Gott sei Dank), oft



Foto: Weiße

viel sportlicher als vor der Kamera (Jeans, weißes T-Shirt) und sehr kommunikativ, das kann man bei der Moderation des Wetters eben nicht, da bin ich allein vor der Kamera und muss Informationen so kurz und spannend wie möglich vermitteln.

Den ersten Tag meines Urlaubs beginne ich mit ...

Die ersten Minuten ... Zeh ins Wasser stecken oder in den Bergen: der erste „weite“ Blick. (vv)

Zuverlässig wie
ein Schutzengel.

Das ist die
Provinzial.



Ihr
Pro an
Sicherheit

Immer da.
Immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

„Wir sind Helden“

Yoga – Eintauchen in eine andere Welt

„Wir sind Helden“ ist nicht der Name der bekannten Band, sondern eine Körperhaltung beim Yoga, genauso wie der aufrechte Sitz und die Kerzenleuchterhaltung. Yoga tut Körper und Geist gut, gerade die Übungen der dynamischen Form, des Hatha-Yoga, sind ein Wechsel zwischen Anspannung und vollkommenem Loslassen. Ziel ist es, den Geist über Körper und Atem zur Ruhe zu bringen. Dorothea Horbach, Yogalehrerin aus Aachen, unterrichtet Menschen mit und ohne geistige Behinderung: „Die Gruppe bei der Lebenshilfe Aachen ist meine Herzensgruppe“, sagt die Yogalehrerin.

Bei den Menschen mit geistiger Behinderung kommen die Übungen gut an, ihre Beweglichkeit wird verbessert und das Körpergefühl weiterentwickelt. Unterschiede

zu anderen Gruppen liegen in der Form des Unterrichtens. So führt Dorothea Horbach die Übungen sehr langsam und weniger komplex aus, erklärt bildhaft, wiederholt einzelne Abschnitte öfter und motiviert die Teilnehmer anders: „Ich leite manche Haltungen anders an, damit mich die Teilnehmer verstehen. Ich mache die Übungen selbst vor und übe anschließend mit. Durch das Visuelle lernen sie und nehmen die einzelnen Haltungen auf. Toll ist, dass sie keine Scheu haben zu singen, denn über das Singen wird die Konzentration gefördert und der



Konzentriert sind die Teilnehmer der Yoga-Gruppe bei der Lebenshilfe Aachen. Foto: Horbach

Atemrhythmus positiv gelenkt. Wir haben eine tolle Beziehung zueinander aufgebaut und ich möchte die Gruppe nicht mehr missen.“ Infos und Kontakt: Dorothea Horbach, E-Mail dorothea.horbach@t-online.de (vv)

Kurz notiert

Barrierefrei Reisen an Flughäfen in NRW ist seit 26. Juli 2008 möglich

Neuer Service für Menschen mit Behinderungen an Flughäfen in NRW: „Die Reisenden erwarten eine funktionierende Servicekette. Bereits beim Erreichen des Flughafens können sie sich an ausgewiesenen Punkten melden. Die Fluggäste erhalten dann Hilfe- und Unterstützungsleistungen, die auf ihre besonderen Bedürfnisse zugeschnitten sind“, erklärte die Landesbehindertenbeauftragte Angelika Gemkow in einer Presseinformation vom 22. Juli 2008. Die EU-Verordnung über die Rechte von behinderten Flugreisenden und Flugreisenden mit eingeschränkter Mobilität ist am 26. Juli 2008 in Kraft getreten. Sie sieht vor, dass keinem Menschen die Beförderung mit einem Flugzeug aufgrund seiner Behinderung verweigert werden darf.

Neues Kinderbildungsgesetz

Das neue Kinderbildungsgesetz (KiBiz) ist am 1. August 2008 in Kraft getreten. Es löst das alte, seit 1992 geltende Gesetz über Tageseinrichtungen für Kinder ab. Schwerpunkte von KiBiz sind mehr Bildung, eine bessere Betreuung und frühe Förderung. Dies wird durch einen massiven Ausbau der Betreuungsangebote für unter Dreijährige, den Ausbau der Kindertagespflege, die gesetzliche Verankerung der zusätzlichen Sprachförderung, dem Ausbau von Familienzentren, in denen Betreuung, Bildung und Beratung von Familien mit Kindern gebündelt werden, sowie mehr Flexibilität für die Eltern bei der Wahl der Betreuungsdauer erreicht. (Quelle: Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes NRW, www.mgffi.nrw.de/kinder-und-jugend)

Reise nach Pakistan und Amerika

Zwei Ausstellungen in Bonn und Bottrop entführen in ferne Welten

Etwa 270 einzigartige Objekte, darunter handwerklich meisterlich gefertigte Steinskulpturen, Reliefs, kostbare Münzen und prachtvoller Goldschmuck entführen in die Blütezeit der Kunst Gandharas vom 1. bis 5. Jahrhundert nach Christi. Im Mittelpunkt der Ausstellung Gandhara – Das buddhistische Erbe Pakistans, Legenden, Klöster und Paradiese, die vom 21. November 2008 bis 15. März 2009 in der Kunst- und Ausstellungshalle Bonn stattfindet und erstmals in Deutschland zu sehen ist, stehen Reliefs, die das Leben des Buddha darstellen. Buddha selbst, der unter den Kushana-Herrschern Gandharas erstmals dargestellt wird, trägt ein Faltengewand. Die Ausstellung reicht thematisch von der Etablierung der griechischen Kultur in der Region bis zum Erbe der Kultur Gandharas Zentralasiens und dem östlichen Afghanistan. Letzteres wurde bekannt, als die in Fels gehauenen größten Buddhastatuen der Welt in Bamiyan von den Taliban im März 2001 gesprengt wurden.

Amerikanische Kunst im Josef Albers Museum in Bottrop

Amerikanische Malerei 1950 bis 1970 – das Josef Albers Museum in Bottrop zeigt Hauptwerke der amerikanischen Kunst aus der Sammlung des Museum Folkwang. Insgesamt 14 Gemälde und Skulpturen sind bis Oktober 2009 in Bottrop zu sehen. Albers, der in Bottrop geboren wurde, unterrichtete am Bauhaus und beeinflusste seit 1933 als Künstler und Lehrer in den USA die Entwicklung der amerikanischen Nachkriegskunst vom Abstrakten Expressionismus bis zur Minimal Art. Das Museum Folkwang Essen besitzt eine der besten Sammlungen amerikanischer Kunst der Zeit zwischen 1950 und 1970 in Deutschland mit bedeutenden Gemälden und Skulpturen von Mark Rothko, Barnett Newman, Franz Kline, Jackson Pollock, Morris Louis, Ad Reinhardt, Sam Francis, Kenneth Noland, Donald Judd, Dan Flavin und Frank Stella. Weitere Infos zu den Ausstellungen gibt es im Internet unter www.kah-bonn.de und www.quadrat-bottrop.de

Kultur-Tipp



Kaffee und Kuchen in ganz besonderer Atmosphäre

Menschen mit Behinderungen arbeiten im Integrationsunternehmen „Café Gut Kinderhaus“ in Münster

Das Café ist gut besucht. In gediegener Atmosphäre im alten Gutshaus, inmitten typisch westfälischer Gastlichkeit mit Blick auf Kamin und schwere Eichenbalken nehmen sie Bestellungen auf, bedienen und kassieren. Vier Menschen mit Behinderungen arbeiten gemeinsam mit ihren Kollegen ohne Behinderung im idyllisch gelegenen „Café Gut Kinderhaus“ in Münster. Der Kuchen wird in der eigenen Konditorei gebacken, neben dem Café gibt es im Hofladen selbst hergestellte Produkte.

Ende 2003 wurde aus einem Teil der ehemaligen Wohnstätte das Bauerncafé in einem historischen Gutshof mit Außenterrasse eröffnet. Ein Unternehmen des ersten Arbeitsmarktes entstand, ein Integrationsbetrieb als Dienstleistungsunternehmen: „Für uns sind Menschen mit Behinderungen gleichberechtigte Partner. Wir schauen, wo wir wen am besten einsetzen können und stimmen so den Arbeitsplatz auf die jeweiligen Fähigkeiten unseres Personals ab“, sagt Norbert Mussenbrock, Betriebsleiter der Münsteraner-Dienstleistungs-Service GmbH, einer Tochtergesellschaft der Westfalenfleiss GmbH. Nicht nur die Münsteraner kennen das „Café Gut Kinderhaus“. Auch die Besuchergruppen ver-



Kaffee und Kuchen im historischen Gutshaus „Café Gut Kinderhaus“. Fotos: mds

schiedener Vereine haben das Ausflugsziel in der Nähe der Münsteraner Innenstadt entdeckt. Infos rund um das Café gibt es im Internet unter www.mds-muenster.de. Ein weiteres Café und ein Bio-

Bistro in NRW, die als Integrationsunternehmen organisiert sind: Kunstcafé EinBlick in Kaarst, www.kunst-cafe-einblick.de, und Demeter Hof „Gut Hebscheid“ in Aachen, www.via-aachen.de

„Ich habe mich verstanden gefühlt“

Sebastian Schäffer machte eine Ausbildung zum Koch bei den Lübbecke Werkstätten

Er liest alles von den Lippen ab und seine Kollegen sprechen langsam und deutlich, damit er alles verstehen kann. Die Ausbildung zum Koch war für Sebastian Schäffer anstrengend, denn er leidet an Taubheit grenzender Schwerhörigkeit. Trotzdem traute er sich die Ausbildung zum Koch zu und absolvierte sie von September 2004 bis Juni 2007 in der Großküche der Lübbecke Werkstätten, einer Einrichtung der Lebenshilfe Lübbecke.

Er besuchte das Leo-Symphor-Berufskolleg in Minden mit erfolgreicher Abschlussprüfung vor der Industrie- und Handels-



Alles im Griff: der neue Koch Sebastian Schäffer. Foto: Herden

kammer Ostwestfalen zu Bielefeld. Hilfe erhielt er jederzeit von seinem Ausbilder und den Kollegen. Der Unterrichtsstoff der Berufsschule wurde zu Hause mithilfe eines Mitarbeiters von Integrare nochmals durchgearbeitet. Sebastian Schäffer: „Manchmal war ich ärgerlich, dass ich so viel mehr machen muss, aber ich bin froh und glücklich, dass ich diese Ausbildung bei den Lübbecke Werkstätten machen konnte, dort habe ich mich verstanden gefühlt.“ Einen festen Arbeitsplatz hat er auch: bei einer Cateringfirma in Bielefeld.

Dabei sein ist alles

Bewegen Sie etwas durch Ihre Mitgliedschaft

Mischen Sie sich ein. Übernehmen Sie soziale Verantwortung. Unterstützen Sie die Ziele und Arbeit der örtlichen Orts- und Kreisvereinigungen der Lebenshilfe in NRW oder werden Sie Fördermitglied. Bewegen Sie etwas durch Ihre Mitgliedschaft in der Lebenshilfe. Tragen Sie dazu bei, dass die Lebensqualität von Menschen mit Behinderungen in der jeweiligen Region verbessert und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Miteinander gefördert wird.

Schon ab einem jährlichen Beitrag von etwa 40 Euro unterstützen Sie die Arbeit mit Menschen mit Behinderungen in der örtlichen Lebenshilfe. Mitglied werden leicht gemacht: Als Person können Sie in ei-

ner örtlichen Lebenshilfe-Vereinigung Mitglied werden. Welche Lebenshilfe-Vereinigung für Sie infrage kommt, finden Sie im Internet in der Suchfunktion auf www.lebenshilfe-nrw.de unter dem Punkt Dienstleistungen und Einrichtungen.

Als Mitglied besteht die Möglichkeit, sich aktuell und umfassend über das Geschehen in der Lebenshilfe durch Teilnahme an Events zu informieren und aktiv mitzuwirken.

Weitere Infos beispielsweise über Preisvorteile für Mitglieder im Urlaub gibt es im Internet unter www.lebenshilfe.de und www.lebenshilfe-nrw.de

Von Kirche, Geschenken und einem besonderen Christkind

Die Zwillinge Jasmine und Jaqueline Lettkamp (13 Jahre) über die Bedeutung von Weihnachten, Bescherung und Schlittenfahrt

Wir freuen uns schon auf die Weihnachtszeit, weil die Räume nach Lebkuchen und Marzipan duften. Wir backen mit unserer Familie jedes Jahr Weihnachtsgebäck. Einige Tage vor Weihnachten helfen wir unserer Mutter, den Weihnachtsbaum im Wohnzimmer zu schmücken. Aber eigentlich ist der Heiligabend der schönste Tag. Wenn wir morgens aufwachen, laufen wir schnell zum Wohnzimmer und sehen nach, ob vor dem Zimmer schon ein Betttuch hängt. Dahinter sind dann am Abend die Geschenke. Vor der Bescherung gehen wir Heiligabend in die Kirche. Wenn wir danach nach Hause kommen, können wir es kaum abwarten, die Geschenke auszupacken. Dann überraschen wir unsere Eltern mit selbst gebastelten Geschenken. Das Schlimmste ist, dass

wir in unseren Zimmern warten müssen, bis das Glöckchen zur Bescherung klingelt. Wenn es dann endlich so weit ist, ruft unser Vater immer „das Christkind war da“, aber wir wissen ja, dass es unser Vater war. Nachdem wir die Geschenke ausgepackt haben, gibt es noch ein leckeres Essen und wir sitzen noch lange mit der ganzen Familie zusammen.

Es wäre toll, wenn endlich mal wieder Schnee liegen würde und wir am Weihnachtstag mit dem Schlitten zu unserer Oma fahren könnten. Oft hat unsere Oma viel zu viel zu Essen gemacht, denn wir sind noch satt vom Heiligabend. Wenn wir nach Hause laufen, finden wir die Lichter in den Fenstern und Gärten ganz toll. Weihnachten ist für uns fast so schön wie Geburtstag!



Foto: © S. Hofschlaeger/PIXELIO

50 Jahre Lebenshilfe – ein Rückblick

Aus dem Leben von Heini Backes (4. Teil) – Rosi Perius erzählt von ihrem Bruder mit Downsyzndrom

Wir hatten auch zwei Kinder, die mit Heini aufwuchsen. Heini war mittlerweile 25½ Jahre alt geworden. Wir konnten ihn nicht mehr so laufen lassen wie bisher, weil wir merkten, dass die Jungen hinter ihm her waren und ihm alle möglichen Sachen beibringen wollten.

Auf den Fußballplatz konnte man ihn nicht mehr allein gehen lassen, er wurde zu fanatisch, er schrie und tobte herum und kam schweißgebadet nach Hause, wenn es nicht so klappte, wie er wollte. Wir zogen einen Schlusstrich. Er durfte nur noch mit uns weggehen. Felix nahm ihn mit auf den Fußballplatz, damit er sich nicht mehr so aufregte.

Er bekam kleinere Aufgaben beigebracht. Zum Beispiel musste er morgens die Treppe im Flur und auf dem Speicher abreiben, das Gelände abstauben und Kartoffeln schälen. Zum Kartoffelschälen haben wir ihm ein Schälmesser gekauft, damit er sich nicht schneidet. Nach dem Mittagessen durfte er helfen das Geschirr abzuwaschen, was

er auch recht ordentlich machte. Man konnte ihn zum Einkaufen schicken. Ich schrieb ihm den Einkaufszettel, gab ihm den Geldbeutel und er ging zum Metzger. Eines Tages kaufte er beim Metzger etwas weiter im Ort. Als er nach Hause kam, hatte er ein großes Stück Lyoner in der Tasche, das ich nicht aufgeschrieben hatte. Er sagte: „Das hat mir ein Mann geschenkt.“ Ich glaubte ihm nicht. Ich dachte, er hätte etwas von anderen falsch eingepackt. So rief ich in der Metzgerei an und fragte nach. Sie sagten mir, dass ihm der eine Mann dieses Wurststück geschenkt habe. Kurze Zeit später starb dieser Mann.

Heini ging im Sommer jeden Tag auf den Friedhof, die Blumen unserer Elterngräber gießen. Aber er betete immer an dem Grab des Mannes. Er sagte: „Das ist mein Freund, der hat mir Wurst geschenkt.“ Wie es weitergeht, lesen Sie in der nächsten Ausgabe Ende Januar. (Quelle: „Lebenshilfe-Zeitung“, Nr. 4, Dezember 2007)

Sonderbriefmarke zum Jubiläum

Bundesfinanzminister Peer Steinbrück macht damit auf die „besonders wertvollen Verdienste der Lebenshilfe“ aufmerksam

„Diese Auszeichnung gilt all den Menschen, die sich in der Lebenshilfe für geistig behinderte Menschen einsetzen“, freut sich Bundesvorsitzender Robert Antretter über die Herausgabe der Sonderbriefmarke am 13. November, rechtzeitig vor dem 50. Geburtstag der Lebenshilfe am 23. November. Antretter baut fest darauf, dass die Sondermarke großen Absatz findet und so die Lebenshilfe noch bekannter macht.

Die 55-Cent-Marke, die bis zum Ende des Jahres 2008 in allen Postfilialen zu haben sein wird, hat Barbara Dimanski aus Halle entworfen. Sie ist Siegerin eines Gestaltungswettbewerbs des Bundesfinanzministeriums. Das Ministerium entscheidet jedes Jahr darüber, welche Verbände mit einer Sonderbriefmarke geehrt werden. In einem Schreiben gratuliert Finanzminister Peer Steinbrück höchstpersönlich: „Wer Menschen hilft, ihr Leben zu meistern, hat

jede Unterstützung verdient. Die Lebenshilfe tut das seit nunmehr 50 Jahren. Deshalb unterstützen wir sie mit der neuen Sondermarke – und machen mit ihr außerdem auf die besonders wertvollen Verdienste der Lebenshilfe um den Zusammenhalt unserer Gesell-

schaft aufmerksam. Ich hoffe, dass möglichst viele Menschen die neue Marke kaufen und sich damit behinderten Menschen verbunden zeigen.“

Jürgen Reuter (Quelle: Lebenshilfe-Zeitung Nr. 3, September 2008)



Neues vom Spielmarkt

Schwitzen vor dem Fernseher

Abnehmen mit dem digitalen Trainingsprogramm Wii Fit

Mit Tüte Chips und Flasche Bier auf dem Sofa sitzen und Fernsehen gucken? Der neue Trend heißt nicht Sitzen, sondern Schwitzen vor dem Fernseher. Aerobic geht nur im Studio und Joggen in der Natur? Nein. Viele Sportarten und Bewegungsformen kann man auf einem kleinen Brett, genannt Balance Board, ausführen. Die Wii Fit Konsole von Nintendo macht's möglich. Das digitale Trainingsprogramm mit Software und Brett bietet Abspecken und eine Portion Spaß für zu Hause mit mehr als 50 Übungen aus vier verschiedenen Kategorien: Yoga mit Gleichgewichts- und Streck-Übungen in tra-

ditionellen Yoga-Posen, Muskelübungen mit Übungen zur Anspannung und Entspannung der Muskeln, Balancespiele zum Trainieren des Gleichgewichtssinns und Aerobic mit Übungen zu Fettverbrennung und zum Trainieren der Ausdauer. So müssen Spieler beispielsweise einen virtuellen Hula-Hopp-Reifen um die Hüften kreisen lassen, Fußball köpfen oder beim Tanztraining glänzen. Wii Fit ist nicht nur etwas für den Einzelnen, sondern auch für die gesamte Familie und fördert so die Kommunikation. So können sich Familienmitglieder beispielsweise beim Tennisspielen miteinander messen. (vw)



Sport vor dem Fernseher – Wii Fit sind Sie wirklich? Foto: Nintendo

Rätseln Sie mit – unser Sudoku hat es in sich!

4	1				5		2	
8							6	3
2				1				
		6					9	4
		8			7			6
			8		4			
	2					7		
		7	3		2	4		1
			4		8			

2	5	9	8	7	4	6	3	1
6	8	7	2	9	3	4	5	1
8	9	6	7	5	1	3	2	4
7	5	1	6	3	8	4	2	9
5	4	8	9	3	7	2	1	6
4	6	3	2	1	8	9	7	5
7	3	6	5	2	1	8	9	4
2	6	9	7	1	3	5	4	8
8	7	5	2	4	6	1	9	3
4	1	3	6	8	5	9	2	7

Weitere Sudokus finden Sie im Internet unter www.sudoku-aktuell.de

Sprüchecke

Das Schönste aber hier auf Erden ist lieben und geliebt zu werden.

Aus: Schein und Sein (1909) – Frühlingslied, www.wilhelm-busch-seiten.de/werke/zitate.html

Lexikon

Was Sie immer schon mal wissen wollten:

Masern

weltweit verbreitete, durch das Masernvirus hervorgerufene, fieberhafte, v. a. Kinder befallende Infektionskrankheit mit Hautausschlag und Schleimhautentzündung. Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion. Etwa zehn Tage nach der Ansteckung tritt das Vorstadium mit Fieber, Husten, Schnupfen und Bindehautentzündung mit vermehrtem Tränenfluss sowie Lichtscheu, Unwohlsein, Kopf- und Halsschmerzen auf. In der Mundhöhle treten in Höhe der oberen und unteren Backenzähne auf der Mundschleimhaut kleine weiße Flecken auf, an die sich eine fleckige Rötung der gesamten Mundschleimhaut anschließt. Der typische Masernauschlag tritt erst am 15. Tag nach der Infektion auf.

(Aus: Meyers Lexikon, www.lexikon.meyers.de/meyers/Masern)

Literaturtipp

Immer mehr Menschen hinterlassen einen Teil ihres Vermögens einer gemeinnützigen Organisation. Sie haben sich Gedanken gemacht über ihr Testament und erzählen aus ihrem Leben und darüber, weshalb sie ihr Geld für einen guten Zweck einsetzen. 16 Porträts in Text und Bild, mit Ratgeber im Anhang.

„Geld und Herzblut – 16 Menschen und ihr Testament“
Von Muriel Bonnardin, Ursula Eichenberger und Annette Boutellier
Gebundene Ausgabe
Verlag Gva-Vertriebsgemeinschaft, Juli 2008
ISBN 3906729621

Geschichten, Gedichte, Geschenke, Figuren für die Krippe – vieles zum Selbstermachen und Nachbauen mit Fotoanleitung – ein großes, goldenes Buch rund um das Thema Weihnachten.

„Das große Kinder-Weihnachtsbuch/ Basteln & Geschichte“
Hamburg - Xenos ca. 80er-Jahre
ISBN 3821201959

Dschingis Khan, Jeanne d'Arc, Martin Luther, Maria Theresia, Katharina die Große, Napoleon Bonaparte I., Karl Marx, Mahatma Gandhi, Konrad Adenauer, Willy Brandt – bedeutende Persönlichkeiten werden in Kurzbiografien sehr persönlich vorgestellt. Vorab gibt es zu jeder Person einen kurzen Rätseltext, der auf den folgenden Seiten aufgelöst wird.

„Wer war das? Menschen der Geschichte“
Von Christine Schulz-Reiss
Loewe Verlag, 2007
ISBN 3785546475

Rezept

Ofenschlupfer für 4 Personen

Zutaten:
6 süße Brötchen
4 Äpfel
4 Eier
200 ml Milch
2 EL Rosinen
4 Zwieback
Butterflocken

Zubereitung:
Brötchen in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Auf eine gefettete Auflaufform

wird eine Lage Brötchen gelegt, dann eine Lage Apfelschnitten mit Rosinen bestreuen. Die Eier mit Milch verrühren und darüber gießen. Je nach Menge Lage für Lage schichten. Die Brötchenschnitten müssen die letzte Schicht bilden. Zum Schluss kommen noch die Butterflocken und zerbröselter Zwieback auf den Auflauf.

Bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten backen. (Rezept und Foto vom Seniorentreff der Lebenshilfe Heinsberg)



Impressum für die Seiten 2–4

► **Herausgeber:** Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V., Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon (0 22 33) 93 24 50 E-Mail: wag@lebenshilfe-nrw.de www.lebenshilfe-nrw.de

► **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer

► **Redaktionsleitung, Vertrieb und Partnerakquise:** Beate Rohr-Sobizack

► **Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin

► **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach

► **Gesamtauflage:** 253 000 Exemplare