

Aktion / Kurse / Kontakte / Unterhaltung

AKKU

Ausgabe 1/2015



**„Ich kann zwar nicht die Welt retten, aber...“
Ein ganzes Heft voll mit Verantwortung**

- **Start Geschwisterprojekt und Kurzzeitpflege**
- **Einblicke in unsere Gruppenaktionen**

Lebenshilfe Minden e.V.

RODENBERG

GESICHTER EINER TÜR



BEI UNS FINDEN SIE DAS PASSENDE DESIGN FÜR IHRE ZIMMER- UND HAUSTÜR!

- mit weit über 500 Modellen in allen Preisklassen und Stilrichtungen
- in erstklassiger Qualität und großer Vielfalt in Form und Farbe
- aus Kunststoff, Aluminium, Holz, Stahl und Glas

INFOS UNTER - WWW.RODENBERG.AG

Hallo!



Verantwortung ist ein großes Wort. Manchmal geht es einem leicht über die Lippen, ohne das wirklich bewusst ist, was es eigentlich bedeutet. Und es gibt fast keinen Lebensbereich, in dem Verantwortung kein Thema ist. In diesem AKKU finden sie auf den ersten Seiten einen Versuch, sich diesem komplexen Begriff anzunähern. Vielleicht kann das ein Anstoß für weitere Gedanken sein.

In der Rubrik „Wir über Uns“ finden Sie neben Neuigkeiten und Änderungen bei der Lebenshilfe Einblicke in unsere zahlreichen Aktionen. Abgerundet wird das Heft durch den großen Kursteil. Auch hier haben sich seit unserem Umzug einige Dinge verändert. Wir bleiben also in Bewegung. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen viel Spaß beim Lesen und Stöbern.

Eine schöne Zeit bis zur nächsten Ausgabe und passen Sie gut auf sich auf!
Anette Wilkening

Magazin

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| „Verantwortung bedeutet...“ Eine Umfrage unter Lebenshilfe Mitarbeiter | Seite 4 |
| „Jetzt weiß ich, welches Glück wir haben.“ Doris Horn reist nach Afghanistan. | Seite 6 |
| Verantwortung kann Spaß machen. Fragen an der Vorstand. | Seite 11 |
| Wo fängt Verantwortung an? Der Lebenshilferat gibt Einblicke | Seite 14 |
| 2 Freundinnen, 1 Herausforderung | Seite 15 |
| Pflege aus der Sicht eines „Insiders“ | Seite 17 |
| Verantwortung bei der Lebenshilfe | Seite 18 |
| Unterhaltung und Rätselspaß | Seite 19 |

Wir über uns

| | |
|--------------------------------------------|----------|
| Lebenshilfe intern - nicht nur für Insider | Seite 22 |
| Wo und wie Sie uns erreichen | Seite 69 |
| Das Team | Seite 71 |

Kurse & Angebote

| | |
|----------------------------------------------|----------|
| Angebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene | Seite 42 |
| Informationsveranstaltungen | Seite 64 |

Herausgeber: Lebenshilfe Minden e.V. / Alte Sandtrift 4, / 32425 Minden
Auflagen: 3.000 Exemplare ((erscheint halbjährlich im Sommer und Winter)
Redaktion + Gestaltung: Anette Wilkening
Druck + Druckvorlage: Mios-Werbung GmbH, Wittelsbacherallee 61, 32427 Minden



„Ehre, wem Ehre gebührt“

Sportlerehrung der Stadt Porta 2014

Rund 140 Sportlerinnen und Sportler aus 13 Vereinen aus ganz Porta Westfalica waren vom Bürgermeister Hedtmann in die Kulturhalle nach Neesen eingeladen. Dabei Vertreter vieler Sportarten: Handball, Fußball, Korbball, Tennis, Reiten, Schiessen, Schach usw. Und als einzige Schwimmer unser Inklusions-Team vom SC 80 Porta. Sie alle wurden für ihre herausragenden Leistungen im Jahr 2014 geehrt und mit Urkunden und Medaillen belohnt.

Begleitet von ihren Eltern nahmen Anna Lena Klaus, Fides Baumeister, Maren Hofstadt und Lars-Eric Borchering an dieser festlichen Veranstaltung mit klassischer Gitarrenuntermahlung teil.

Nach einigen feierlichen Ansprachen durch den Bürgermeister und den Stadtsportverbandsvorsitzenden Klaus-Dieter Vogt verlieh Herr Kurt Büsching als Chef der DLRG diese besondere Auszeichnung an unsere fleissigen Athleten.



Die glücklichen Schwimmer: Maren, Lars-Eric und Fides mit Urkunden, Medaillen, Headcoach Michael und Trainerin Lena Schürmann (v.l.)

Jeden Donnerstag trainieren sie mit vielen anderen aus dem Schwimmverein im Badezentrum Porta mit dem SC 80 um fit zu sein für

die Wettkämpfe, an denen sie in diesem Jahr wieder teilgenommen haben.

Anfangen von den internen Vereinsmeisterschaften, den Bethel-Athletics und den großen nationalen Special Olympics in Düsseldorf/Wuppertal (wir berichteten). Überall haben sie erfolgreich abgeschnitten und reichlich Medaillen mit nach Hause gebracht. Das macht Spass und erhöht die Motivation und Wettkampferfahrung von Mal zu Mal.



Anna Lena kann gut lachen. Bronzemedaille schon im ersten Einzelrennen! Das kann ja noch was werden...!

Besonders gefreut hat sich wohl Anna Lena. Denn sie ist in diesem Jahr erst frisch zu uns gekommen, hat sich prima in den Verein eingelebt und gleich bei ihrem ersten Wettkampf in Bielefeld eine Medaille erschwommen!

Im November findet noch ein großes Schwimmfest der Special Olympics in Hannover statt. Wir dürfen gespannt sein, wie unser Team dort wieder abschneidet.

Michael Müller

„Move of live“ spielt auf

Die besten Trommler der (Lebenshilfe) Welt



Auftritt beim Benefizkonzert

Dass unsere Trommelgruppe „Move of Life“ großartig ist steht ausser Frage!

Am 25.10.14 eröffnete sie das Benefizkonzert der Musikschule „Musik mit Gefühl“ zu Gunsten der Organisation „Kinder helfen Kindern“. Es waren Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung, die ich an diesem Abend begleiten durfte. Uwe Pacewitsch, Leiter der Trommler, hat die Zuschauer mit eingebunden und so mussten Gäste aus der ersten Reihe mit Rhythmikinstrumenten unterstützen.

Die Trommler waren aufgeregt und haben so richtig eingeeht. Kinder, die zuerst etwas skeptisch beim Aufbauen zugeschaut haben, klatschten vergnügt mit. Ich freue mich, dass die Kinder offen Fragen an mich gestellt haben, ob das „Behinderte“ seien.

Die Chance ergreifend erklärte ich, dass jeder Mensch etwas besonders gut kann und manche Dinge eben nicht so gut oder mit Hilfe. Ich schilderte, dass unsere Trommler besonders toll Trommeln können. Ein kleiner Junge antwortete mir: „das stimmt – das kann ich nicht“. Und damit war das Thema „behindert“ eigentlich schon vergessen.

Danke an die Trommler und danke an Uwe! Die Trommler sind so klasse, weil wir in dir den besten Leiter für diese tollen Menschen gefunden haben!

Tatjana König-Fegel

Feste feiern mit der Lebenshilfe

Das traditionelle Gartenfest und „Let's dance 2015“

Am **Freitag, 22.05.2015 ab 19.00 Uhr** geht es im Bürgerhaus Espelkamp wieder rund.

Die Lebenshilfen und der Wittekindshof laden zur integrativen Disco „**Let's Dance**“ ein. D.h. es wird richtig Party gemacht.

Gute Musik + Gute Leute = Gute Laune. Lasst euch diese Feier auf gar keinen Fall entgehen!

Jahrelang habe wir unser **traditionelles Gartenfest** in der Drabertstraße gefeiert. Jetzt geht es in der Alten Sandtrift 4 weiter.

Am **Samstag, 22.08.2015 von 14.00-19.00 Uhr** gibt es im und um das LHCenter herum wieder Musik, Kaffee und Kuchen, Gebrilltes und kühle Getränke und vor allen Dinge viele nette Menschen zu treffen.

Lassen Sie sich diesen Termin nicht entgehen, bringen Sie Freunde, Nachbarn und Bekannte mit und verbringen Sie einen schönen Nachmittag bei der Lebenshilfe Minden.

Samstagstreff

Von „Mensch-ärgere-dich-nicht“ bis „Rommé“

Kaffee, Tee und leckerer selbstgebackener Kuchen: damit beginnt unsere gesellige Runde immer. Danach werden die Teller schnell beiseite geräumt, um Platz zu schaffen für „Mensch-ärgere-dich-nicht“, Rommé, Mühle und andere Gesellschaftsspiele.

Wer nicht so gerne spielt, nutzt die Zeit zu einem kleinen Spaziergang und zu kurzweiligen Gesprächen mit anderen Teilnehmern.

Wer allein zu Fuß, per Fahrrad oder Auto kommen kann, soll dies gerne tun. Allen anderen bieten wir wie gewohnt unseren Fahrdienst an.

Zeit: 1x monatlich samstags
15.00 – 17.30 Uhr
Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a
Leitung: Elisabeth Oehler
Kursgebühr: 12,50 € zzgl. 2,- € pro Termin (in die Kaffeekasse) oder eine Kuchenspende

| | |
|---------|---------|
| Februar | *01.02. |
| März | *01.03. |
| April | 04.04. |
| Mai | 02.05. |
| Juni | *07.06. |

* Achtung, ein Sonntag

Ein Freund, ein guter Freund...

Gemeinsam statt einsam!

Mit wem verbringt man gerne den Samstagabend, geht ins Kino, Essen oder Bowlen? Mit guten Freunden natürlich!

Wer dazukommen möchte, ist herzlich eingeladen. Nach vorheriger Absprache kann man sich jederzeit den einzelnen Gruppen anschließen.

Auf Grund der großen Nachfrage unserer „Ein Freund“ Gruppen, gibt es ab diesem Halbjahr noch eine sechste Gruppe. Diese ist mehr für die jüngeren Erwachsenen gedacht. Aber auch hier geht es darum, gemeinsam etwas zu unternehmen.

Die einzelnen Gruppen planen ihre Aktivitäten selbstständig und werden begleitet und unterstützt von festen Betreuerteams.

Die Treffen finden 14-tägig am Samstagabend statt in der Zeit von ca. 19.30 - 22.00 Uhr.



Ein Freund 1



Die Teilnehmer der Ein Freund I – Gruppe sind alle schon ein wenig älter und/oder bevorzugen ein ruhigeres Programm. Da die Gruppe momentan sehr klein ist, sind neue Gesichter hier besonders willkommen!

Betreuerteam:
Birgit Dörwald, Brigitte+Günter Michusch

| | | |
|---------|--------|--------|
| Februar | 14.02. | 28.02. |
| März | 14.03. | 28.03. |
| April | 11.04. | 25.04. |
| Mai | 09.05. | 23.05. |
| Juni | 06.06. | 20.06. |

Ein Freund 2



Betreuerteam:
Ralf Zuther, Klaudia Zuther

| | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Februar | 07.02. | 21.02. | |
| März | 07.03. | 21.03. | |
| April | 04.04. | 18.04. | |
| Mai | 02.05. | 16.05. | 30.05. |
| Juni | 13.06. | 27.06. | |

Ein Freund 3



Betreuerteam:
Uli Riechmann, Angela Fister, Kristin Köker

| | | |
|---------|--------|--------|
| Februar | 14.02. | 28.02. |
| März | 14.03. | 28.03. |
| April | 11.04. | 25.04. |
| Mai | 09.05. | 23.05. |
| Juni | 06.06. | 20.06. |

Ein Freund 4



Betreuerteam:
Katrin Ewe, Martin Meier

| | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Februar | 07.02. | 21.02. | |
| März | 07.03. | 21.03. | |
| April | 04.04. | 18.04. | |
| Mai | 02.05. | 16.05. | 30.05. |
| Juni | 13.06. | 27.06. | |

Ein Freund 5



Betreuerteam:
Julia Adler, Michael Batzler

| | | |
|---------|--------|--------|
| Februar | 14.02. | 28.02. |
| März | 14.03. | 28.03. |
| April | 11.04. | 25.04. |
| Mai | 09.05. | 23.05. |
| Juni | 06.06. | 20.06. |

Ein Freund 6



Betreuerteam:
Lukas Baumeister, Lisa List

| | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Februar | 07.02. | 21.02. | |
| März | 07.03. | 21.03. | |
| April | 04.04. | 18.04. | |
| Mai | 02.05. | 16.05. | 30.05. |
| Juni | 13.06. | 27.06. | |

Sport

Auch im Sport rückt die Inklusion verstärkt in den Blickpunkt. Es bieten sich hier Möglichkeiten des Miteinanders von Menschen mit und ohne Behinderungen, die in ihrer Vielfalt sicher noch gar nicht erfasst sind. Mit dem SC 80 Porta, dem Mindener Drachenbootclub, dem Kanu Klub Minden und dem Fitnessstudio „Workout“ haben wir seit vielen Jahren Mitstreiter, wo sich in der Praxis zeigt, dass eine Behinderung dem gemeinsamen Sport nicht im Wege steht.

Wo es möglich ist und bei Sportarten, die wir in unseren Kursen nicht anbieten, vermitteln wir gerne in andere Sportvereine und begleiten die TeilnehmerInnen, wenn das erforderlich ist. Darüber hinaus halten wir selbst in unserem Verein ein breites Sportangebot vor. Die Kurse werden geleitet von ausgebildeten Übungsleitern. Sie gehen mit sportlichen und spielerischen Elementen auf die unterschiedlichen Fähigkeiten

und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein, fordern und fördern sie. Bewegung macht Spaß, tut gut und kann das Selbstwertgefühl enorm steigern. Zusätzlich zu den Übungsleitern sind weitere BetreuerInnen in den Kursen eingesetzt und sorgen damit für eine verlässliche Unterstützung und Betreuung.

Der Sportverein der Lebenshilfe ist Mitglied im Behindertensportverband (BSNW), dem Landessportbund (LSB) und seit einigen Jahren auch bei „Special Olympics“ Deutschland.

Die Abrechnung der Kurse über Rehasportrezepte ist bei manchen Kursen schon möglich, bei anderen noch in Planung. Bei Vorlage eines Rezeptes wird keine Kursgebühr berechnet. Dieses Angebot soll in den nächsten Jahren ausgeweitet werden und offen sein für alle Interessierten. Die AOK bietet schon jetzt 3 Kurse in unseren Räumlichkeiten an.

Ballspiele

Alles dreht sich um das runde Leder

In diesem Kurs steht Fußball spielen an erster Stelle. Dazu gehört aber auch, Kondition aufzubauen, Balltechniken zu üben und Spielregeln zu lernen. Andere Ballsportarten werden auch vorgestellt und ausprobiert, so dass ihr während der eineinhalb Stunden ganz schön ins Schwitzen kommen könnt.

Für alle, die nicht alleine kommen oder gebracht werden können, bieten wir einen Fahrdienst und Betreuung ab Wichernschule und Schule am Weserbogen an.

Bei diesem Kurs ist die Abrechnung über Rehasportrezept in Planung, dann entfällt die Kursgebühr.

Zeit: wöchentlich montags
15.30 – 17.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Wichernschule,
Goebenstr. 30, Minden
Leitung: Johannes Nakath, Lars Gräber
Kursgebühr: 45,- €

| | | | | |
|---------|--------|--------|--------|--------|
| Februar | 02.02. | 09.02. | 16.02. | 23.02. |
| März | 02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. |
| April | 13.04. | 20.04. | 27.04. | |
| Mai | 04.05. | 11.05. | 18.05. | |
| Juni | 01.06. | 08.06. | 15.06. | 22.06. |



Turnen für Kinder und Jugendliche



Sport und Spiel

Bewegungslandschaften werden in der Turnhalle aufgebaut: es gilt zu balancieren, zu klettern, sich mutig an einem Seil von einem Kasten zum anderen zu schwingen und durch einen Tunnel zu klettern.

Alle Sinne sind gefordert, man muss sich konzentrieren und freut sich am Ende, wenn man alles geschafft hat. Außerdem gibt es Slalomparcours auf den Rollbrettern, gemeinsame Spiele und Pausen zum Entspannen.

Bei diesem Kurs ist die Abrechnung über Rehasportrezept möglich, dann entfällt die Kursgebühr.

Zeit: wöchentlich dienstags
15.30 – 17.30 Uhr
Ort: Turnhalle der Wichernschule,
Goebenstr. 30, Minden
Leitung: Lars Gräber
Kursgebühr: 45,- €



Die ganze „Dienstagsturntruppe“ auf einem Blick

| | | | | |
|---------|--------|--------|--------|--------|
| Februar | 03.02. | 10.02. | 17.02. | 24.02. |
| März | 03.03. | 10.03. | 17.03. | 24.03. |
| April | 14.04. | 21.04. | 28.04. | |
| Mai | 05.05. | 12.05. | 19.05. | |
| Juni | 02.06. | 09.06. | 16.06. | 23.06. |

Aerobic

Mit Musik geht vieles besser!

Muskel- und Konditionstraining, Fettpölsterchen abbauen und das Schulen der Körperkoordination sind Nebeneffekte, wenn man sich in der Gruppe zur Musik bewegt. Im Stehen, Sitzen oder Liegen kann man hier Muskeln gebrauchen, von denen ihr nicht wisst, dass ihr sie habt.

Bei diesem Kurs ist die Abrechnung über Rehasportrezept möglich, dann entfällt die Kursgebühr.

Ihr könnt auch im laufenden Kurs noch einsteigen! Siehe Infos zur Teilnahme Seite 42.

Zeit: wöchentlich dienstags
18.00 – 19.30 Uhr
Ort: LHCenter, Halle, Schillerstr. 73a
Leitung: Lars Gräber
Kursgebühr: 90,- €

| | | | | |
|---------|--------|--------|--------|--------|
| Februar | 03.02. | 10.02. | 17.02. | 24.02. |
| März | 03.03. | 10.03. | 17.03. | 24.03. |
| April | 14.04. | 21.04. | 28.04. | |
| Mai | 05.05. | 12.05. | 19.05. | |
| Juni | 02.06. | 09.06. | 16.06. | 23.06. |



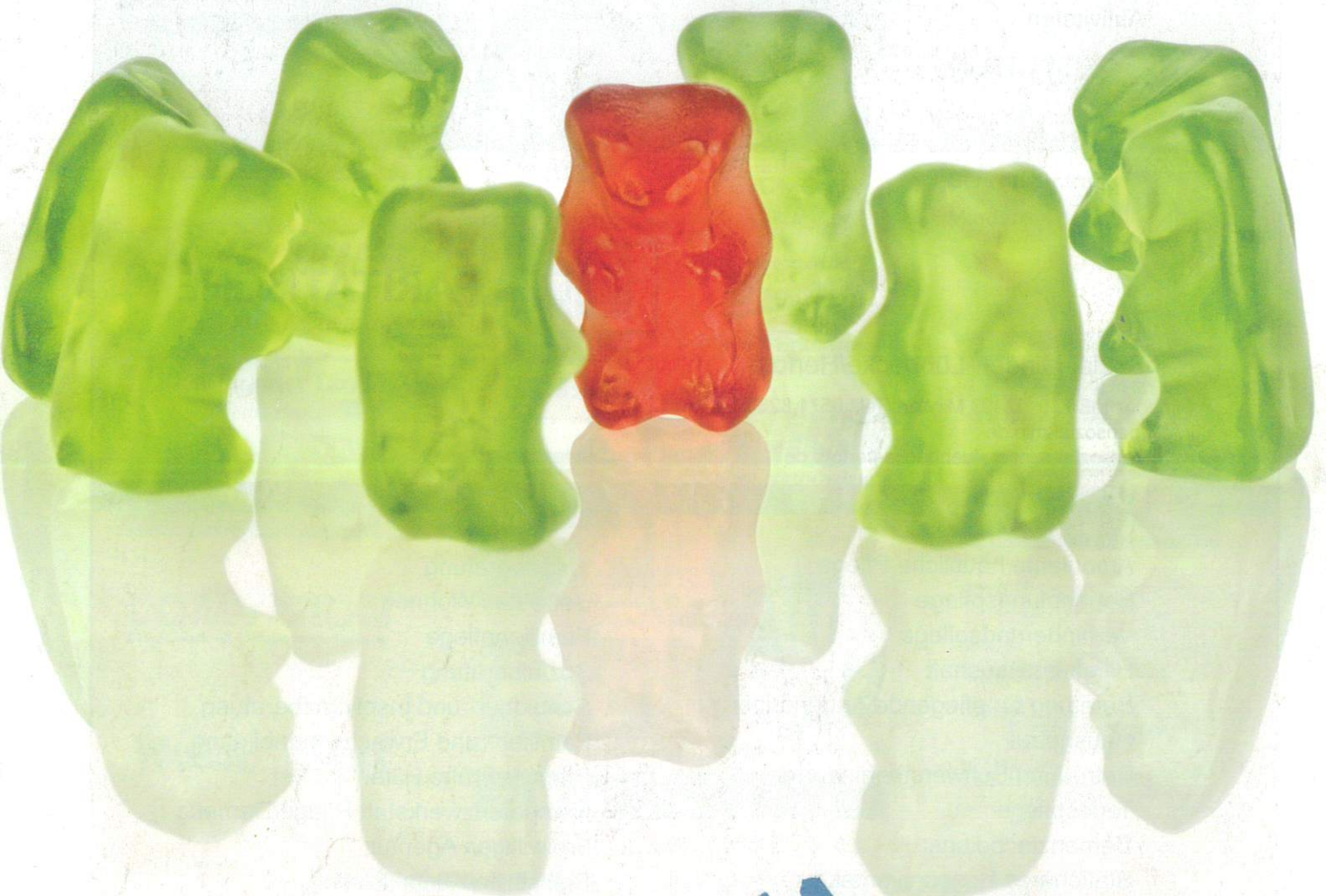
Lebensmittel.Punkt

Partner der EDEKA
WEZ

Unser Selbstverständnis

Seit vielen Jahren unterstützt WEZ die Lebenshilfe Minden bei ihrem Engagement und ermöglicht es Menschen mit Behinderung, in unseren Supermärkten an einem sicheren und betreuten Arbeitsplatz am öffentlichen Leben teilzuhaben und ihre Fähigkeiten in die Gesellschaft einzubringen.

Wir übernehmen Verantwortung in der Region und gehen seit vielen Jahren mit gutem Beispiel voran, um die Inklusion von Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft zu fördern.



Lebenshilfe