Aktion / Kurse / Kontakte / Unterhaltung

AKKU

Ausgabe 1/2022

Clowns – nicht nur zum Frühstück

Was glücklich macht

Wo – Wie – Wohnen

Lebenshilfe Minden e.V.

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,

nach den fetten Feiertagen und dem schweren Jahr 2021 wäre mal was LEICHTES angesagt: wie wäre es mit Lachen und Glück? Nun gut, dann bist du hier richtig. Wir haben es nötig, mal wieder zu Lachen oder zu schauen, was Glück alles sein kann.

Viel Spaß beim Lesen und Lachen

Jochen Rogmann

Was bringt dich zum Lachen? *s.14*

Glücklich auf der Arbeit
Den 1. Arbeitsmarkt erobern *s. 19*

Zum Glück keine A….löcher dabei *s.8*

Das Lachen verloren
auf s. 10 finden Sie es wieder

WILMA`S THEATER WELT

- KLINIKCLOWNERIE
- THEATERPÄDAGOGIK
- THEATER

WWW.WILMAS-THEATER-WELT.DE

Birgit Klinksieck
Riehe Höfe 8b
32469 Petershagen

Tel. 05702-8212898
info@wilmas-theater-welt.de

Magazin

Humor macht glücklich und kann noch viel mehr	Seite 5
Passiert was im Gehirn	Seite 7
Glück im Unglück	Seite 8
Der Clown – Nie war er so wertvoll wie heute	Seite 10
Was macht mich glücklich und was bringt mich zum Lachen?	Seite 14
Singen macht glücklich	Seite 16

Wir über uns

Schöne Ereignisse 2021	Seite 17
10 Jahre Freithof Frille	Seite 18
Christian hat es geschafft	Seite 19
Wenig Spiele – viele Pokale	Seite 20
Ohne Gesundheit ist alles nichts	Seite 22
Zehn goldene Sportabzeichen	Seite 23
Reisefotos	Seite 24
Wo – Wie – Wohnen	Seite 26
WG oder eigene Wohnung, das ist hier die Frage	Seite 28
Ein Freund 1 Gruppe hat eine Idee	Seite 29

Kurse & Angebote

Freizeit, Bildung und Sport	Seite 31
Sport	Seite 44
Ferienspiele	Seite 53
Urlaub	Seite 55
Reisen ohne Koffer	Seite 57
Geschwisterprojekt	Seite 58
Informationsveranstaltungen	Seite 60
Wo und wie Sie uns erreichen	Seite 61
Der Vorstand	Seite 62
Der Lebenshilferat	Seite 62
Das Team und seine Aufgaben	Seite 63

Herausgeber	Lebenshilfe Minden e.V. / Alte Sandtrift 4,/ 32425 Minden
Auflagen	3.000 Exemplare (erscheint halbjährlich im Sommer und Winter)
Redaktion + Gestaltung	Anette Vahrenhorst + INDIGO Mediateam, Königswall 7, 32423 Minden
Druck	Mios-Werbung GmbH, Wittelsbacherallee 61, 32427 Minden

Humor macht glücklich und kann noch viel mehr

„Eigentlich wollte ich gerade putzen, aber auf dem Weg ins Bad wurde ich geblitzt – jetzt ist der Lappen weg!“

Na gerade herzlich gelacht? Für einen kurzen Moment die kleinen und großen Sorgen vergessen? Und sie fühlen sich gleich ein bisschen besser?

Kein Wunder, Humor ist ein wunderbares Anti-Stress-Mittel. Im besten Fall bringt er uns zum Lachen. Lachen wiederum sorgt für eine tiefe Atmung. Nach einer Lachattacke entspannen die Arterien, Blutdruck und Puls sinken. Und zack, man fühlt sich besser.

Übrigens, laut einer Studie lachen Kinder zwischen 200 und 400 mal am Tag, Erwachsene kommen gerade mal auf 15 Lacher.

Der Chef tadelt seinen Arbeiter: „Warum arbeiten Sie denn nicht?“ „Tschuldigung, Chef, ich hab Sie nicht kommen sehen.“

Eben noch über den Chef geärgert? Auch bei der Arbeit können Witze hilfreich sein. Humor und Lachen nehmen Konflikten die Schärfe und können bei Wut und Frustration gern mal als Ventil benutzt werden. Nicht nur bei Witzen über den Chef, sondern allgemein ist Humor bei der Arbeit unverzichtbar. Er schafft ein entspanntes Arbeitsumfeld und somit ein gutes Arbeitsklima, er fördert den Teamgeist, fördert das Wohlbefinden des Mitarbeiters und erhöht damit die Effizienz, baut Stress ab, fördert die Kommunikation und steigert die Motivation.

Für den Chef gilt: keine Angst vor Autoritätsverlust. Laut Studien wird ein Vorgesetzter mit Humor von seinen Mitarbeitern eher akzeptiert als ein stocksteifer und ernster. Aufgaben für einen humorvollen Chef erledigt man lieber als für einen ernsten, wortkargen Chef.

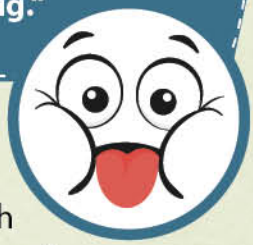
„Ich glaube ja, dass die meisten unserer Beziehungsprobleme auf Missverständnissen basieren.“ „Wir sind zusammen?

Gerade noch darüber nachgedacht, ob eine Trennung in Frage kommt? Dann macht der Partner eine lustige Bemerkung und der eben noch deutlich spürbare Frust löst sich ein wenig? Paartherapeuten stellen fest, dass der Umstand, wie oft in einer Beziehung gelacht wird durchaus als ein Indikator dafür gesehen werden kann, ob eine Beziehung harmoniert – oder eben nicht. Sie versuchen oft, eine gewisse Leichtigkeit in die oft festgefahrenen Kommunikationsstrukturen zu bringen. Kein Wunder, kann doch durch eine witzige Bemerkung ein

Streitgespräch plötzlich eine ganz andere Wende bekommen. Lachen verbindet und selbst die Erinnerung an gemeinsam erlebte lustige Situationen kann ein Zusammengehörigkeitsgefühl erneuern.

Aber Achtung: Funktioniert nur, wenn beide Partner dieselbe Art von Humor haben und man **miteinander lacht.**

Sie: „Musst du eigentlich jeden Abend so spät von der Kneipe nach Hause kommen?" Er: „Nein - das tue ich freiwillig."



Eine langweilige Party oder Kneipenrunde? Plötzlich kommt Stefan oder Stefanie und der Abend nimmt einen ganz anderen Verlauf. Humorvolle Menschen strahlen häufig etwas Positives aus und heben die Stimmung ihrer Mitmenschen. Sie nehmen sich oft selber nicht so wichtig. Eine wichtige Fähigkeit, die auch noch sympathisch macht. Doch nicht nur das: Der Forscher Willibald Ruch definiert Humor als eine Art heitere Gelassenheit dem Leben gegenüber. „Es bedeutet, dass man nichts allzu ernst nimmt und auch tragischen, schwierigen Situationen noch eine heitere Note abgewinnt." Humor muss übrigens nicht immer mit Lachen einhergehen. Humor und Lachen sind nicht dasselbe. Lachen kann man auch ohne Humor – und umgekehrt.

Noch etwas: Viel hilft viel. Je mehr Humor man hat, desto glücklicher, zufriedener und weniger depressiv ist man. Und das Beste: Humor ist nicht angeboren, man kann ihn lernen.

Fazit: Es ist sehr unterschiedlich ist, wann gelacht wird. Was der eine unglaublich komisch findet, lässt die Lachmuskeln des anderen kalt. Es gibt Galgenhumor, schwarzen Humor, trockenen Humor, Situationskomik, Wortwitz usw. und klar kann man mit einem Witz mal danebenliegen.

Aber die Vorteile die der Humor mit sich bringt, sind es allemal wert, die Sicht auf das eigene Leben zu überprüfen, den Ernst der Lage in Frage zu stellen und sich selber und andere einfach mal zum Lachen zu bringen.

Einer geht noch:

Hast du schon gehört? Meine Tochter will in Australien Gesang studieren. Und wer bezahlt ihr Studium? Unsere Nachbarn haben für sie gesammelt!

Passiert was im Gehirn?

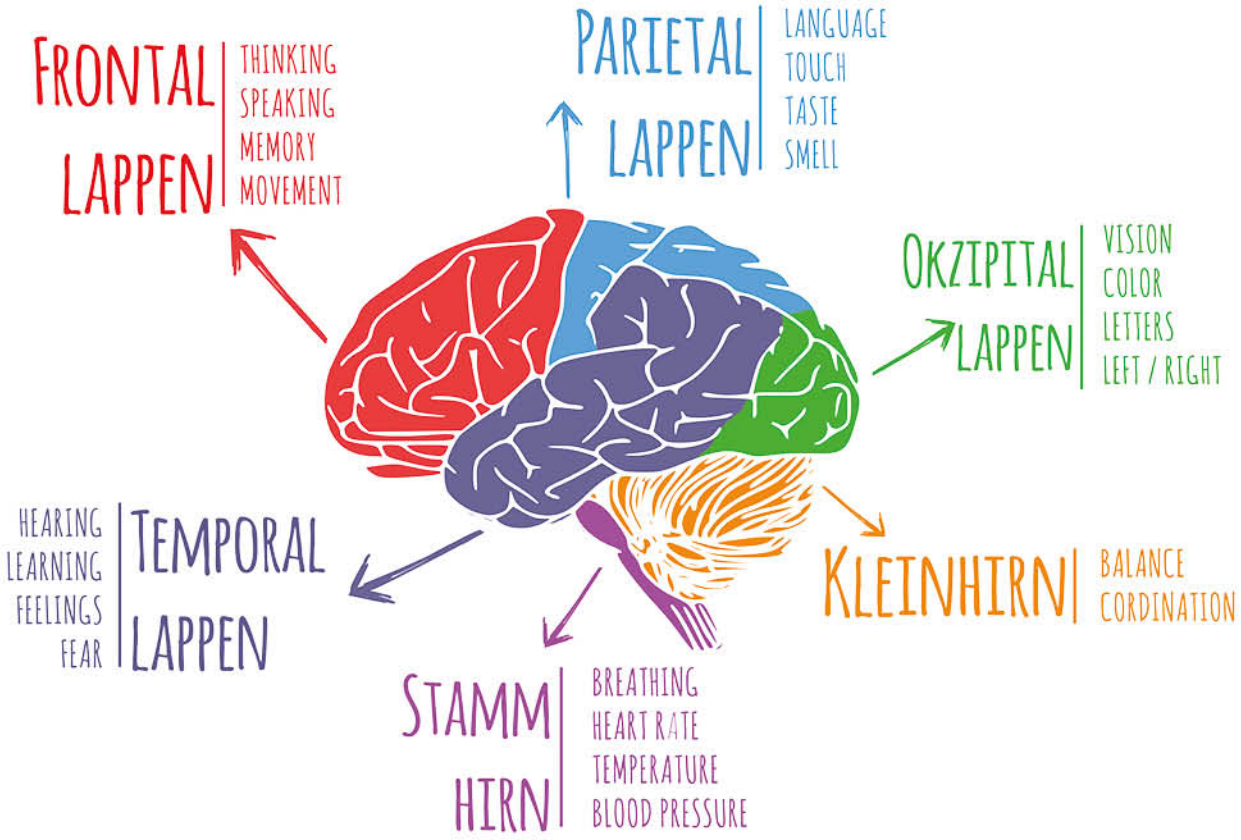
Lachen wissenschaftlich betrachtet

Mit dem Lachen kommt das Wohlbefinden. Das kann nicht nur subjektiv empfunden, sondern auch biologisch belegt werden. Im limbischen System, einer evolutionsgeschichtlich alten Region im Gehirn, liegt das Zentrum für Gefühle.

Hier werden während des Lachens Glückshormone (Endorphine) produziert, die in die Blutbahn gelangen. Das merken wir daran, dass die Stimmung steigt. Aber lachen bewirkt noch etwas Anderes im Körper: Während Endorphine freigesetzt werden, wird die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Die kurzzeitigen Veränderungen im Hormonhaushalt können so stark sein, dass sie helfen Schmerzen zu lindern.

Sogar das Immunsystem wird durch das Lachen angeregt. Sogenannte Antikörper, die der Körper zum Schutz vor Bakterien und Viren braucht, werden neu gebildet. Lachen hat also mindestens drei positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper: Die Abwehrkräfte werden gestärkt, der Stresspegel sinkt und zudem bringt der Hormonschub Glücksgefühle.

Anette Vahrenhorst



Ein Meister... nicht nur an der Trompete

Glück im Unglück

Alle Menschen werden Brüder

Willi Budde hat Trompete an der Hochschule für Musik in Detmold studiert. Er kann mit seiner Trompete verschiedene Arten von Musik spielen: Jazz, Klassik, Popmusik Er hat auch in einigen berühmten Orchestern und Bands gespielt. Er gibt Trompetenunterricht. Willi hat mir auch viel auf der Trompete beigebracht. Er arrangiert selber Stücke, auch für seine eigenen Bands. Also ein echter Musikprofi. Corona hat ihn hart getroffen, weil er wegen dem Lockdown kaum noch arbeiten durfte. Direkt nach der Flutkatastrophe im Ahrtal ist er mit einem Wohnmobil und seiner Trompete hingefahren und hat geholfen.

Wir schreiben im AKKU über Glück. Bist du ein glücklicher Mensch?

Glück ist ja auch die Abwesenheit von Unglück. So gesehen habe ich Glück. Ich denke da an die Überschwemmungen im Ahrtal. Es

Trompetenmusik im Ahrtal

ist auch ein Glück, wenn man sehen kann, dass man geholfen hat. Die Menschen im Ahrtal sind nach unserer Hilfe weniger unglücklich. Wir haben zerstörte Häuser wieder in den Rohbauzustand zurückversetzt. Also viel abgerissen. Günter aus dem Ahrtal sagte mir: ‚Nach der Flut stand ich vor dem Nichts. Jetzt ist wieder ein Anfang da.'

Wie kam es eigentlich dazu, dass du ins Ahrtal gefahren bist?

Eine Kollegin aus dem Ahrtal hatte an der Schule alle Musikinstrumente verloren. Ich habe dann bei meinen Freunden und Kollegen Instrumente gesammelt. Diese habe ich dann dahin gebracht. Die Lehrer dort waren total happy. Das war eine ganz unkomplizierte Hilfe ohne große Bürokratie. Ganz unmittelbar von Mensch zu Mensch.

Eine tolle Gemeinschaft von Helfern

Dann bin ich mit meinem Wohnbulli auf einen Übernachtungsplatz für Helfer gefahren. Ich wollte mir selber ein Bild machen was da passiert. Ich wollte selber was tun und das nicht den anderen überlassen und mich selber engagieren.

Was hast du da sonst so erlebt?

„Es gab in den ersten Wochen eine total starke Gemeinschaft der Helfer und der Betroffenen. Es ging um direkte Nothilfe. Geld spielte für keinen eine Rolle. Alles war freiwillig und umsonst. Hilfe und auch Essen.

Man hat alles geteilt, was da war. Die Helfer kamen aus allen Ecken Deutschlands und waren ganz verschieden im Alter, bezüglich der Ausbildung oder dem Reichtum. Alle waren wie Brüder und Schwestern und es war kein A….Loch dabei. Das war wie eine Glücksblase.

Hoffnungsschimmer im zerstörten Ahrtal

Jeder hat gemacht was er konnte, ohne lange Anträge und Erklärungen. Es wurde ein Containerdorf aus persönlicher Initiative errichtet: Daneben ein Zelt als Baustoffhandel ohne Geld eingerichtet, in dem Geräte- und Baumittelspenden abgegeben wurden und von den Einheimischen und Helfern abgeholt wurden. Ganz viel wurde über Facebook bundesweit organisiert.

Während Corona hat Willi Budde ein Buch herausgebracht

Es war ein Glücksgefühl für viele, zu einer solchen Gemeinschaft zu gehören. Insgesamt

Willi Budde .....auch mal glücklich

hat mich das alles sehr tief berührt. Mal gab es großes Glück, aber daneben auch sehr traurige Momente."

Erlebst du als Musiker auch Glück?

Natürlich denken viele, dass Musik machen immer glücklich macht. Für Profis ist das erst einmal ganz viel harte Arbeit. Das ist auch bei der Musik die Voraussetzung für Glücksmomente. Wenn dann ein Stück sehr gut gelingt, ist auch der Musiker glücklich. Meistens ist das Publikum glücklicher bei der Musik, als der Musiker selber.

Hast du noch Ratschläge zum glücklich sein?

„Tue möglichst das, was du selber für richtig hältst, lass dich nicht verwirren und ablenken. Und: Vergiss nie, dass du dann am glück-lichsten bist, wenn die anderen auch glücklich sind."

Vielen Dank für deine offenen Worte.

Das Interview führte Jochen Rogmann

Der Clown – Nie war er so wertvoll wie heute

Darüber kann ich, Birgit Klinksieck, einiges berichten, denn ich arbeite als Klinik-Clownin.

Dafür besuche ich große und kleine Menschen in Krankenhäusern, in Alten- und Pflegeheimen und gehe als Clownin „Wilma" überall dort hin, wo es nicht immer leicht und lustig zu geht.

Auch mein Mann Detlev arbeitet als Klinikclown. Wenn er in den verschiedenen Altenheimen unterwegs ist, heißt er allerdings „Franz". Wir gehören beide zu einem Verein, der sich „Clownskontakt e.V." nennt, zu dem insgesamt 7 Clowns gehören. Detlev ist sogar der „Chef" vom Verein – das heißt, er leitet ihn und macht alles, was drumherum organisiert werden muss – eben den ganzen Papierkram.

Unsere Clowns haben so wunderschöne Namen wie: „Kalotta", „Ilse", „Karl-Heinz", „Ella" oder „Emilia". Seit einiger Zeit sind jetzt auch „Frederick" und „Lotta" dabei, weil wir in vielen Häusern gebraucht werden und deshalb gut zu tun haben.

Die vergangenen Monate waren wegen der Corona-Pandemie echt schwierig. Und noch immer ist es oft nicht einfach, mit einem Lächeln auf dem Gesicht in den Tag zu kommen. Viele Menschen haben Angst, dass sie krank werden. Und die, die krank sind, machen sich ganz besonders viele Sorgen. Da kommt ein Clown gerade richtig!

Was macht ein Clown?

Tja – was macht ein Clown? Dazu ist es wichtig zu wissen, dass es unterschiedliche Arten von Clowns gibt.

Sicher kennt ihr Clowns aus dem Zirkus. Die machen für ein großes Publikum eine richtige Show! So mit Zauberei und Bälle in die Luft werfen. Eben lustige Sachen und viel Quatsch, bis die Leute lachen. Diese Kunststücke haben sie geprobt und lange geübt und die Show auf der Bühne ist immer gleich. Meine Arbeit als Klinik-Clownin sieht ganz anders aus.

Ich bin „Kontakt-Clown". Ich gehe mit den Menschen „in den Kontakt" und besuche sie überall dort, wo sie ein Lachen besonders gut gebrauchen können.

Ja! Klinik-Clown ist ein Beruf!

Um Klinik-Clown zu werden, muss man eine richtige Ausbildung machen. Das geht zum Beispiel in Hannover beim „TUT" – der Schule für Tanz und Theater.

Clowns in Kliniken gibt es schon seit mehr als 30 Jahren - zuerst jedoch nur für Kinder in den Krankenhäusern. Aber Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Lachen dem Menschen

gut tut! Man wird schneller gesund, wenn man öfter mal lacht! Lachen unterstützt eindeutig den Heilungsprozess.

Doch obwohl Lachen und Humor uns allen angeboren sind, verlieren wir ihn sehr oft! Gerade in Situationen, in denen wir ihn am meisten gebrauchen können.

Hier beginnt die Arbeit der Clowns! Sie schauen auf die Welt mit anderen Augen und öffnen die Türen zu Phantasie, Humor, Freude, Hoffnung und Blödsinn. Clowns können Unterstützer für jeden sein, den eigenen Humor (wieder-) zu finden. Lachen und Humor kann die Heilungskräfte, die in einem Menschen stecken, wieder hervorholen.

Deshalb besuchen Klinik-Clowns seit vielen Jahren nicht nur Kinder, sondern auch erwachsene Menschen!

Wen bringt ihr zum Lachen?

Eigentlich jeden. Oder besser gesagt: Wir bringen alle Menschen zum Lachen, die sich auf uns einlassen und offen für uns sind. Es spielt keine Rolle, ob wir nun in eine Kinderklinik oder in ein Altenheim gehen. Auch auf der Palliativstation, wo die Menschen oft sehr schwer und unheilbar krank sind, lachen wir gemeinsam. Das ist eigentlich überall dasselbe.

Nur die Vorgehensweise ist jeweils eine andere. Denn Klinik-Clown sein bedeutet nicht, immer wieder hinfallen, stolpern und Grimassen schneiden oder "den Kasper machen"! Es geht darum, ein bisschen Leichtigkeit und Freude in einen oft schweren Alltag zu bringen.

Wie macht ihr das?

Bei einem Clowns-Besuch sind wir immer zu zweit unterwegs – also im „Duo". Wenn wir in ein Zimmer kommen, versuchen wir herauszufinden, wie die Stimmung dort ist. Wie geht es dem Menschen, den wir antreffen? Hat er vielleicht Schmerzen? Heimweh? Ist er wütend? Traurig? Was auch immer – wir nehmen das, was dort ist.

Mit einfachen Mitteln versuchen wir dann eine Situation zu schaffen, in der sich der Andere wohlfühlen und entspannen kann. Musik spielt dabei eine große Rolle.

Wir nehmen Stimmungen auf, lassen uns von Gegenständen im Raum inspirieren und nehmen Bezug auf Fotos oder ähnliches.

Das heißt auch, es wird nicht immer lustig. Wenn Menschen traurig sind, dann weinen wir manchmal mit ihnen. Oder wir schweigen mit ihnen, wenn sie wütend sind. Manchmal ist es hilfreich, mit ihnen gemeinsam zu schimpfen und manchmal steht am Schluss dieser Besuche ein leises Lächeln... Denn Humor ist für uns viel mehr als Lachen!

Warum seid ihr Clowns geworden?

Ich fühle mich „beschenkt", wenn mir Menschen, die ich gar nicht kenne, von sich erzählen und sich mir gegenüber öffnen. Als Clowns sind wir wie eine Art „Ventil". Die Menschen spüren, dass wir nichts von ihnen wollen, deshalb öffnen sie sich ganz anders.

Wir erleben in unserer Arbeit sehr viele geradezu „magische" Momente... Einmal hatten wir uns gerade umgezogen und gingen durch die Eingangshalle eines Altenheimes. Dort saß eine Bewohnerin im Rollstuhl mit ihren Angehörigen. Die Bewohnerin sah uns mit großen Augen an und sagte: „Nein, wat seht ihr schön aus...!" Die Tochter drehte sich erstaunt zu uns um und meinte: „Meine Mutter hat seit Monaten nicht mehr gesprochen...." Als Clowns stehen wir außerhalb des Systems, außerhalb der Hierarchie. Wir müssen keine Pflegepläne erfüllen. Die Bewohner oder Patienten, die wir besuchen, müssen uns nicht einmal in ihren Zimmern dulden. Das gibt uns natürlich eine große Freiheit…

Wir neigen dazu, in jeden Fettnapf zu steigen der herumsteht. Und wenn gerade keiner da ist, bauen wir eben selber welche auf. Wir sind auch ein bisschen anarchistisch - wir tanzen sogar auf Tischen. Natürlich nur auf Socken oder in sauberen Schuhen, aber wir hebeln den „normalen" Alltag etwas aus. Wir durchbrechen die Routine. Und auch darin liegt wohl ein wenig unser Zauber.

Ist man als Clown ein glücklicher Mensch?

Es macht mich glücklich, genau diesen Job als Klinik-Clownin machen zu dürfen! Es ist für mich eine absolute Herzensangelegenheit! Und Humor ist das natürlichste Mittel gegen Stress!

Noch ein Beispiel:

Vor einiger Zeit waren Detlev und ich als „Franz" und „Wilma" auf einer Palliativstation. Dort trafen wir eine junge Frau, die an Krebs erkrankt war. Durch die Chemotherapie hatte sie keine Haare mehr auf dem Kopf. Als wir ins Zimmer kamen, waren gerade ihre Mutter und die jüngeren Schwester zu Besuch.

Im Raum war eine ruhige, aber auch sehr beklommene Stimmung. Doch alle freuen sich über die Abwechslung. Wir erzählten zuerst etwas über unsere Arbeit. Nach ein paar Minuten holte „Franz" sein Kopfmassagegerät aus dem Koffer. Die jüngere Schwester schaute interessiert und wollte es ausprobieren. Sie lachte und meinte: „Es kribbelt bis in die Füße"!

Auch die kranke Frau im Bett wollte nun wissen, was es mit dieser Kopfmassage auf sich hatte. Franz fragte, ob die Kopfhaut vielleicht zu empfindlich sein könnte, aber sie sagt entschieden: „Ach - probier mal!" Die junge Frau schloss die Augen und genoss die Massage auf ihrem Kopf…

Dazu begann ich auf meiner Ukulele das Lied „Über den Wolken" von Reinhard May zu spielen. Im Text heißt es darin:

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen - sagt man - blieben darunter verborgen und dann, würde was uns groß und mächtig erscheint, plötzlich nichtig und klein…"

Während des Liedes laufen den Frauen im Zimmer Tränen die Wangen hinunter. Im Zimmer ist eine große Verbundenheit und sehr viel Liebe spürbar.

Wir verabschieden uns, denn die drei brauchen uns jetzt nicht mehr. Und mit Lachen, Tränen und einem großen Dankeschön, gehen wir hinaus.

Auf dem Flur atmen wir erst einmal durch. Dann geht es ins nächste Zimmer….

Zum Schluss noch ein Zitat – wobei ich nicht mehr weiß, von wem es stammt:

„Clowns sind frei und frech. Neugierig sind sie, offen für alles. Sie können derb sein und zart, weise und naiv. Behutsam und spielerisch gehen sie über Grenzen und öffnen neue Räume.

Wer mit Menschen so unvoreingenommen und liebevoll kommunizieren kann wie ein Clown, der hat die Leute hinter sich und an seiner Seite. Denn Freude macht Freunde - und das Leben leichter."

Birgit Klinksieck

Auf meiner Homepage:
www.wilmas-theater-welt.de

und auf der Seite von unserem Clownsverein
www.clownskontakt.de

gibt es noch mehr Infos und viele tolle Fotos zu sehen.

Was macht mich glücklich und was bringt mich zum Lachen?

Elga: Ein gutes Buch mit trockenem Humor, kann auch ein gern ein Krimi sein.
Die Musik von Andreas Fulterer und Roland Kaiser.
Lachen muss ich oft aus der Situation heraus, wenn mir jemand etwas erzählt oder ich etwas im TV oder Radio höre.
Büttenreden im Karneval (hängt aber vom Redner ab).
Die Aktionen und Reisen mit der Lebenshilfe.
Wenn ich jemanden eine Freude mit Geschenken machen kann. Oder wenn ich ein Geschenk bekomme, das ich mir schon lange wünsche.
Meine eigene Wohnung. Mein Einsatz für den LH-Rat und das AKKU.

Jochen: Kleines Glück namens „Wegwerfen": Loslassen macht mich glücklich, mich von alten Dingen zu trennen, die ich nicht mehr brauche (Klamotten, Bücher, Gerümpel), es kostet ein bisschen Überwindung und dann … ist Platz für Neues und Spannendes da.

Blödes Lachen kann ich auch. Leider hauptsächlich über Banales, z.B., wenn jemand eine Torte ins Gesicht bekommt oder gegen einen Laternenpfahl läuft. Manchmal lache ich im Kino auch als einziger …. Das ist auch lustig.

Florian: Glücklich, bin ich, wenn ich in der Welt der Videospiele versinken kann. Oder aber innere Leichtigkeit (kein Stress, entspannt zurück lehnen...) verspüre. Doch auch im Gespräch mit meinen liebsten Menschen. Alle größeren Herausforderungen des Tages/der Woche... sind gelöst. Spannende Dinge sehen, hören, wie z.B. eine Doku, ein Podcast oder gar ein gutes Buch. Ein schöner Moment im Hier und Jetzt.

Lachen kann ich, Wenn ich so manches Mal dem Gaming-Streamer „Gronkh" beim Let's Play zuschaue. Oder die ein oder andere Situation beim Zocken am PC. Ebenfalls die ein oder andere Geschichte des Lebens, die nur das Leben selbst schreiben kann und oftmals unerwartet passiert. „Torsten Sträter", „Nuhr im Ersten" oder „extra 3". Situationskomik wie „Superhero Movie".

René: Die Serie „Stromberg" ist genau mein Humor. Markus Krebs, Atze Schröder, Felix Lobrecht mag ich. Und auch You Tube Videos, in denen Leute reingelegt werden. Super ist auch „Jerks", eine Comedy Serie mit Christian Ulmen und Fahri Yardim. Die ist so zum Fremdschämen, dass man schon wieder lachen muss.

Heike: Ich kann am besten über mich selber lachen. Wenn mir irgendwelche blöden Dinge passieren, weil ich kurz unaufmerksam war oder wenn ich etwas sagen will, das dann aber ganz anders als geplant rüberkommt.

Tino: Ich stehe auf richtig dumme Witze, z.B.: „Was steht auf dem Grabstein eines Wanderers? Er ist zu weit gegangen".

Kurt Krömer finde ich auch total lustig.

Inke: Meistens sind es die kleinen Dinge, die mich glücklich machen. Zum Beispiel das erste fette Grün auf den Weserwiesen im Frühling, aber auch die ersten Schneeflocken in der Saison. Ein freundliches "Hallo" in der Bäckerei und überhaupt freundliche, zugewandte und ehrliche Menschen, die mir mit ihrem Lächeln zeigen, dass sie mit sich selbst zufrieden sind.

Was das Lachen angeht: ich weiß, ich offenbare jetzt eine meiner Eigenschaften, die nicht gerade meine Beste ist. Aber ich bin schadenfroh. Ich kann herzlich lachen, wenn Menschen Missgeschicke passieren, die sie nicht verletzen oder auch nicht wirklich schlimm sind. Da wäre zum Beispiel die Situation, dass sich jemand unglaublich erschreckt oder dass jemand in einem unpassenden Moment stolpert. Zum Glück kann ich darüber auch lachen, wenn es mir selbst passiert.

Sandra:

Wie mache ich mich glücklich?

Indem ich rausgehe und das Licht und die Energie der Umgebung spüre und aufnehme. Bewegung an der frischen Luft! In die Sauna gehen. Indem ich kreativ bin: Basteln, Schreiben, Malen, Zeichnen, Sortieren. Indem ich Aufgaben von meiner unendlich langen to-do-Liste abarbeite und Ordnung schaffe. Indem ich Marmelade koche oder Kuchen backe.

Was macht mich glücklich?

Das Sonnenlicht, selbst wenn die Sonne im Zenit steht und es vom Himmel brennt. Die Berge, ihre Größe und Erhabenheit. Wenn ich mich mit anspruchsvoller Kunst auseinandersetzen kann. Wenn ich in Ausstellungen gehe, klassische Konzerte besuche, eigenwillige Kinofilme sehe. Wenn ich mir ausreichend Zeit für die Dinge nehmen kann, die ich erledigen möchte. Wenn ich eine fröhliche Zeit mit guten Freunden und/oder meiner Familie verbringe. Wenn ich merke, dass es meinen Kindern gut geht. Wenn ich ohne Sorgen bin und keine Angst vor der Zukunft habe.

Claudia: Ich mag hintergründigen Humor, bei dem man um die Ecke denken muss. Außerdem finde ich Wortspiele witzig z.B. „Fasse dich kurz, sonst wirst du kurz gefasst".

Sagitta: So richtig gelacht habe ich eigentlich lange nicht mehr. Total lustig finde ich aber Situationskomik, z.B. wenn es in einer Unterhaltung zu Missverständnissen kommt, die dann witzig sein können. Oder wenn man beim Einkaufen den falschen Einkaufswagen nimmt und seinen eigenen anschließend geschlagene 10 Minuten intensiv suchen muss.

Singen macht glücklich –

gemeinsames Singen macht zusätzlich noch Spaß!

Seit einigen Jahren gibt es den Chor der Lebenshilfe Minden. Der Chor ist bunt gemischt und zwar in jeder Hinsicht. So unterschiedlich das Leben nur sein kann, so unterschiedlich sind die Chormitglieder. Die kleinste Gemeinsamkeit bei allen ist die Freude am gemeinsamen Singen.

Viele kennen wahrscheinlich das Phänomen, dass man, wenn man besonders gut gelaunt ist, leise vor sich hin summt. Selbst ich mache das und ich kann weder singen noch bin ich ansatzweise musikalisch bewandert. Ich bin sehr neugierig und habe deswegen ein bisschen im Internet gestöbert. Ich bin da auf eine Vielzahl von Artikeln gestoßen, die das Singen und den Chorgesang thematisieren, oft in Verbindung mit wissenschaftlichen Studien. In manchen Studien wurde der gesundheitliche Aspekt des Singens untersucht und in anderen z.B. der sozial-emotionale Aspekt. Besonders interessant fand ich eine Diplomarbeit aus dem Jahr 2019, die die „Auswirkungen aktiven Singens am Arbeitsplatz auf das Wohlbefinden, die sozialen Kompetenzen, die Konzentration und Produktivität der Arbeitenden“ untersuchte.

Bei mir tauchte irgendwann die Frage auf, warum singen wir so wenig? Oder bin ich es nur, die so wenig singt? Gesang begleitet uns unser ganzes Leben lang. Als Säugling bekommen wir oft die ersten Lieder gesungen. Zur Beruhigung und oft zum Einschlafen. Im Kindergarten wird der Tag gerne mit einem Lied begonnen. Zum Geburtstag wird gesungen, in Gottesdiensten wird gesungen und morgens ist das Radio oft das erste Gerät, das eingeschaltet wird. Musik und Gesang ist fast immer da. Bei mir überwiegend als Konsumentin.

Ich habe den Eindruck, dass viele Menschen sich einfach nicht trauen öffentlich zu singen, weil sie denken, dass sie nicht gut singen können. Diese Hemmschwelle finde ich nicht gut, denn damit versagen wir uns sehr viel. Ich habe gelesen, dass die Herzen von Menschen, die gemeinsam singen, im Gleichklang schlagen. Diesen Gedanken finde ich sehr schön.

Unser Chor wird sich **das nächste Mal am 01.03.2022 treffen – geplant jeden Dienstag um 19:00 Uhr.** Alle, die Lust auf Chor-Gesang haben, können sich gerne bei uns melden. **Ein Schnuppertermin ist schnell gemacht und wie immer sind neue Gesichter bei uns gerne gesehen und immer willkommen.**

Claudia Knoll

Schöne Ereignisse 2021

Ein Rückblick auf das 2. Halbjahr

- Handwerker und viele andere Menschen aus ganz Deutschland leisten erste Hilfe in den von der Flut betroffenen Hochwassergebieten. Auch die Bereitschaft zu Spenden ist sehr hoch. Ob Kleidung, Verpflegung, Geld oder tatkräftige Hilfe, Deutschland rückt zusammen.
- Vor 40 Jahren, genauer am 12.08.1987, kamen die ersten PCs auf den Weltmarkt.
- Im September darf wieder eine neue Regierung gewählt werden. Bundeskanzler wird Olaf Scholz.
- Im Medaillenspiegel bei den Paralympics in Tokio landet Deutschland bei 86 Rängen auf Platz 13. Die meisten Medaillen gewinnt China. Bei Olympia belegte Deutschland Platz 9. Auf Platz 1 landeten hier die USA.
- Die „Bravo" wird 65 und die „Micky Maus" 70 Jahre alt. Beides durfte lange Zeit in den Kinder- und Jugendzimmern nicht fehlen.
- Die Band ABBA veröffentlicht nach 40 Jahren Funkstille erst 2 neue Lieder und dann eine ganze CD.
- Die Lebenshilfe feiert wieder ihr Gartenfest. Zwar unter Corona Regeln, aber immerhin.
- Auf der Insel Baltrum wird ein Walross gesichtet.
- Die Friedensuhr hängt am Rathaus in Minden. Sie zeigt auf die Sekunde genau an, wie lange wir in Europa schon in Frieden leben. Es sind immerhin schon 75 Jahre. Um die genaue Zeitspanne zu erfahren, müsst ihr hingehen.
- Deutschland hat einen neuen Bundestrainer. Statt Jogi trainiert jetzt Hansi Flick die Fußballnationalmannschaft der Männer.
- Kaum zu glauben: Hape Kerkeling beendet seine Fernsehpause und Helene Fischer ist schwanger.
- Der Nobelpreis für Physik geht an den Deutschen Klaus Hasselmann, der für Chemie an den Deutschen Benjamin List.
- Der neue James Bond Film, der Letzte mit Daniel Craig in der Hauptrolle, begeistert viele Kinogänger und wird zum erfolgreichsten Film des Jahres 2021.
- Unser Bundesland NRW wird 75 Jahre alt und bekommt einen neuen Ministerpräsidenten. Hendrik Wüst ist sein Name.
- Zum 40. Geburtstag gibt es eine (einmalige?) Neuauflage von „Wetten, dass…?"
- Margot Friedländer wird 100 Jahre alt. Sie überlebte die Verfolgung der Nazis und das KZ und ist immer noch unermüdlich als Zeitzeugin unterwegs, um daran zu erinnern, dass so etwas nie wieder geschehen darf.
- Die neue Regierung steht. Nie zuvor gab es in Deutschland so viele Ministerinnen.
- Zum Wort des Jahres wurde der „Impfdurchbruch" gewählt. Das Jugendwort wurde „cringe", es beschreibt die Fremdscham und wird häufig genutzt, wenn jemanden etwas unangenehm ist.
- Der Hit des Jahres bleibt der des Halbjahres: der „Wellerman" von Nathan Evans. Das erfolgreichste Album des Jahres liefert Helene Fischer mit „Rausch".

10 Jahre Freithof in Frille

Wohnprojekt im Wandel

Der Freithof ist ein Wohnprojekt, das schon seit 10 Jahren im Rahmen des Ambulant Betreuten Wohnens 7 Menschen mit Behinderung eine besondere Form des eigenständigen Lebens ermöglicht. Der Freithof entstand aus einer Initiative der Mitarbeiter unserer Theatergruppe (Diana Rosendahl, Vanessa Glombeck und Guido Meyer) und Eltern der Theaterspieler. Ein Teil der Theatergruppe ergänzt durch weitere Interessenten zog dann auch gemeinsam vor 10 Jahren auf den Hof nach Frille. Diesen hatte Familie Seehusen gekauft und liebevoll für die Bedarfe der Gemeinschaft hergerichtet. Die Trägerschaft und Verantwortung für das Wohnen übernahm die Lebenshilfe Minden e.V.

Im Februar 2021 habe ich die Teamleitung für den Hof von Hilke Droste übernommen. Zu der Zeit zeichnete sich ab, dass Diana Rosendahl als letzte Mitarbeiterin der Ursprungsbesetzung ihre Wohnung aus privaten Gründen verlassen würde. In der Vergangenheit hatte Diana die Bewohner immer verlässlich bei Veränderungen begleitet und ihre Arbeit den wechselnden Bedingungen angepasst. Deshalb hatte sie von allen den bezeichnenden Namen „Hofmutter" erhalten. Nun musste eine neue Struktur für die Betreuung von außen her.

Mitarbeiter aus dem Mindener ABW-Team sind bereits mit dem Auszug von Tino Holz im Januar 2021 auf den Hof zur Ergänzung gekommen und haben die Betreuung übernommen. Sie heißen Wolf Langhorst und Lisa Ötting. Auch Kimberly Vorpahl hat als feste Vertretung schnell eine gute Beziehung zu allen aufbauen können.

Auch von außen besonders. Der Freithof

Es gab immer Überlegungen, wie die Betreuung von außen gut organisiert werden kann, auch wenn kein fester Mitarbeiter auf dem Hof wohnen würde. Das hat natürlich bei Eltern Sorgen ausgelöst und vielleicht auch manchmal an dem Projekt zweifeln lassen. Die Bewohner des Hofes sind in ganz vielen Situationen eine tolle Unterstützung gewesen. Sie haben oft Verständnis gezeigt und das Hofleben weitergelebt.

Tino Holz arbeitet inzwischen im ABW Team in Minden mit. In seine Wohnung auf dem Freithof ist ein nettes Ehepaar gezogen. Christine Wittenberg lebt weiter auf dem Hof. Für die Wohnung von Diana, die sich nach 10 Jahren nun auch beruflich verändern möchte, ist inzwischen eine neue Fachkraft, Denise Stöbener, gefunden, die auf dem Hof wohnen und arbeiten wird. Deshalb ändert sich unter dem Strich nun doch nicht alles.

Vielleicht ist es Zufall, dass genau 10 Jahre seit dem Start vergangen sind, aber vielleicht ist es auch die ganz normale Reise im Leben, die auch Betreuer machen. Wir, Bewohner, Betreuer und Lebenshilfeteam freuen uns auf einen guten Start mit Denise Stöbener und dem bewährten Freithofkonzept „Inklusiv Wohnen und Arbeiten". Diana und dem Ursprungsteam gilt gleichwohl ein ganz besonderer Dank, für die Idee und den Tatendrang der dieses Projekt hat entstehen lassen! Letztlich ist es einfach toll, dass es immer wieder Idealisten gibt, die sich für die Arbeit mit und bei uns entscheiden!

Janine Hillmann

Christian hat es geschafft

Integration auf den ersten Arbeitsmarkt!

Christian privat beim Spaziergang mit seinem Hund.

Ralf: Hallo Christian, erzähl uns doch mal von deinem Tagesablauf.

Christian: Ich gehe um 06.45 Uhr zum ZOB. Hierbei muss ich die Busfahrpläne beachten, damit ich zeitig losgehe.

Um 07.30 Uhr bin ich auf der Arbeit angekommen. Es werden Aufgaben besprochen, insbesondere wenn es sich um schwierige Aufgaben handelt. Die Arbeit wird, falls nötig, an meine Möglichkeiten angepasst.

Um ca. 10.00 Uhr mache ich Pause. Hier schätze ich besonders den Austausch mit den Kollegen.

Um 13.00 Uhr habe ich in Regel Feierabend und bin um 14.00 Uhr zuhause.

Die Arbeit beim WEZ bringt Struktur und Regelmäßigkeit in mein Leben.

Ralf: Welche Aufgaben machst du gerne und welche nicht so gerne?

Christian: Ich übernehme gerne Verantwortung bei der Kontrolle der Mindesthaltbarkeit und dem Regalservice. Außerdem helfe ich gern im Café Novecento.

Auf der Arbeit schätze ich den Kontakt mit Kunden und Kollegen. Diese würden ohne Arbeit wegfallen. Das wäre schade.

Grundsätzlich gibt es nichts, was ich ungerne mache.

Ralf: Was bedeutet die Lebenshilfe Arbeit für dich?

Christian: Durch die Lebenshilfe bin ich wieder auf dem ersten Arbeitsmarkt angekommen. Die Lebenshilfe vermittelt bei Problemen auf der Arbeit. Hier treffe ich mich regelmäßig mit Ralf Zuther.

Die Arbeit hat mich gefordert und fördert mich.

Ralf: Was bedeutet die Arbeit auf dem ersten Arbeitsmarkt für dich?

Christian: Durch die verschiedenen Verantwortungsbereiche fühle ich mich gewertschätzt.

Das gibt mir Selbstbewusstsein, ich lerne, das ich wieder selbstständig, aber auch im Team arbeiten kann.

Ralf: Was könnte besser sein?

Christian: Ich bin mit der Arbeit und der Begleitung zufrieden.

Das Interview führte Ralf Zuther | Lebenshilfe Arbeit

Wenig Spiele – viele Pokale

Unsere Fußball-Saison im vergangenen Jahr war so spärlich wie bereits im ersten Jahr von Corona, 2020. Ligaspiele in unserem Sportverband gab es keine, und auch die traditionellen Pokalturniere in Lippstadt, Lüdenscheid, Essen und am Wittekindshof wurden wegen der Pandemie abgesagt.

Spieler des Jahres
Mit Pokalen geehrt: Martin Langer (links), Spieler des Jahres 2021 und Christian Diekmann, unser Ehrenspieler

Doch unser Training fand bis zu den Herbstferien regelmäßig statt, in diesem Jahr erstmals auf dem Sportplatz am Hahler Feld. Höhepunkt dort war der Besuch unserer Sportsfreunde von der Lebenshilfe Lippstadt zu gemeinsamem Training mit Freundschaftsspiel.

Im Herbst bekamen wir eine Einladung vom CVJM Hille zu einem Hallenturnier dort. Mit 16 Aktiven in zwei Teams waren wir sportlich zwar wenig erfolgreich mit den Plätzen 4 und 5, aber es tat uns allen gut, mal wieder gegen andere Teams den Ball laufen zu lassen!

Bei unserem sportlichen Adventstreff in der Mehrzweckhalle - anstelle unserer gewohnten Adventsfeier – gab´s noch mal Überraschung und Freude: Martin Langer wurde wegen seiner stets fairen Spielweise und seiner Hilfsbereitschaft zum Spieler des Jahres ernannt. So hat Martin regelmäßig vor Trainingsbeginn am Hahler Feld Abfallreste aufgesammelt, „damit es nicht heißt", wie er sagt, „dass wir das waren."

Hilfsbereitschaft und Fairplay ist auch für Christian Diekmann seit vielen Jahren eine Selbstverständlichkeit. Wann immer es etwas zu tragen oder aufzuräumen gibt: „Ich mach´ das schon!" Dafür wurde Christian nun mit einem Pokal als unser Ehrenspieler gewürdigt!

Kickersieger
Joshua Schweizer und
Marcel Bieber (in der Mitte) haben im Kicker-Turnier alle Teams geschlagen. Im Finale gewann der FC Bayern-Fan Joshua gegen Marcel den Siegercup. Dritter wurde René Kalnowski, und einen Trostpreis gab´s für den Vierten, Maik Nagel.

Neben Tischtennis war das Kicker-Turnier sportlicher Höhepunkt unseres Treffs im Advent. Acht Zweierteams wurden per Losglück zusammengestellt, dann ging´s Duo gegen Duo. Die besten Zwei spielten im Finale einzeln gegeneinander um den Siegercup.

So war dieses Sportjahr für uns doch mit einem Hauch alter Gewohnheit und Freude zuende gegangen, und gerne würden wir dies hineintragen ins neue Jahr und nach Lippstadt, Lüdenscheid, Essen, zum W-Hof und zu allen Sportfreunden in Nordrhein-Westfalen.... mal seh´n, was draus wird.

Johannes Nakath

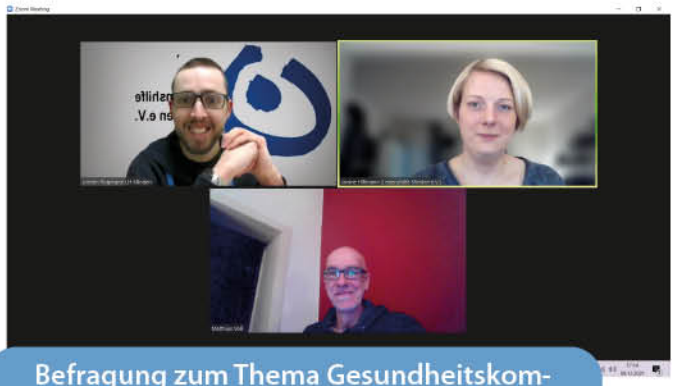
Hillesieger

Beim Turnier in Hille waren unsere beiden Torwarte Marcel Bieber (rechts) und Christian Diekmann (Mitte) bärenstark. Darum gehören die gewonnenen Pokale nun ihnen! Christian Prieß (links) hat fürs Hiller Team gespielt, deren Mannschaft nicht vollzählig war. Den Pokal für Platz 3 bekam er von ihnen geschenkt.

Große Freude beim Wiedersehen: Das Team der Lebenshilfe Lippstadt bei uns zu Gast

Ohne Gesundheit ist alles nichts

Gesundheitskompetenz stärken



Befragung zum Thema Gesundheitskompetenz – Durch die Befragung setzen sich Klient*innen der Lebenshilfe Minden intensiv mit dem Thema Gesundheit auseinander.

Die Lebenshilfe Minden e.V. ist Praxispartner in einem Forschungsprojekt mit der Fachhochschule Bielefeld. Es heißt: Gesundheitskompetenz stärken durch Erklär-Videos! In den Videos geht es um die Fragen: Wie kann man gesund leben? Wie bleibt man gesund? Wo bekommt man Hilfe, wenn man krank ist? Im Mai/Juni, im August und im November 2021 haben drei Befragungsrunden stattgefunden. 16 Klient*innen der Lebenshilfe Minden haben sich bereit erklärt, bei dem Vorhaben mitzumachen. Die erforderliche Unterstützung haben sie durch ihre Bezugsbetreuer*innen bekommen. Die Absprachen und die Festlegung der Termine sind durch Hilke Droste und Janine Hillmann vom Team der LH-Minden sowie Matthias Voß vom Projektteam der FH-Bielefeld erfolgt.

Die Klient*innen der Lebenshilfe haben zum Beispiel die Fragen beantwortet: Wie geht es Ihnen mit Ihrer Gesundheit? Wo finden Sie Informationen zu Ihrer Gesundheit? Verstehen Sie alle Informationen? Welche Personen sind für Sie wichtig, wenn Sie krank sind? Mit Hilfe von anregenden Beispielen wurde die gedankliche Auseinandersetzung dann noch vertieft. Die Klient*innen haben den Grad der Gesundheitskompetenz in den Beispielen eingeordnet, den Inhalt bewertet und aus ihrer Sicht Vorschläge für erforderliche Handlungsweisen gemacht. Im August und November wurden vor den Befragungen außerdem erste Erklär-Videos gezeigt und die Inhalte der Videos in ihrer Bedeutung für die persönliche Lebenssituation eingeschätzt und bewertet.

Wie alles im Jahr 2021 hat auch die Durchführung der Befragungen unter den Auswirkungen der Corona-Pandemie gestanden. Alle Beteiligten im Projekt haben sich diesen besonderen Herausforderungen gestellt und für sich neue Wege beschritten. Nach dem jeweiligen Infektionsgeschehen und den geltenden Schutzmaßnahmen wurden die Befragungen sowohl im Video als auch in Präsenz erfolgreich durchgeführt.

Ein ganz besonderer Dank gilt den Klient*innen, die mitgemacht haben. Die Online-Befragung war für sie ganz neu. Alle haben diesen neuen Weg mit großem Interesse beschritten und haben ihn im Rückblick als eine spannende und positive Erfahrung bewertet. Durch ihre Offenheit haben sie maßgeblich zum Gelingen beigetragen!

Und so blicken alle Beteiligten im Projekt auf eine gelungene Zusammenarbeit in 2021 zurück und freuen sich schon auf die Fortsetzung im Frühjahr 2022! Für das Forschungs-Projekt der Fachhochschule Bielefeld:

Matthias Voß und Norbert Seidl

Allen Beteiligten einen herzlichen Dank!

Mehr Informationen zum Projekt (auch in Leichter Sprache):

https://www.fh-bielefeld.de/inbvg/projekte/versorgungsforschung/geko-mmgb

Zehn goldene Sportabzeichen

Strahlende Gesichter bei der Ehrung

Erst Ende Juni wurde der allgemeine Breitensport draußen freigegeben – dank der gesunkenen Corona-Zahlen. Und somit begann in diesem Jahr das Training fürs Deutsche Sportabzeichen im Weserstadion zwei Monate später als in den Jahren zuvor.

Nach Monaten ohne Sport waren wir im Prüfer-Team also gespannt auf die Fitness unserer Athleten. Was für eine Überraschung: Bei der Ehrung unserer ersten Sportler und Sportlerinnen Mitte August zur Übergabe der Urkunden und Ehrennadeln gab es ausschließlich Auszeichnungen in Gold! Das heißt, dass in den Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit alle Athleten mindestens drei Goldwerte und einen Silberwert erreicht hatten - ein Ergebnis wie in keinem Jahr zuvor! Wer hätte diese Fitness nach so langer Pause erwartet?

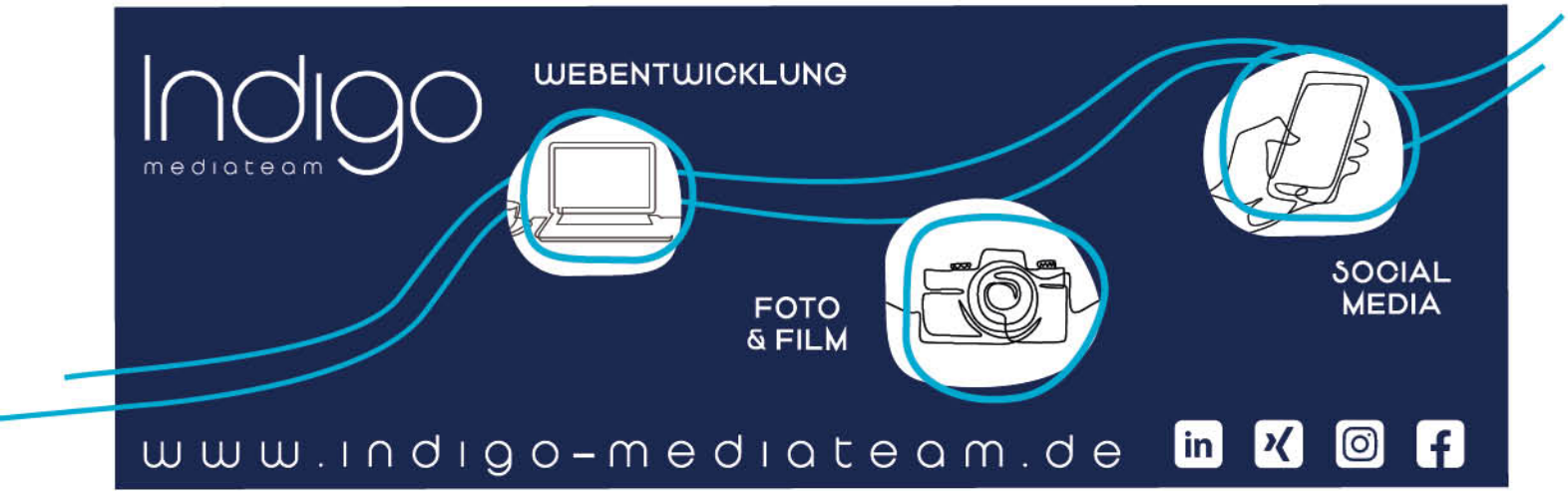
Zum sechsten Mal in sechs Jahren erlangten dieses „Ehrenzeichen der Bundesrepublik" Lucas Prange, Finn-Hendrik und Jörn-Iven Seehusen, Christian Diekmann und Christian Wolf. Die Ehrennadel für ihr fünftes Sportabzeichen erhielten André Wolf, Moritz Beckebans und Daniel Wolf. Zum vierten Mal erhielt Fides Baumeister ihre Urkunde fürs Gold. Zum ersten Mal dabei und in allen Disziplinen mit

Neun Erfolgreiche erhielten Urkunden und Nadeln von Ulrike Bäumer, Leiterin der Abteilung Sportabzeichen beim Kreissportbund. Maik war zu der Zeit in Urlaub und fehlt darum auf dem Foto.

Höchstleistung gepunktet: Maik Nagel. Maik hat seine Schnelligkeit im Sommerbad gezeigt. Auf 25 Meter war er der Schnellste!

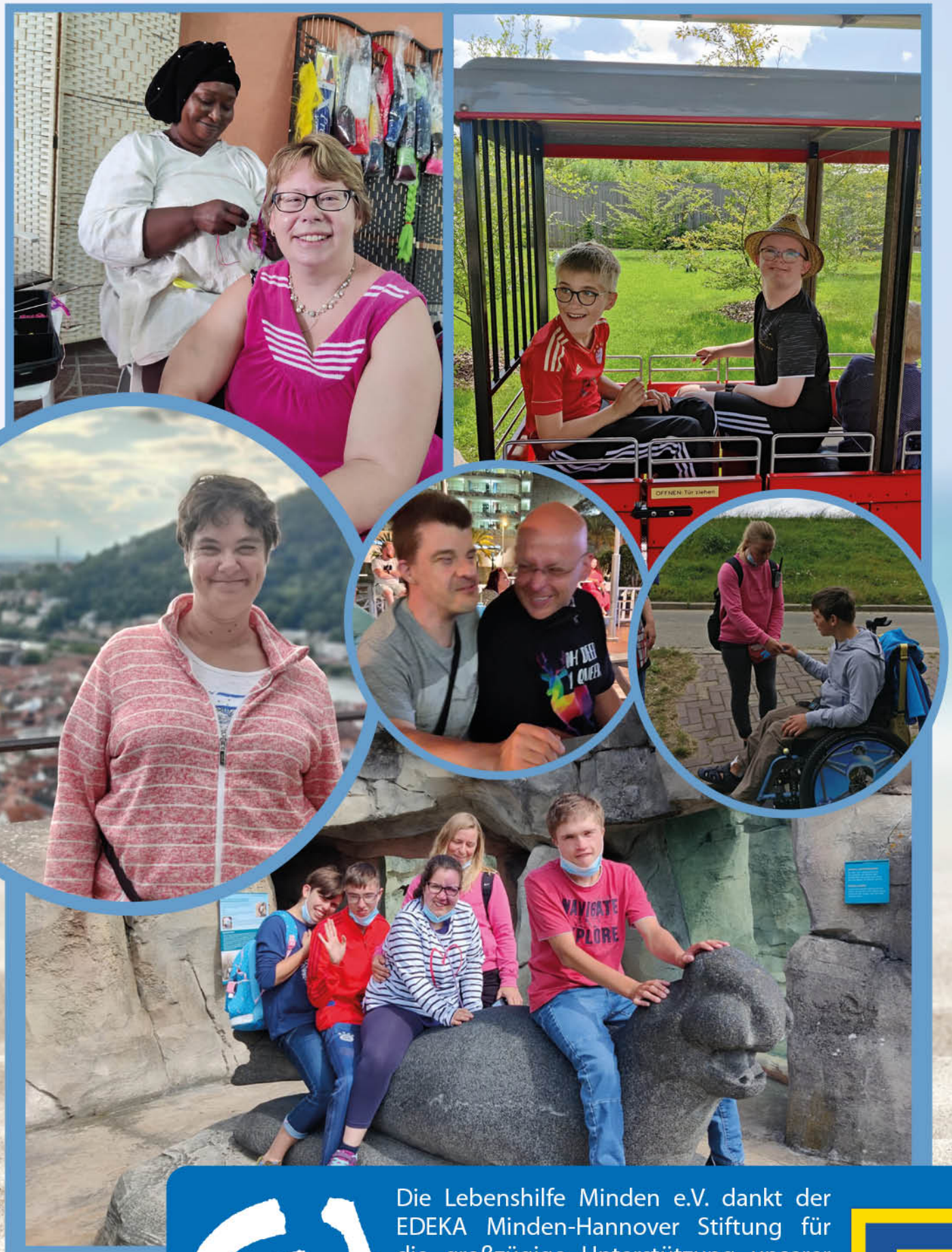
Herzlichen Glückwunsch Fides und den neun Athleten zu diesen Erfolgen! Und DANKE, dass Ihr mit Eurer Freude und Fairness zur allgemeinen guten Stimmung im Weserstadion beitragt! Schöner noch als Sport im Fernsehen ist es, Eure Erfolge und Eure Freude hautnah mitzuerleben!

Text und Foto: Johannes Nakath



Reisefotos

Wir waren letztes Jahr in: Cuxhaven Duhnen und Sahlenburg, Düsseldorf, Gran Canaria, Heidelberg und auf Langeoog.



Die Lebenshilfe Minden e.V. dankt der EDEKA Minden-Hannover Stiftung für die großzügige Unterstützung unserer Reisen.

Ohne diese Förderung könnten unsere Reisen nicht stattfinden.

Geselliges Plätzchenbacken in einer Trainingsgruppe von jungen Menschen, die sich auf den Auszug von zu Hause vorbereiten.

Wo – Wie – Wohnen

Unser Fachdienst schafft Perspektiven

Mit Beginn des Fachdienstes konnten wir mit ca. 45 Familien erste Gespräche führen und in Einzelfällen sogar Wohnmöglichkeiten vermitteln. Hauptsächlich ging es darum, mit den Familien über ihre Vorstellungen und Wünsche ins Gespräch zu kommen und auszuloten, was realistische Vorstellungen sind. Die Gespräche drehten sich um Fragen nach Kurzzeitplätzen, langfristige Perspektiven, aber auch um aktuell dringende Bedarfe, weil es zuhause aus unterschiedlichen Gründen schwierig wurde. So konnten in Einzelfällen gute Voraussetzungen für den Auszug geschaffen werden.

Eine Gruppe von WG-Interessenten traf sich hier und ging auch wieder auseinander, weil es dann eben doch nicht passte. Die Interessenten bleiben und werden mit weiteren Kandidaten zusammengebracht. Nicht immer passt es beim ersten Versuch. Auch das ist ein wichtiger Aspekt: Menschen zusammenbringen, die gleiche Wünsche haben und sich sonst nicht treffen würden. Wir sind damit auch so etwas wie eine Kontaktbörse. Manchmal passt es beim ersten Treffen und es ergeben sich neue Gemeinschaften, oder wir bleiben länger in Kontakt und es werden neue Gruppen zusammengestellt, alles ist möglich. Hilfreich ist dabei die enge Vernetzung mit dem ABW, so greife ich auf Informationen und auch bekannte Ansprechpartner zurück, die aus diesem Fachdienst bekannt sind. Und hier finden sich auch immer wieder einzelne Nutzer, die sich verändern wollen und somit in das Projekt einbezogen werden. Das alles gelingt nur mit genügend Zeit, um herauszufinden, wo der Bedarf liegt und die Dinge zu organisieren, die nötig sind für ein gelingendes Miteinander.

Es geht in die nächste Runde.

Nachdem sich als erstes die zukünftigen Bewohner unseres Neubaus seit Sommer wieder regelmäßig treffen, um gemeinsam das künftige Zusammenleben vorzubereiten, gab es im November eine offene Infoveranstaltung für interessierte Familien.

Hier kamen ca. 15 Familien, die sich über die geplanten Aktivitäten des Dienstes informierten.

Deutlich war ein großes Informationsbedürfnis und auch der Bedarf an geeigneten Wohnmöglichkeiten für Menschen mit einem mittleren bis hohen Hilfebedarf. Plätze in Wohnheimen sind zur Zeit sehr rar und wer eine 24-Stunden- Betreuung wegen hohem Pflege-und Betreuungsaufwand benötigt muss sich intensiv bemühen und hat Glück, wenn ein Platz in einer Einrichtung frei ist.

Genauso knapp sind Kurzzeit-Pflege-Plätze, auch dafür werden Wartelisten bei den Anbietern geführt.

Familien, deren Angehörige keine 24-Stunden-Pflege benötigen, möchten wir mit unseren Angeboten helfen, das richtige Wohnangebot zu finden. Und weil aus unserer Erfahrung eine betreute Wohngemeinschaft gerade für junge Leute eine gute Basis darstellt, das eigenständige Leben zu lernen, werden sicher auch wieder neue Wohngemeinschaften entstehen.

Es ist im Januar losgegangen, mit Gruppenaktionen sowohl für die (vielleicht) künftigen WG-Bewohner als auch für die Familien, die sich jetzt mit dem Gedanken tragen, ihr erwachsenes Kind in eine eigenständige Wohnform zu begleiten.

Wir freuen uns über den regen Zulauf und auf die nächsten Treffen.

An Ideen mangelt es nicht, es gibt andernorts neue, auch inklusive Wohnprojekte, die mit gutem Beispiel vorangehen, warum sollte das in Minden nicht auch klappen?

Wir halten Sie jedenfalls auf dem Laufenden, es bleibt spannend!

Hilke Droste

Die Trainingsgruppe voll motiviert in Aktion

Der Fachdienst Wohnen wird gefördert von der

AKTION MENSCH

Auf der Homepage der Aktion Mensch ist ein Artikel zu finden, in dem unser Projekt noch einmal ausführlich erklärt wird. Sie finden ihn unter:

https://www.aktion-mensch.de/inklusion/wohnen/gute-beispiele-inklusives-wohnen/fachdienst-wohnen **oder scannen Sie einfach diesen QR-Code**:

WG oder eigene Wohnung, das ist hier die Frage

Wie gut, das unser AKKU Redaktionsmitglied Florian Hahn beide Wohnmöglichkeiten kennt. Hier hat er mal die Vor- und Nachteile, die beide Wohnformen aus seiner Sicht haben, aufgeschrieben.

Vorteile WG:

- stets in Gesellschaft/nie wirklich alleine
- im Notfall schnelle Hilfe
- gemeinsam etwas Erleben, durch dick und dünn gehen, lachen, weinen
- Rituale, wie das Essen zur selben Zeit
- gegenseitige, recht schnelle Unterstützung bei fast allen Belangen
- Versorgung mit Essen stets gegeben
- schöne, lustige Momente/Abende zum gemeinsamen Philosophieren, TV schauen, Haustiere streicheln und dergleichen

Vorteile eigene Wohnung:

- eigene Strukturen errichten/einhalten können (z.B. Zeit für die Hobbys nehmen)
- Ruhe, wenn man sie braucht
- selbstständig durch den Tag gehen
- selbstbestimmt sein
- ungestört Freunde usw. einladen
- Unrat entsteht nur so/da, wo man selbst hantiert hat
- Zustand der Wohnung genauso, wie man sie zuletzt hinterlassen hat
- keine wirkliche Fremdbestimmung
- machen, worauf man Bock hat
- ungestört entfalten/weiterentwickeln
- fast alles in Ruhe und seiner Zeit abarbeiten
- bei guter Nachbarschaft: gutes Team/Absprachen etc.
- Gefühl von Freiheit/frei sein

Nachteile WG:

- sofern wirklich Ruhe benötigt, vor allem länger... schwierig
- ausklinken aus einer Sache ungern gesehen/führt zu Stress
- diese Form des Wohnens muss man wirklich wollen
- Termine im Außen u.U. schwierig einzuhalten/wahrzunehmen
- nie wirklich Freizeit/Ruhe für sich
- Absprachen schwierig, desto größer die Gruppe usw.
- Gebundenheit an die Gruppe/„Familie“
- Belastung bei Streitigkeiten je nach Größe
- relativ viel Arbeit im Haushalt/Garten etc.
- grundsätzlich enges Zeitfenster für nahezu alles
- viel Planung für die Struktur des Tages/der Woche nötig
- Abhängigkeiten bei Dingen, die es noch zu lernen gibt (z.B. Umgang mit Geld)

Nachteile eigene Wohnung:

- manchmal ein Gefühl der Einsamkeit, alleine sein
- sich um alles im Haushalt selbst kümmern
- sich selbst Hilfe suchen, organisieren
- im Notfall nicht unbedingt jmd. da
- für die Wohnung geeignet sein (Status Entwicklung)
- evtl. nervige Nachbarn/Umfeld
- Aufgaben vor der eigenen Tür (Treppenhaus reinigen, Unkraut jäten…)

Die „Ein Freund 1 Gruppe“ hat eine Idee!

Die Ein Freund 1 Gruppe ist 14tägig überwiegend nachmittags unterwegs. In unserer Gruppe sind hauptsächlich ältere Teilnehmer, für die wir ein ruhiges Programm anbieten.

Wir gehen gerne spazieren. Die Betreuer schauen, was die Vereine anbieten. Das können Flohmärkte, Mühlenfeste oder Reiterhoffeste sein. Die Teilnehmer können sich auch auf Museumsbesuche oder mal eine Stadtführung freuen. Das Taschengeld haben wir pro Person auf 15 € festgezurrt. Das wird nicht immer aufgebraucht. Mit Zustimmung der Teilnehmer knapse ich manchmal davon etwas ab. Das wandert dann in unsere „schwarze Kasse“. Die entstand mal durch eine großzügige Spende einer Verwandten. Mittlerweile ist sie längst aufgebraucht.

Diese Spende ermöglichte uns einige schöne Ausflüge mit leckerem Essen (keine Pommes). Da wir das so praktisch fanden, führen wir diese Kasse weiter. Auch die Spesen der Begleiter wandern da schon mal rein. Es muss ja gerecht zugehen. Mit Hilfe eines Oktavheftchens wird alles dokumentiert.

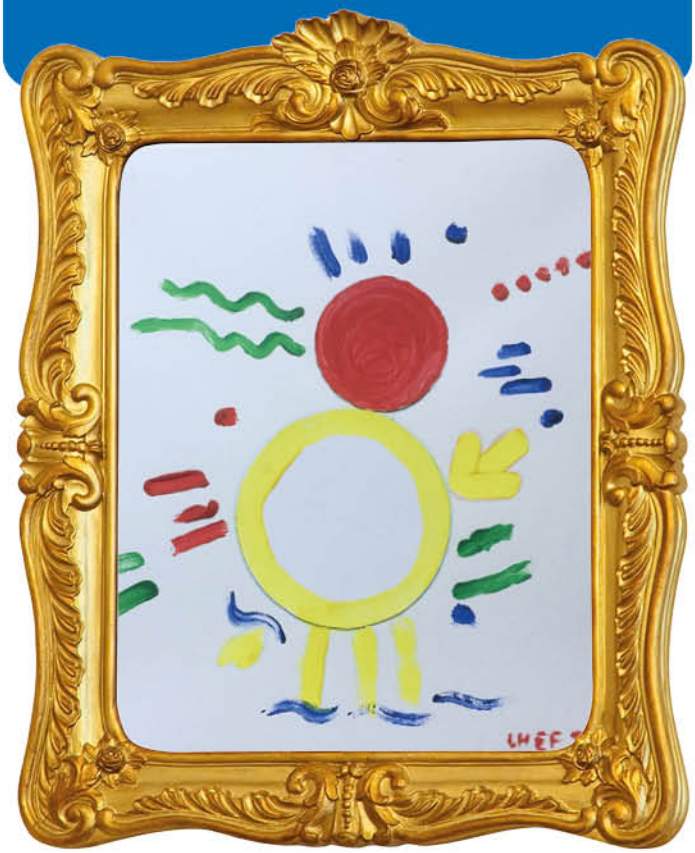
In letzter Zeit wird nicht nur in der Gastronomie alles deutlich teurer. Wenn wir eine Führung im Museum buchen, kostet die gerne schon mal 50 €. Da nützt auch kein Behindertenausweis. Dazu kommt noch das Eintrittsgeld. Und wir wollen nur eine Stunde Kultur, um niemanden zu überfordern. Danach sollte man sich bei Kaffee und Kuchen erholen dürfen. Auch andere pädagogische Programme sind teuer. Wenn wir eine Schifffahrt machen, reicht das Taschengeld nicht mehr zusätzlich für Kaffee und Kuchen. Dann ist unsere Kasse die Rettung.

Um unsere Kasse wieder aufzufüllen, stellen wir jetzt ein Bild zum Verkauf.

Dieses Bild haben die Betreuer und die Teilnehmer bei einer Aktion selbst gemalt. Mit Arcyl auf Leinwand durften nur Kreise, Punkte und Striche gemalt werden. So konnte jeder mitmachen. Entstanden ist ein abstraktes Bild. Wir finden es sehr lustig und gelungen.

Ab 25 € könnten wir uns davon trennen. Einfach in der Lebenshilfegeschäftsstelle nachfragen!

Gitte Michusch



„Eine tolle Idee“ fand auch eine Stiftung aus Berlin, die uns 15.000€ überwies, damit die Gruppen auch mal was Besonderes machen können. Bei über 300 Teilnehmenden der Kurse, Ferienspiele und Wochenendgruppen sind das für jeden 50 € in 2022, die die Lebenshilfe nun dazugeben kann. Das kann ein besonders schönes Jahr für unsere Teilnehmenden werden.

KAPITAL-UNFALLSCHUTZ

Leistungsstark wie erwartet, ertragreicher als du denkst.

Garantiert!

Leistungsstarker Allianz UnfallSchutz und attraktiver Kapitalaufbau in einem – auf Wunsch auch als Pflegevorsorge.

Jetzt beraten lassen!

Rainer Hösl e.K.

Generalvertretung der Allianz
Kuckuckstr. 8
32427 Minden
rainer.hoesl@allianz.de
www.allianz-hoesl.de
Tel. 05 71.83 73 90
Mobil 01 72.8 30 13 56

Allianz

Freizeit, Bildung und Sport in Zeiten von Corona!

Unglaublich, aber wahr – wir sind immer noch da!

Mögen die Gruppen weitergehen!

Ab 10.01.22 ist bei uns in den Gruppen-Angeboten mindestens 2 G – Für wie lange? Keine Ahnung!
Bitte stellt euch alle darauf ein, dass es viel um Impfnachweise und Testnachweise gehen wird. Dies sind Wörter, die wir ab sofort sehr oft verwenden werden! Bitte hinterlegt gerne eure Impfnachweise bei uns, auch wenn die originalen Impfnachweise oft doch mitgeführt werden müssen.

Wir werden das reguläre Programm solange durchziehen, wie wir dürfen und bessern bei Bedarf immer nach.
Uns ist bewusst, dass das ganz schön nervig ist, wenn sich die Regeln immer wieder ändern. Wir geben aber unser Bestes, damit ihr eine schöne Zeit mit uns habt.

Wenn ihr Impfnachweise habt, könnt ihr uns sehr gerne eine Kopie geben. Diese legen wir dann immer in die Mappe für die Gruppe, an der ihr teilnehmt, so braucht ihr nicht immer daran denken.

Ob im LebenshilfeCenter oder unterwegs: wichtig ist uns, den Menschen mit, und gerne auch ohne Behinderung, eine abwechslungsreiche Freizeit zu gestalten.

Jeder Mensch möchte in seiner freien Zeit Dinge tun, die ihm Spaß machen und die er sich selber aussucht. Freunde treffen, gemeinsam einen Kaffee trinken und klönen, Schwimmen gehen, Ausflüge unternehmen und vieles andere mehr.

MitarbeiterInnen der Lebenshilfe begleiten die Gruppen und geben so viel Unterstützung und Betreuung wie notwendig. Viele Angebote sind auch für Rollstuhlfahrerende geeignet. Weitere Freizeitangebote der Lebenshilfe finden Sie im **Freizeitprogramm**, das jedes Vierteljahr neu erscheint. Es ist erhältlich in der Geschäftsstelle oder im Internet unter **www.lebenshilfe-minden.de**. Auf unserer Homepage finden Sie auch aktuelle Veranstaltungen und Berichte.

Informationen zur Teilnahme

Wichtig !

• Die Anmeldungen zu unseren Angeboten und Kursen sind verbindlich.

• Für die Teilnahme an den Angeboten fallen Betreuungskosten und evtl. Kursgebühren an. Die Betreuungskosten können ggf. mit den Kostenträgern (Pflegekasse/Sozialamt) abgerechnet werden und fallen nur bei Teilnahme an.

• Die Kursgebühren sind bei den entsprechenden Angeboten ausgewiesen und sind auch bei Nichtteilnahme fällig. Sie bekommen hierüber eine private Rechnung ausgestellt. Bitte warten Sie mit der Bezahlung, bis Ihnen die Rechnung vorliegt. Sollte einmal eine Stunde von unserer Seite aus abgesagt werden müssen, wird diese selbstverständlich nicht berechnet.

• Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Übernahme der Kursgebühr für Teilnehmer unter 18 Jahren durch das Sozialamt über ein „Teilhabepaket" möglich. Genaue Informationen dazu erhalten Sie bei den zuständigen Mitarbeitenden in der Geschäftsstelle.

• Schuldhaft nicht eingehaltene und nicht abgesagten Termine werden mit einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,- € privat in Rechnung gestellt. Bitte sagen Sie die Termine nicht nur in der Schule oder Werkstatt ab, auch nicht bei den Mitarbeitenden in den Gruppen, sondern bitte immer bei uns im Büro. Eine E-Mail reicht.

• Zu unseren Aktionen und Kursen können Sie sich telefonisch und schriftlich anmelden. Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich, die Abrechnung erfolgt dann anteilig. Kostenlose Probetermine sind nach Absprache möglich. Auch eine 14-tägige Teilnahme ist bei manchen Kursen möglich, wenn dies zu Beginn des Kurses bekannt gegeben wird. In diesem Fall wird auch nur die Hälfte der Kursgebühr berechnet.

• Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Gruppenangebote erst ab 3 Teilnehmenden stattfinden können.

• Zu den Schwimm- und Reitterminen können Teilnehmende mit Epilepsie nur nach vorheriger Absprache und mit Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt mitgenommen werden.

Chor

Singen macht glücklich

Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Spaß am Singen! Wir singen querbeet alles, was uns Freude macht. Unser Chorleiter Robert geht dabei auf unsere Wünsche ein.

Dieses Angebot ist ohne Fahrdienst und ohne zusätzliche Betreuung. Solltest du Betreuung benötigen, ist diese extra anzumelden.

März	01.03.	08.03.	15.03.	22.03.	29.03.
April	05.04.	*12.04.*	*19.04.*	26.04.	
Mai	03.05.	10.05.	17.05.	24.05.	31.05.
Juni	07.06.	14.06.	21.06.	*28.06.*	
Juli	*05.07.*	*12.07.*	*19.07.*	*26.07.*	

In den Ferien nach Absprache

Zeit: immer dienstags um 19.00 Uhr

Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a

Leitung: Robert Reiter

Kursgebühr: 3,- € pro Termin

Kochen

Wir probieren die Gerichte, die ihr gerne kochen wollt

Einfache Gerichte kochen, die auch noch lecker und gesund sind: das wird in diesem Kurs vermittelt.

Alles wird getrennt vorbereitet, gekocht und anschließend in großer Runde gegessen. Die Rezepte gibt es zum Nachkochen mit nach Hause.

Zeit: 14tägig dienstags 15.30 – 18.30 Uhr

Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a

Leitung: Kristin Köker & Sabine Hanken-Wulf

Kursgebühr: 80,- € (8,- €/Termin)

Februar	01.02.	15.02.	
März	01.03.	15.03.	29.03.
April	26.04.		
Mai	10.05.	24.05.	
Juni	07.06.	21.06.	

Symbolfoto

Trommeln

Rhythmik mit dem Schwerpunkt Trommeln

In zwei verschiedenen Gruppen wird auf den afrikanischen Trommeln Musik gemacht. Man braucht keine Noten lesen zu können: gespielt bzw. getrommelt wird nach dem Gehör bzw. dem Gefühl.

Die Trommelgruppe „Move of life" ist durch viele Auftritte mittlerweile stadtbekannt.

Trommeln 1+2

Zeit: 14tägig dienstags 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a

Leitung: Uwe Pacewitsch

Kursgebühr: Trommeln I: 70,- € (7,- €/Termin)

Trommeln II: 63,- € (7,- €/Termin)

Trommeln 1

Februar	01.02.	15.02.	
März	01.03.	15.03.	29.03.
April	26.04.		
Mai	10.05.	24.05.	
Juni	07.06.	21.06.	

Trommeln 2

Februar	08.02.	22.02.	
März	08.03.	22.03.	
April	05.04.		
Mai	03.05.	17.05.	31.05.
Juni	14.06.		

Theaterwerkstatt

Schauspielen unter fachlicher Anleitung

Unter fachlicher Anleitung treffen sich alle Akteure (Jugendliche und Erwachsene) zum Schauspieltraining.

Es wird mit bekannten Körper-Übungen gearbeitet. Sie dienen zum Warmwerden und Lockerwerden. Es gibt Übungen für die Stimme und für die Wahrnehmung. Es darf getanzt werden.

Jede*r kann sich ausprobieren. Manchmal braucht man etwas Mut. Aber es soll immer auch Spaß machen.

Zeit: wöchentlich donnerstags 17.00 - 19.00 Uhr, vor Aufführungen können die Proben auch mal samstags sein.
Ort: LHCenter, Alte Sandtrift 4, 32425 Minden
Leitung: Birgit Klinksieck, Maja Pape
Kursgebühr: auf Anfrage

Februar	03.02.	10.02.	17.02.	19.02.*	24.02.
März	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.
April	07.04.	28.04.			
Mai	05.05.	12.05.	19.05.		
Juni	02.06.	09.06.	23.06.		

* Am 19.02.22 ist ein langer Probensamstag von 09.30 - 16.30 Uhr

„Die Freundinnen“

Klönen, Kaffeetrinken und kurzweilige Ausflüge

Die Gruppe der „Freundinnen“ trifft sich regelmäßig donnerstags zum Quatschen, Kaffee trinken, zum Bummeln oder um Ausflüge zu unternehmen.

Genauso wie gute Freundinnen das eben so machen.

Und sie freuen sich darauf, neue Teilnehmerinnen kennen zu lernen.

Zeit: wöchentlich donnerstags
15.30 - 18.00 Uhr
Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a
Leitung: Kristin Köker
Kursgebühr: keine/nur Taschengeld bei Unternehmungen

Februar	03.02.	10.02.	17.02.	24.02.	
März	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.
April	07.04.	28.04.			
Mai	05.05.	12.05.	19.05.		
Juni	02.06.	09.06.	23.06.		

Die Freundinnen grüßen euch und freuen sich auf neue Teilnehmerinnen!

„Rudi-Club“

Für alle unternehmungslustigen Kinder/Jugendliche bis ca. 16 Jahre

Freitagnachmittags wird gelacht, getobt und viel unternommen, denn dann trifft sich der Rudi-Club. Wir sind eine Gruppe für Kinder und Jugendliche, die gerne etwas mit anderen unternehmen und für jeden Spaß zu haben sind. Gemeinsam erstellen wir einen Plan was wir die nächsten Wochen unternehmen möchten.

Dabei darf jeder seine Wünsche äußern, egal wie verrückt sich diese erst anhören. Wir Betreuer versuchen nach Möglichkeit alle zu erfüllen. Von selber kochen und backen, über spazieren gehen im Wald, einer Wasserschlacht oder einem Museumsbesuch, bis hin zum Minigolf oder einem Spielnachmittag ist alles und für jeden etwas dabei.

Auch neue Bekanntschaften und Freundschaften entstehen bei uns im Rudi-Club, denn jeder hilft jedem und Probleme werden gemeinsam gelöst, sodass sich niemand ausgeschlossen fühlt.

Wir haben immer ein offenes Ohr für alle und versuchen bei Fragen und Problemen Rede und Antwort zu stehen.

Zeit: wöchentlich freitags 15.30 - 18.00 Uhr
Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a
Kursgebühr: 59,50 € (3,50 €/Termin)
Leitung: Manuela Adler, Brigitte Driftmann und Uwe Köhler

Februar	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.
März	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.
April	01.04.	08.04.	29.04.	
Mai	06.05.	13.05.	20.05.	
Juni	03.06.	10.06.	24.06.	

Kegeln

Alle Neune oder Pumpenkönig?

Die zwei Kegelgruppen treffen sich jeweils einmal im Monat, um die Kugeln rollen zu lassen. Zum Warmwerden geht es in die Vollen und im Laufe des Abends gibt es verschiedene Kegelspiele.

Der Spaß und die Geselligkeit kommen auf jeden Fall auch nicht zu kurz.
Durch Corona mussten wir improvisieren. Beide Gruppen finden zur Zeit bei„Morhoff" in Petershagen statt.

Kegeln 1

Ort: Waldhotel Morhoff, Petershagen
Kursgebühr: 10,- € (2,- €/Termin)
Zeit: freitags 18.00 - 20.00 Uhr

Februar	25.02.
März	25.03.
April	22.04.
Mai	20.05.
Juni	17.06.

Kegeln 2

Ort: Waldhotel Morhoff, Petershagen
Kursgebühr: 12,- € (2,- €/Termin)
Zeit: freitags 18.00 - 20.00 Uhr

Februar	04.02.	
März	04.03.	
April	01.04.*	29.04.
Mai	27.05.	
Juni	24.06.	

*Der Termin kann ausfallen. Wenn, wird das zeitnah bekannt gegeben.

Das Ziel anpeilen...
Foto: Sascha Orth

Und ein kleine Stoßgebet nach oben kann auch nicht schaden. Foto: Sascha Orth

Hofgruppe

Musik und ganz viel mehr

Die „Hofgruppe“ ist eine Musik- und Sinnesgruppe auf dem Therapiehof Reimann für Kinder und Erwachsene. Diese Gruppe wird als ein ganzheitlich ausgewichtetes Konzept angeboten, bei dem Körper, Geist und Seele im Zusammenhang gesehen werden.

Menschen **mit schwerer Mehrfachbehinderung** sind hier genauso gut aufgehoben, wie Menschen mit leichten Einschränkungen.

Zeit: 1x monatlich freitags 16.00 – 17.30 Uhr
Ort: Therapiehof Reimann Friedewalde
Kursgebühren: 16,- € pro Termin)

Februar	
März	
April	
Mai	
Juni	

Die genauen Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Die Teilnehmenden werden zeitnah von uns informiert. Interessenten melden sich bitte im Büro.

Leitung: Nora Funke und Tanja Wahl
mindestens 8 TN, höchstens 12 TN

Eine kleine Collage mit Eindrücken aus der Hofgruppe. Fotos: Tanja Lenz

Musikgruppe

Mit Stimme und Instrumenten

Musik ist mehr als Melodie. Sie macht Spaß, verbindet Menschen und ist wohltuend für Körper, Geist und Seele. Unter fachkundiger Anleitung von Nora Funke wird in dieser Gruppe getrommelt, geklingelt, gesungen und getanzt.

Zeit: 1x monatlich samstags 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a
Leitung: Nora Funke und Tanja Wahl
Kursgebühr: 16,- € pro Termin

Februar	
März	
April	
Mai	
Juni	

Die genauen Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Die Teilnehmenden werden zeitnah von uns informiert. Interessenten melden sich bitte im Büro.

Eine kleine Collage mit Eindrücken aus der Musikgruppe. Fotos: Tanja Lenz

Samstagsprogramm

Samstagsspaß

In dieser Gruppe stehen Ausflüge, Schwimmen gehen, Spielplatzbesuche und viele andere schöne Aktionen auf dem Programm. Die Gruppe „Samstagsspaß" und die Gruppe der „Entdeckerkids" treffen sich alle 14 Tage und werden von festen Betreuerteams begleitet und unterstützt.

Zeit: 14tägig samstags 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a
Kursgebühr: 28,- € (3,50 €/Termin, darin sind alle Sachkosten z.B. für Frühstück, Eintritte etc. enthalten).

Februar	12.02.	26.02.
März	12.03.	26.03.
April	./.	
Mai	07.05.	21.05.
Juni	04.06.	18.06.

Die Entdeckerkids

„Die Entdeckerkids" haben schon eine Menge interessanter Ziele für Ausflüge entdeckt. Da die Gruppe so groß geworden ist, gibt es noch eine zweite Gruppe, den „Samstagsspaß".

Zeit: 14tägig samstags 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a
Kursgebühr: 31,50 € (3,50 €/Termin, darin sind alle Sachkosten z.B. für Frühstück, Eintritte etc. enthalten).

Februar	05.02.	19.02.
März	05.03.	19.03.
April	02.04.	30.04.
Mai	14.05.	28.05.
Juni	11.06.	

Ob drinnen oder draußen. Hauptsache Spaß!

Fotos: Marie Wallmeyer

Samstagstreff

Aber bitte mit Sahne...

Der Samstagstreff gehört schon lange zu unseren Angeboten und ist für viele Teilnehmer nicht mehr wegzudenken!

Gemütlich Beisammensein bei Kaffee, Tee und Kuchen, damit beginnt der Samstagstreff. 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 Gesprächen mit anderen Teilnehmern.

Zeit: 15.00 - 17.30 Uhr
Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a
Kursgebühr: 20,- € (4,- €/Termin), direkt vor Ort zu zahlen
Leitung: Brigitte Driftmann

Februar	05.02.
März	05.03.
April	02.04.
Mai	07.05.
Juni	04.06.

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!

Mittlerweile haben wir sieben Gruppen mit unterschiedllichen Schwerpunkten am Start. Wir freuen uns über so großes Interesse! und finden für jeden die passende Gruppen.

Die Treffen finden 14-tägig am Samstagabend in der Zeit von 19.30 bis 22.00 Uhr statt. Dazu kommt der Fahrdienst.

Eine Ausnahme ist hierbei die **Gruppe 1**. In dieser Gruppe befinden sich ältere Teilnehmer, die lieber an einem Nachmittag Kaffee trinken gehen oder auch gerne mal etwas besichtigen. In dieser Gruppe besteht ein größerer Betreuungsbedarf für den Einzelnen.

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

Ein Freund 1

Betreuerteam:
Brigitte + Günter Michusch, Mohammad Mohammad

Februar	05.02.	19.02.	
März	05.03.	19.03.	
April	02.04.	*16.04.*	30.04.
Mai	14.05.	28.05.	
Juni	11.06.	*25.06.*	

In den Ferien nach Absprache

Die EF 1 Gruppe im Museum. Foto: Gitte Michusch

Ein Freund 2

Betreuerteam:
Natalia Bougatsias-Gkouletsas, Sonja Breuckmann

Februar	12.02.	26.02.	
März	12.03.	26.03.	
April	09.04.	*23.04.*	
Mai	07.05.	21.05.	
Juni	04.06.	18.06.	

In den Ferien nach Absprache

Ein Freund 3

Betreuerteam:
Uli Riechmann, Susanne Kühn-Kowarz, Kristin Köker

Februar	05.02.	19.02.	
März	05.03.	19.03.	
April	02.04.	*16.04.*	30.04.
Mai	14.05.	28.05.	
Juni	11.06.	*25.06.*	

In den Ferien nach Absprache

Ein Freund 4

Betreuerteam:
Martin Meier, Anna Bikliqi

Februar	12.02.	26.02.	
März	12.03.	26.03.	
April	09.04.	*23.04.*	
Mai	07.05.	21.05.	
Juni	04.06.	18.06.	

In den Ferien nach Absprache

Ein Freund 5

Betreuerteam:
Michael Batzler, Claudia Paul

Februar	05.02.	19.02.	
März	05.03.	19.03.	
April	02.04.	*16.04.*	30.04.
Mai	14.05.	28.05.	
Juni	11.06.	*25.06.*	

In den Ferien nach Absprache

Ein Freund 6

Betreuerteam:
Jan Ruhe, Daniela Gläsner-Schulte, Saskia Hülskämper

Februar	12.02.	26.02.	
März	12.03.	26.03.	
April	09.04.	*23.04.*	
Mai	07.05.	21.05.	
Juni	04.06.	18.06.	

In den Ferien nach Absprache

Ein Freund 7

Betreuerteam:
Jacqueline Pöstges, Sören Kasten

Februar	05.02.	19.02.	
März	05.03.	19.03.	
April	02.04.	*16.04.*	30.04.
Mai	14.05.	28.05.	
Juni	11.06.	*25.06.*	

In den Ferien nach Absprache

LEA Leseclub

Literatur in einfacher Sprache

Jeder Mensch hat ein Recht auf Literatur: auf das geschriebene Wort, auf geschriebene Geschichten. Für Erwachsene mit Einschränkungen ist es schwer Literatur in einfacher Sprache zu finden.

In unserem Vorlesecafé werden Bücher in einfacher Sprache gemeinsam gelesen. Man muss nicht selber lesen können. Wir machen immer kurze Pausen, um Fragen oder schwere Wörter zu erklären.

Wir freuen uns über neue Mitleser!

Zeit: 14tägig sonntags 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: ein nettes Café
Leitung: Susanne Kühn-Kowarz
Kursgebühr: keine/Taschengeld

Februar	06.02.	20.02.
März	06.03.	20.03.
April	03.04.	*17.04.*
Mai	15.05.	29.05.
Juni	12.06.	*26.06.*

In den Ferien nach Absprache

Kein Zweifel: Lesen macht Spaß!

Fragt Heike.

„Die Waldläufer“

Über Stock und Stein

Mit den „Waldläufern“ wollen wir alle Kinder und Jugendliche ansprechen, die nicht gerne still auf dem Stuhl sitzen, sondern sich lieber in der Natur bewegen und austoben.
Es geht hinaus in den Wald oder auf den Berg - auf jeden Fall nach draußen. Wir wollen ausgiebig wandern, laufen oder klettern, um uns selbst und auch die Natur zu erfahren.

Alle, die mitmachen, sollten robuste, wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk anziehen. Und dann kann's auch schon losgehen.
Aufgrund der großen Nachfrage haben wir die Gruppen geteilt in Waldläufer Nord und Waldläufer Süd.

Zeit: 14tägig sonntags 14.30 – 17.00 Uhr
Ort: Start ab LHCenter bzw. nach Absprache

Leitung Waldläfer Nord: Martin Stahlhut
Leitung Waldläufer Süd: Roland Semrau
Kursgebühr: 20,- € (2,50 €/Termin)

Waldläufer Nord

Februar	13.02.	27.02.
März	13.03.	27.03.
April	./.	
Mai	08.05.	22.05.
Juni	05.06.	19.06.

Waldläufer Süd

Februar	13.02.	27.02.
März	13.03.	27.03.
April	./.	
Mai	08.05.	22.05.
Juni	05.06.	19.06.

Kreativgruppe

Mit Pinsel und Schere zum Künstler

Aus den unterschiedlichsten Materialien lassen sich schöne Dinge selbst herstellen. Windlichter, Fensterbilder, Grußkarten und vieles andere mehr sind die Ergebnisse der monatlichen Treffen.

Die Kursleiterin und die Betreuer geben Anregungen und Gestaltungsvorschläge und helfen und unterstützen bei den einzelnen Arbeitsschritten.

Zeit: 1x monatlich sonntags 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a
Kursgebühr: 30,- € (5,- €/Termin) zzgl. Umlage für Materialkosten 4,50 € pro Termin
Leitung: Andrea Wagner-Celebi

Februar	13.02.
März	13.03.
April	03.04.
Mai	22.05.
Juni	19.06.
Juli	17.07.

Symbolfoto „Monster basteln"

Tanzalarm

Für Rollifahrer und Fußgänger

In dieser Gruppe geht es um die Freude an der Bewegung und der Musik. Wer Spaß hat, mit netten Menschen 14-tätig am Sonntagnachmittag ausgelassen zu tanzen ist hier genau richtig!

Zeit: 14-tägig sonntags 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: LHCenter, Halle, Schillerstr. 73a
Leitung: Mona Rockinger
Kursgebühr: 40,- € (5,- €/Termin)

Februar	06.02.	20.02.
März	06.03.	20.03.
April	03.04.	
Mai	15.05.	29.05.
Juni	12.06.	26.06.

baumeister
INGENIEURBÜRO FÜR ELEKTROTECHNIK
Teichstraße 56 · 32423 Minden · Telefon: 0571 30371

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 Abrechung der Kurse über Rehasportverordnungen ist bei manchen Kursen bereits möglich. Diese Kurse sind mit einer Angebotsnummer gekennzeichnet und es wird in der Kursbeschreibung darauf hingewiesen. Bei Vorlage einer Verordnung wird keine Kursgebühr berechnet.

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.

Zeit: wöchentlich montags 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Wichernschule,
Goebenstr. 30, Minden

Februar	07.02.	14.02.	21.02.	28.02.	
März	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	
April	04.04.	25.04.			
Mai	02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	30.05.
Juni	13.06.	20.06.			

Kursgebühr: 42,50 € (2,50 €/Termin)
Übungsleiter: Lars Gräber

Montags dreht sich bei uns alles um den Ball. Hier mal Zielübungen. Foto: Johannes Nakath

Turnen für Kinder und Jugendliche

Sport und Spiel...ein Riesenspaß

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

Außerdem gibt es Slalomparcours auf den Rollbrettern, gemeinsame Spiele und Pausen zum Entspannen.

Februar	01.02.	08.02.	15.02.	22.02.	
März	01.03.	08.03.	15.03.	22.03.	29.03.
April	05.04.	26.04.			
Mai	03.05.	10.05.	17.05.	24.05.	31.05.
Juni	07.06.*	14.06.	21.06.		

*wenn dies ein beweglicher Ferientag ist, entfällt der Termin

Zeit: wöchentlich dienstags 15.30 - 17.30 Uhr
Ort: Turnhalle der Wichernschule, Goebenstr. 30, Minden
Leitung: Lars Gräber
Kursgebühr: 47,50 € (2,50 €/Termin)

Teamwork macht Spaß!
Foto: Johannes Nakath

Aerobic

Mit Musik geht vieles besser (Angebot-Nr.: 55789)

Muskel- und Konditionstraining, Fettpölsterchen abbauen und das Schulen der Körperkoordination sind Nebeneffekte, wenn man sich in der Gruppe zur Musik bewegt. Und Spaß macht es auf jeden Fall!

Diese Gruppe wird ohne zusätzliche Betreuung und ohne Fahrdienst angeboten.

Keine Angst, es wird nicht zu anstrengend!
Symbolfoto

Teilnahme mit einer Rehasportverordnung möglich.

Zeit: wöchentlich dienstags 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: LHCenter, Halle, Schillerstr. 73a
Leitung: Lars Gräber
Kursgebühr: 95,- € (5,- €/Termin)

Februar	01.02.	08.02.	15.02.	22.02.	
März	01.03.	08.03.	15.03.	22.03.	29.03.
April	05.04.	26.04.			
Mai	03.05.	10.05.	17.05.	24.05.	31.05.
Juni	07.06.	14.06.	21.06.		

Bewegungsspiele

mit psychomotorischen Elementen (Angebot-Nr.: 55881)

Was ist Psychomotorik? Psychomotorik steht für spielerisch bewegtes Lernen.

Drehen, schaukeln, springen und balancieren ... für die meisten ist es eine Selbstverständlichkeit. Doch nicht für Kinder oder Jugendliche mit Verzögerungen in der Entwicklung. Unter Anleitung erlernen sie in diesem Kurs spielerisch ihre psychomotorischen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Koordination und Haltung ihres Körpers zu verbessern.

Teilnahme mit einer Rehasportverordnung möglich, dann entfällt die Kursgebühr.

Zeit: wöchentlich mittwochs 16.00–17.30 Uhr
Ort: LHCenter, Halle, Schillerstr. 73a
Leitung: Lars Gräber
Kursgebühr: 95,- € (5,- €/Termin)

Die Gruppe ist nicht nur in der Halle. Auch draußen gibt es super Möglichkeiten zur spielerischen Bewegung. Symbolfoto

Februar	02.02.	09.02.	16.02.	23.02.	
März	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.	30.03.
April	06.04.	27.04.			
Mai	04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	
Juni	01.06.	08.06.	15.06.	22.06.	

Fitwoch

Mehr als Fitness (Angebot-Nr.: 51467)

Wir haben für euch den Fitwoch erfunden! Hier geht es um Fitness mit Muskeltraining und Mobilisierung durch leichte Gymnastik.

Wir trainieren mit euch gezielt motorische Fertigkeiten, Kraft und Beweglichkeit – und das Alles natürlich mit ganz viel Spaß.

In dieser Gruppe geht es aber auch darum, den Gruppenzusammenhalt zu fördern und das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Zeit: wöchentlich mittwochs 17.30 - 18.15 Uhr
Ort: LHCenter, Halle, Schillerstr. 73a
Leitung: Lars Gräber

Kursgebühr: entfällt, **Teilnahme nur mit Rehasportrezept möglich, ohne zusätzliche Betreuung, ohne Fahrdienst**

Februar	02.02.	09.02.	16.02.	23.02.	
März	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.	30.03.
April	06.04.	27.04.			
Mai	04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	
Juni	01.06.	08.06.	15.06.	22.06.	

Hip Hop

Das ist mehr als nur eine Musikrichtung

Du hast Spaß am Tanzen und kannst dir Choreographien merken?
Dann bist du genau richtig beim Hop Hop. Wir tanzen nach gemischter Musik und haben einfach einen schönen Abend zusammen.

Diese Gruppe wird ohne zusätzliche Betreuung und ohne Fahdienst angeboten.

Zeit: wöchentlich mittwochs
18.15 - 19.15 Uhr
Ort: LHCenter, Halle, Schillerstr. 73a

Kursgebühr: 95,- € (5,- €/Termin)
Leitung: Mona Rockinger

Februar	02.02.	09.02.	16.02.	23.02.	
März	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.	30.03.
April	06.04.	27.04.			
Mai	04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	
Juni	01.06.	08.06.	15.06.	22.06.	

Fitnessstudio „Workout“

Zweimal die Woche wird trainiert

Das Training im Workout ist ein fester Bestandteil in unserem Programm. Sehr viele Termine werden von Andrea Nordmeyer begleitet.

Zeit: wöchentlich donnerstag 15.45 - 17.15 Uhr
wöchentlich samstags 11.00 - 12.30 Uhr
Ort: „Workout“, Stiftsallee 93, Minden
Kursgebühr: 15,- € monatlicher Mitgliedsbeitrag für das herkömmliche Training, 20,- € für das neue Trainingskonzept zzgl. einmalig 19,- € für die Chipkarte. Es wird direkt mit dem Workout abgerechnet. Der Vertrag läuft ebenfalls über das Workout.

Leitung Lebenshilfe vor Ort: Andrea Nordmeyer

Man(n) tut was für seine Fitness. Foto: Lars Gräber

Achtung: *In den Ferien ist es leider nicht immer möglich, dass wir mit euch zum Workout fahren. Manchmal können wir es über eine Einzelbetreuung möglich machen, aber manchmal müssen wir es leider auch ausfallen lassen.*

Training am Donnerstag

Februar	03.02.	10.02.	17.02.	24.02.	
März	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.
April	07.04.	*14.04.*	*21.04.*	28.04.	
Mai	05.05.	12.05.	19.05.		
Juni	02.06.	09.06.	23.06.	*30.06.*	
Juli	*07.07.*	*14.07.*	*21.07.*	*28.07.*	

Training am Samstag

Februar	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	
März	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	
April	02.04.	09.04.	*16.04.*	*23.04.*	30.04.
Mai	07.05.	14.05.	21.05.	28.05.	
Juni	04.06.	11.06.	18.06.	*25.06.*	
Juli	*02.07.*	*09.07.*	*16.07.*	*23.07.*	*30.07.*

Laufen, lachen, toben!

Sport und Spiel in Bad Oeynhausen

Du gehst in Bad Oeynhausen zur Schule? Du hattest nie die Möglichkeit, mit uns in Minden zu turnen, zu klettern und zu toben? Aber du hast richtig Lust darauf?

Da haben wir genau das Richtige für dich! Sport und Spiel am Weserbogen – unsere Sportgruppe in Bad Oeynhausen.

Ähnlich wie beim Turnen in Minden werden Bewegungslandschaften in der Turnhalle aufgebaut: es gilt zu balancieren, zu klettern oder sich mutig an einem Seil von einem Kasten zum anderen zu schwingen.

Außerdem gibt es Slalomparcours auf den Rollbrettern, gemeinsame Spiele und Pausen zum Entspannen.

Zeit: wöchentlich freitags 12.45 - 14.45 Uhr
Ort: Turnhalle der Schule am Weserbogen, Heisenbergstr. 1, Bad Oeynhausen
Leitung: Carmen Mohammed/Lars Gräber
Kursgebühr: 42,50 € (2,50 €/Termin)

Februar	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.
März	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.
April	01.04.	08.04.	29.04.	
Mai	06.05.	13.05.	20.05.	
Juni	03.06.	10.06.	24.06.	

Fußball-AG

Fußball verbindet Welten miteinander

Voraussetzung für diese Gruppe ist der Spaß am Fußballspielen, ein bisschen sportliches Können und vor allem der Wille, regelmäßig zu trainieren. Unsere Fußballer spielen schon seit Jahren erfolgreich in der Liga des BRSNW. Die Mannschaften von Johannes Nakath kommen von zahlreichen Fußballturnieren als Sieger nach Hause. Weiter so!

Wer mitmachen möchte, kann nach Anmeldung gerne zu einem Probetraining kommen.

Zeit: wöchentlich freitags, Uhrzeit siehe Ort
Ort: In der Wintersaison ab ca. November in der Sporthalle der Wichernschule von 14.30 - 17.30 Uhr. In der Sommersaison nach den Osterferien auf dem Sportplatz Hahler Feld von 15.30 - 18.00 Uhr
Leitung: Johannes Nakath
Kursgebühr: auf Anfrage

Beim Aufwärmen. Foto: Claudia Knoll

Februar	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	
März	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	
April	01.04.	08.04.	*22.04.*	29.04.	
Mai	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	
Juni	03.06.	10.06.	17.06.	*24.06.*	
Juli	*01.07.*	*08.07.*	*15.07.*	*22.07.*	*29.07.*

Reiten

Das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde

Beide Reitgruppen finden auf dem Therapiehof Reimann statt.

Das Reiten auf dem Therapiehof **am Mittwoch** ist ein therapeutisch ausgerichtetes Reiten, welches von qualifizierten Reittherapeuten durchgeführt wird. Unter Beachtung der individuellen Bedürfnisse wird mit Hilfe der Pferde die körperliche, soziale, kognitive und emotionale Ebene angesprochen und die Entwicklung dieser Ebenen gefördert.

Neben dem Reiten gibt es auf dem Hof auch noch viel zu entdecken, so dass es bei den Besuchen nicht nur um das Reiten geht. Verschiedene Tiere wie Schafe, Hühner, Zwergponys, Hunde, ein Kräuter-Sinnesgarten stehen für die wartenden Teilnehmer zur Verfügung.

Das Mittwochsreiten richtet sich eher an Menschen mit stärkeren Beeinträchtigungen, für die eine etwa 15-minütige Reiteinheit angemessen ist und aufgrund der allgemeinen Konstitution nicht überschritten werden sollte.

Reiten 1 + 2

Zeit: 14-tägig mittwochs, 15.45 – 17.00 Uhr
Ort: Therapiehof Reimann, Friedewalde
Leitung: Rita Reimann
Kursgebühren: Reiten I 150,- € (15,- €/Termin)
Reiten II 135,- € (15,- €/Termin)

Reiten 1

Februar	02.02.	16.02.	
März	02.03.	16.03.	30.03.
April	27.04.		
Mai	11.05.	25.05.	
Juni	08.06.	22.06.	

Reiten 2

Februar	09.02.	23.02.	
März	09.03.	23.03.	
April	06.04.		
Mai	04.05.	18.05.	
Juni	01.06.	15.06.	

Nächste Seite

Ja, das Glück der Erde.....

liegt auf dem Rücken der Pferde...

Das Reiten **am Donnerstag** ist etwas anders ausgerichtet. Hier haben die Teilnehmer mehr Zeit mit dem Pferd und reiten auch in geführten Kleingruppen aus.

Hier wird beim Putzen und Vorbereiten der Pferde geholfen und der sorgsame, verantwortungsbewusste Umgang mit den Tieren geschult.

Die Teilnehmer hier sind entsprechend körperlich und kognitiv in der Lage sich alleine auch länger auf dem Pferd zu halten.

Klären Sie bitte mit Ihrer zuständigen Kasse oder zuständigem Amt ab, ob die Reitkosten über die zusätzlichen Betreuungskosten abgerechnet werden können.

In Sonderfällen kann die Reittherapie auch von der Krankenkasse, der Pflegekasse, Sozialamt oder dem Jugendamt übernommen werden.

das sieht man!

Reiten 3 + 4

Zeit: 14-tägig donnerstags, 15.45 – 17.15 Uhr

Ort: Therapiehof Reimann, Friedewalde

Leitung: Rita Reimann

Kursgebühren:

Reiten III 135,- € (15,- €/Termin)

Reiten IV 120,- € (15,- €/Termin)

Reiten 3

Februar	03.02.	17.02.	
März	03.03.	17.03.	31.03.
April	28.04.		
Mai	12.05.		
Juni	09.06.	23.06.	

Reiten 4

Februar	10.02.	24.02.	
März	10.03.	24.03.	
April	07.04.		
Mai	05.05.	19.05.	
Juni	02.06.		

Schwimmen

Fitness und Entspannung im Wasser

Schwimmen ist eine beliebte Sportart. Im Wasser fühlt man sich ganz leicht und beim Schwimmen werden die Koordination von Armen und Beinen sowie die Ausdauer geübt.

Mit unserem Kursangebot bieten wir unterschiedlichen Altersgruppen und auch Menschen mit stärkeren Beeinträchtigungen die Möglichkeit, das Element Wasser zu nutzen und zu genießen.

Achtung: **Für alle Schwimmgruppen brauchen wir einen aktuellen negativen Testnachweis.**

Schwimmen Wichernschule (Angebot-Nr.: 55790)

Das Wasser im Schwimmbecken der Wichernschule ist um einige Grade wärmer als in normalen Schwimmbädern. Das ermöglicht einen entspannten Aufenthalt auch für jene, die sich nicht so viel bewegen können oder mögen. Der Einstieg ins Becken ist auch für gehbehinderte Menschen gut möglich.

Teilnahme mit einer Rehasportverordnung möglich.

Zeit: wöchentlich montags 16.30–18.00 Uhr
Ort: Lehrschwimmbecken der Wichernschule
Leitung: Michael Müller/Lars Gräber
Kursgebühr: 85,- € (5,- €/Termin)

Februar	07.02.	14.02.	21.02.	28.02.	
März	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	
April	04.04.	25.04.			
Mai	02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	30.05.
Juni	13.06.	20.06.			

Mittwochsschwimmen Melittabad

In diesem Kurs steht die Anleitung im Vordergrund, auch wenn der Spaß nicht zu kurz kommt.

Mit uns könnt ihr üben, sicherer im Wasser zu werden und auch mal längere Strecken zu schwimmen. In dieser Gruppe kan man auch für das Seepferdchen üben.

Zeit: wöchentlich mittwochs 15.45–17.30 Uhr
Ort: Melittabad Minden
Leitung: Michael Müller/Sören Kasten
Kursgebühr: 95,- € (5,- €/Termin inkl. Eintritt)

Februar	02.02.	09.02.	16.02.	23.02.	
März	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.	30.03.
April	06.04.	27.04.			
Mai	04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	
Juni	01.06.	08.06.	15.06.	22.06.	

Nächste Seite

Freitagsschwimmen Melittabad

Zwei Stunden Bewegung und Spaß nach Schulschluss. Wer's kann und mag, zieht seine Bahnen im Schwimmerbecken. Die anderen können sich im Nichtschwimmerbereich vergnügen.

Zeit: wöchentlich freitags
12.30 – 14.30 Uhr zzgl. Fahrdienst
Ort: Melittabad Minden
Kursgebühren: 42,50 € (2,50 €/Termin)
Leitung: Patrick Viehoff/Sascha Orth

Februar	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.
März	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.
April	01.04.	08.04.	29.04.	
Mai	06.05.	13.05.	20.05.	
Juni	03.06.	10.06.	24.06.	

Schwimmen Wettbewerbstraining

Für alle, die schon gut schwimmen können, besteht die Möglichkeit, ihre Ausdauer und Schwimmtechnik weiter zu verbessern. Dafür bietet der Schwimmverein KSC Porta e.V. einmal wöchentlich eine Stunde intensives Schwimmtraining an.

Ein Betreuer der Lebenshilfe ist vor Ort. Das Training wird von zwei Übungsleitern des Schwimmvereins durchgeführt.

Diese Gruppe wird ohne zusätzliche Betreuung und ohne Fahrdienst angeboten.

Zeit: wöchentlich donnerstags von 17.45-19.30 Uhr (Umziehzeit inbegriffen)
Ort: Badezentrum Porta Westfalica, Sprengelweg 10, 32457 Porta Westfalica
Leitung: Michael Müller

Kursgebühr: der Vereinsbetrag in Höhe von 48,- € bis 18 Jahre, 72,- € ab 18 Jahren im Jahr ist direkt mit dem KSC Porta e.V. abzurechnen.

Februar	03.02.	10.02.	17.02.	24.02.	
März	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.
April	07.04.	28.04.			
Mai	05.05.	12.05.	19.05.		
Juni	02.06.	09.06.	23.06.		

Eltern-Kind-Schwimmen (Angebot-Nr.: 55791)

Familien mit jüngeren Kindern mit und ohne Behinderung können sich im Schwimmbad der Wichernschule treffen. Im überschaubaren, ruhigen Umfeld der Schwimmhalle können die Eltern ihre Kinder behutsam ans Wasser gewöhnen und erste Schwimmversuche unternehmen. Dafür bieten wir auch eine Teilnahme an 10 Terminen **(10er Karte)** an. Teilnahme mit einer Rehasportverordnung möglich.

Zeit: wöchentlich freitags 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Schwimmhalle der Wichernschule
Leitung: Lars Gräber und Michael Müller
Kursgebühr: 127,50 € (8,50 €/Termin)
10er Karte: 85,- € (Barzahlung vor Ort)
Geschwisterkinder ab dem 3. Kind zahlen die Hälfte

Februar	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.
März	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.
April	08.04.	29.04.		
Mai	06.05.	13.05.	20.05.	
Juni	03.06.	10.06.		

Ferienspiele

Verlässliche Betreuung und inklusive Angebote

Ferien – das bedeutet bei uns Spiel, Spaß, Action und eine tolle Zeit für Kinder und Jugendliche. Es bedeutet aber auch Entlastung für Eltern, die berufstätig sind. Unser buntes Ferienprogramm findet in unterschiedlichen Gruppen, je nach den persönlichen Bedarfen statt. Unterstützt werden die Kids von hauptamtlichen wie auch ehrenamtlichen Mitarbeitern, die unseren Feriengästen eine fröhliche Zeit ermöglichen.

Wir bauen unser Ferienspielangebot laufend weiter aus und streben weitere inklusive Kooperationen an. Das Kreativzentrum Anne Frank unterstützt uns in diesem Bereich schon seit vielen Jahren und wird uns weiter erhalten bleiben.

Auch den Alpakahof Ludolf konnten wir wieder für unsere Ferienspiele gewinnen.

Bei den inklusiven Angeboten nehmen die Kinder/Jugendlichen an den Ferienspielen anderer Ferienspielanbieter teil, werden aber durch unsere Mitarbeiter begleitet. Unsere Mitarbeiter sind an der Vorbereitung der Ferienspiele beteiligt, so dass schon bei der Planung darauf geachtet wird, dass alle mitmachen können. Für die Kinder/Jugendlichen bedeutet es vor Ort mehr Sicherheit durch gewohnte Betreuer.
Wer daran Interesse hat, kann uns gerne ansprechen und sein Kind direkt dafür anmelden.

Osterferien 1

April	11.04.	12.04.	13.04.	14.04.

Osterferien 2

April	19.04.	20.04.	21.04.	22.04.

Sommerferien 1

Juni/Juli	27.06.	28.06.	29.06.	30.06.	01.07.

Sommerferien 2

Juli	04.07.	05.07.	06.07.	07.07.	08.07.

Sommerferien 3

Juli	11.07.	12.07.	13.07.	14.07.	15.07.

Sommerferien 4

Juli	18.07.	19.07.	20.07.	21.07.	22.07.

Sommerferien 5

Juli	25.07.	26.07.	27.07.	28.07.	29.07.

Sommerferien 6

August	01.08.	02.08.	03.08.	04.08.	05.08.

Nächste Seite

Änderungen im Bereich der Ferienspiele

- gültig seit 01.12.2021 -

Sachkosten

Bei der verbindlichen Anmeldung eines Kindes berechnen wir immer eine ganze Woche - auch wenn nur tageweise teilgenommen wird.
Bei den Sachkosten handelt es sich um eine Mischkalkulation (Verpflegung, Material, Ausflüge, Eintrittsgelder etc.). Aufgrund dessen können wir einzelne Kosten nicht rauskalkulieren.

Bitte beachten Sie

Ihr Kind sollte bei Abholung / Ankunft bereits ein kleines Frühstück zu sich genommen haben, auf der Toilette gewesen sein und eingecremt worden sein.
Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind keine Wertsachen wie Smartphone oder Kamera bei sich trägt und sorgen Sie dafür, dass alle Kleidungsstücke mit Namen versehen sind.
Bitte halten Sie uns regelmäßig über Änderungen bezüglich Ihres Kindes (Medikamentenplan, Wesensänderungen etc.) auf dem Laufenden.

Anmeldefrist

4 Wochen vor Beginn der jeweiligen Ferienwoche endet die Anmeldefrist. Eine Anmeldung kann unter der E-Mail Adresse: freizeit@lebenshilfe-minden.de oder über die Zentrale unter 0571-9740500 erfolgen. Spätere Anmeldungen können nur in persönlicher Absprache, bedingt berücksichtigt werden. Eine Woche vor Beginn der Ferienspiele bekommen Sie die Abholzeiten Ihres Kindes per E-Mail oder Telefon bereitgestellt.
Sollte Ihr Kind krank werden, melden Sie Ihr Kind bitte frühzeitig ab, ansonsten berechnen wir 10 € pro Tag Ausfallgebühr.

Mit einer verbindlichen Anmeldung akzeptieren Sie die obenstehenden Regelungen zu unseren Ferienspielen.

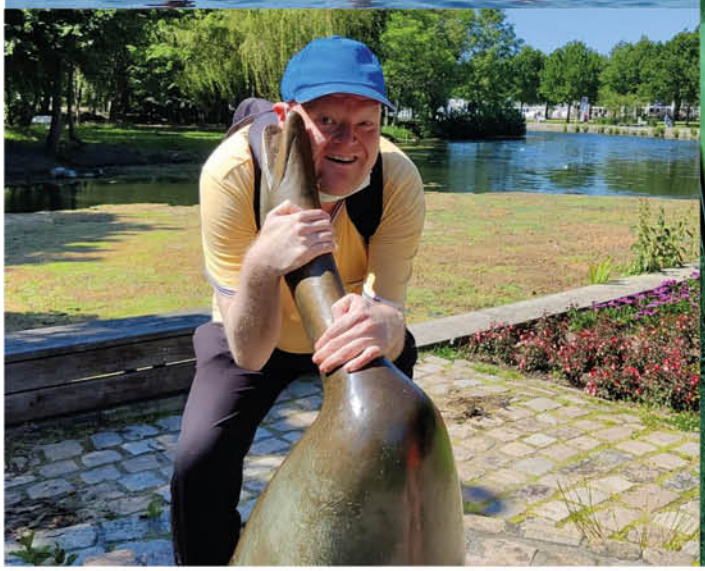
Urlaub

... so normal wie möglich - auch für Menschen mit stärkerer Beeinträchtigung

Na, Lust mitzufahren?

Der Reiseprospekt 2022 wurde im Dezember 2021 verschickt!

Wer ihn bislang noch nicht bekommen hat, kann ihn im Büro unter der Tel.: 0571-9740500 anfordern oder dann auf unserer Homepage www.lebenshilfe-minden.de einsehen.



Die Lebenshilfe Minden e.V. dankt der EDEKA Minden-Hannover Stiftung für die großzügige Unterstützung unserer Reisen.

Ohne diese Förderung könnten unsere Reisen nicht stattfinden.

Reisen ohne Koffer

Urlaubsangebote für Erwachsene

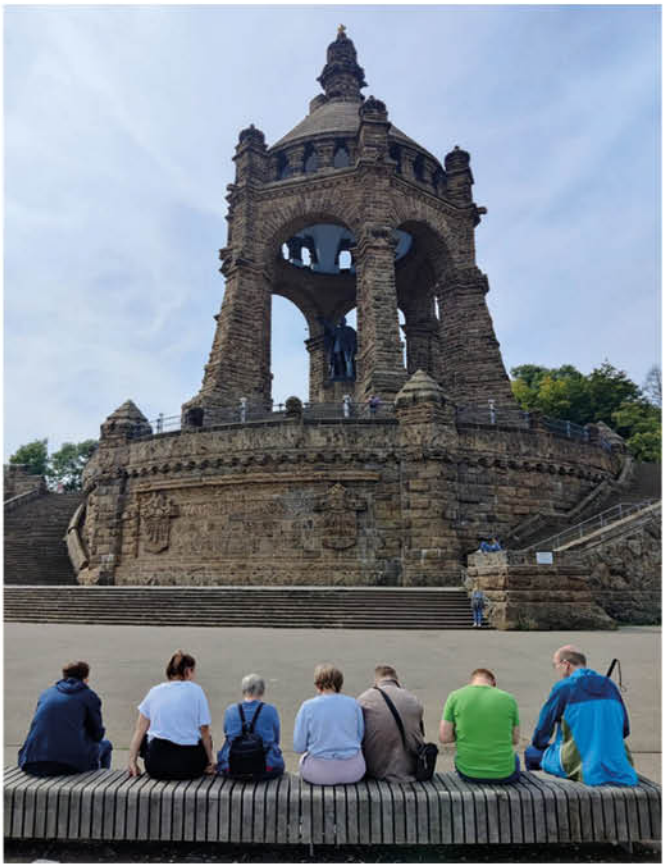
Schülerinnen und Schüler nehmen seit über 25 Jahren an unseren Ferienspielen teil. Das macht den Kindern Spaß und bedeutet für die Familien Entlastung.

Und was ist mit den Erwachsenen? Die haben doch auch freie Zeit und können nicht immer verreisen?! Genau für die ist dieses Angebot gedacht. Wir bieten über das Jahr 2022 sechs Wochen Reisen ohne Koffer an. Immer eine ganze Woche. Die aktuellen Wochen schreiben wir auch immer noch einmal im Freizeitheft aus.

Wir schauen, dass die jeweilige Gruppe nicht zu groß wird, denn alle sollen sich an den genauen Planungen und den Aktionen der Woche beteiligen können.

Es wird gespielt, gebacken und gelacht. Wir machen kleine Ausflüge ins nahe Umland und schauen auf jeden Fall immer nach, was der Kaiser Wilhelm gerade so macht!

Das Programm richtet sich aber immer danach, was die Teilnehmenden können und wollen. Wichtig dabei ist – geschlafen wird zu Hause!



Termine:

21.03.2022 bis 25.03.2022
02.05.2022 bis 06.05.2022
20.06.2022 bis 24.06.2022
15.08.2022 bis 19.08.2022
24.10.2022 bis 28.10.2022
19.12.2022 bis 23.12.2022

Die Sachkosten betragen 7,- €.

Die Betreuungskosten werden wie bei den Ferienspielen abgerechnet.

Maximal 12 Teilnehmer sind möglich.

Der Anmeldeschluss ist 3 Wochen vor dem Termin.

Wir bieten einen Fahrdienst an.

Das Geschwisterprojekt

Wichtig wie eh und je

Hier die Termine für das Geschwisterprojekt bis einschließlich Sommerferien:

2-teiliger Filmworkshop für Geschwister zwischen 8 und 17

1. Teil:

Wenn Deine Zukunft ein Film wäre: was würde in Deinem Drehbuch stehen?
Start: 18. April 17 Uhr | Ende: 22. April 16 Uhr (2. Osterferienwoche)
Beitrag: 180 €

Diese Veranstaltung findet online statt, falls die Coronabedingungen eine Präsenzveranstaltung nicht möglich machen.

2. Teil:

Wir drehen einen Film – mit einem echten Filmteam
Und Ihr seid zuständig für Regie, Kamera, Ton, Licht, Kostüme … angeleitet und mit der Technik von Gralke Media
Start: 31. Juli 17 Uhr | Ende: 5. August 16 Uhr
290 €

In Ausnahmefällen und nach Rücksprache könnt Ihr auch nur an einem der beiden Workshops teilnehmen. Die Plätz werden aber zuerst an diejenigen vergeben, die an beiden WS teilnehmen.

Geld darf kein Hinderungsgrund sein. Sprecht uns an, wir finden immer eine Lösung.

GeschwisterTAGe online:

Jeden letzten Mittwoch im Monat: 26. Januar | 23. Februar | 30. März | 27. April | 25. Mai | 29. Juni | 27. Juli | 31. August

jeweils von 14.00 -15.30 Uhr: FachGESPRÄCH
Info und Fachaustausch für Pädagog*innen und Therapeut*innen, Eltern und Interessierte

von 16-17 Uhr: Autor*innenClub »Anna, Fridolin und die Chillzwerge«
Buchprojekt für Geschwisterkinder von 7 bis 16 Jahren mit den Abenteuern der Ameise Anna, dem Geschwisterdrachen FRIDOLIN und den Chillzwergen, in deren Land Königin oder König ist, wer am besten chillen kann.

Um19.00 Uhr GeschwisterTREFF »Wir sind keine Aliens!«
Austausch für Geschwister von 14 Jahren bis 27

und um 20.30 Uhr: ElternTREFF »Zeit für Geschwister«

Am 5. März und 7. Mai gibt es je einen Schnuppertag.

Infos und Anmeldung für alle Geschwisterangebote bei

Katharina Walckhoff | 0176·53833582
kontakt@besondere-geschwister.org
https://besondere-geschwister.org/minden

Ein Projekt der Lebenshilfe Minden e.V.

gefördert durch Lebenshilfe Nordrhein-Westfalen

und Aktion Mensch

Informationsveranstaltungen

...für Eltern und Mitarbeiter

Die Lebenshilfe Minden e.V. möchte Eltern von Menschen mit Behinderung nicht nur mit Tat, sondern auch mit Rat zur Seite stehen. Daher bieten wir regelmäßig Informationsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen an.

Wegen der Corona Pandemie sind diese im Moment leider nicht möglich.

Sollte sich die Situation kurzfristig ändern, schauen Sie bitte auf unsere Homepage **www.lebenshilfe-minden.de** unter die Rubrik „Beratung". Dort finden Sie aktuelle Informationen.

Für die Mitarbeiter der Lebenshilfe und auch andere interessierte Kollegen werden in der Regel ebenfalls regelmäßige Fortbildungsveranstaltungen angeboten. Die Mitarbeitenden werden darüber zeitnah informiert.

Behinderte Menschen und Erbrecht: Das „Behindertentestament"

Für Eltern und Angehörige

Eltern von Menschen mit einer Behinderung, die dauerhaft auf Hilfe angewiesen sind, wollen auch testamentarisch eine gute Vorsorge für ihre Kinder treffen. Der Nachlass soll einen dauerhaften Nutzen für die hinterbliebenen behinderten Angehörigen mit sich bringen.

Hier ist es wichtig, dass bestimmte Regeln eingehalten werden, damit das Erbe nicht in kürzester Zeit für die Sozialhilfeleistungen aufgebraucht wird.

Die Veranstaltung soll einen Überblick über testamentarische Gestaltungsmöglichkeiten geben, die zu dem beabsichtigten Ergebnis führen.

Termin: Donnerstag, 19.05.22
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle LebenshilfeCenter, Alte Sandtrift 4, 32425 Minden
Kosten: 5,– €/Familie

Anmeldungen bitte bis zum 16.05.22

Einzelberatung bei Herrn Bonk
(für Lebenshilfe-Mitglieder kostenlos)

Am Freitag, dem 20.05.22 sind Einzelberatungstermine bei Herrn Bonk.
Terminabsprachen bitte in unserer Geschäftsstelle, Tel.: 0571-9740500!

Wo und wie Sie uns erreichen

LebenshilfeCenter Minden

mit Verwaltung, Familienhilfen, Ambulant Betreutem Wohnen, gem. Lebenshilfe Arbeit, Beratung, Freizeit , Sport, Reisen und Ferienbetreuung:

Alte Sandtrift 4
32425 Minden
Tel.: 05 71 / 97 40 50 0
Fax: 05 71 / 97 40 50 29
E-mail: info@lebenshilfe-minden.de

Geschäftszeiten:
Mo. - Fr.: 08.00 - 16.30 Uhr
Bereitschaftsnr.: 05 71 / 97405050
Internet: www.lebenshilfe-minden.de

Freizeitreff und Mehrzweckhalle

haben eine eigene Zufahrt und somit eine eigene Adresse:

Schillerstr. 73a
32425 Minden
alles andere siehe oben

Bankverbindungen:

Sparkasse Minden-Lübbecke,
IBAN: DE054905010100 40067662

Volksbank Herford-Mindener Land eG
IBAN: DE91 4949 0070 0987 6551 00

Lebenshilfe Wohnen NRW gGmbH

Haus Lebenshilfe Minden

Drabertstraße 21
32425 Minden
Tel: 0571 21135
Fax: 0571 21130

Ansprechpartner: Björn Meyer
meyer.bjoern@lebenshilfe-nrw.de

Der Vorstand

Willkommen bei der Lebenshilfe Minden e.V.

Der Name unseres Vereins ist gleichzeitig auch die kürzeste Zusammenfassung unseres Programms.

Denn unser Ziel ist, geistig behinderten Menschen und ihren Familien konkrete Hilfen im Alltag anzubieten. Wir tun alles, damit jeder Mensch mit geistiger Behinderung so selbstständig wie möglich leben kann. Wir wollen ihm so viel Schutz und Unterstützung geben, wie er individuell für sich braucht. Die Lebenshilfe Minden ist ein Elternverein.

Sie ist auch eine Vereinigung, die die Selbstbestimmung von Menschen mit geistiger Behinderung unterstützt. Schließlich ist die Lebenshilfe ein Dienstleistungsanbieter verschiedener Hilfen für unsere Kunden.

Dr. Sandra Thiedig

Pirkko Kleine

Gabriele Eisenbraun

Janina Dustmann

Eckhard Rüter

Inke Pfeiffer

Moritz Beckebans

Gregor Fendel

Der Lebenshilferat

Vertritt die Selbsthilfegruppe Lebenshilfe Minden

Seit Anfang 2010 vertritt der Lebenshilferat die Interessen der Menschen mit Behinderung in der Lebenshilfe Minden.

Der Rat ist offen für die Wünsche und Anregungen, dienen als „Kummerkasten" und sind die Selbstvertreter für die Lebenshilfe Minden. Vor allem kümmern sie sich um die Bereiche, in denen die Lebenshilfe Minden besonders aktiv ist, wie Freizeitaktivitäten, Ambulant Betreutes Wohnen oder auch Arbeit.

Wenn etwas in diesem Bereichen nicht gut ist oder gut läuft, wenn Sie Verbesserungsvorschläge oder Wünsche haben, wenden Sie sich bitte an das Büro der Lebenshilfe oder per mail an **lhrat@lebenshilfe-minden.de**.

Unser Lebenshilferat v. links:
Andreas Oxenfarth, Paul Hülsbusch, Gabriele Eisenbraun, Tobias Blickle (1. Vorsitzende), Thomas Schmidt (ausgeschieden, jetzt Elga Rodenberg, nicht auf dem Foto)

Das Team und seine Aufgaben

Jochen Rogmann
Geschäftsführer
Tel.: 05 71 / 97 40 50 13
jrogmann@lebenshilfe-minden.de

Geschäftsführung

Die Geschäftsführung steht in Person von **Jochen Rogmann** in der Gesamtverantwortung für die Lebenshilfe Minden e.V. und die gem. Lebenshilfe Arbeit GmbH im Auftrag des Vorstandes. Sie unterstützt die eigenverantwortliche Arbeit der Bereichsleiter*innen und Verantwortlichen bei der Erfüllung ihrer Aufgaben. Für kritische oder kreative Anregungen, sowie für Beschwerden seitens der Familien, von Mitarbeitenden oder von Dritten ist sie offen im Sinne einer guten Weiterentwicklung unserer Hilfen.
Für reibungslose Verwaltungsabläufe, die Weiterentwicklung der Digitalisierung wie auch der „Nutzung neuen Medien" ist der Verwaltungsleiter **René Niestrat** verantwortlich. Er unterstützt und vertritt auch die Geschäftsführung.

René Niestrat
stellv. Geschäftsführer
eitung Verwaltung
Tel.: 05 71 / 97 40 50 15
rniestrat@lebenshilfe-minden.de

Beratung

Unter heilpädagogischen Aspekten ist Kernaufgabe unserer Lebenshilfe. Familien mit behinderten Angehörigen erhalten Rat in sozialrechtlichen Fragestellungen und auch bei Fragen zu Partnerschaft, Schule, Arbeit und Freizeit. Die halb- bzw. vierteljährlichen Pflichtberatungseinsätze nach §37Abs. 7 SGB XI in den Familien werden in Kooperation von unserem Partner der PARISOZIAL Minden-Lübbecke /Herford durchgeführt (s. letzte Seite.)

Claudia Knoll
Tel.: 05 71 / 97 40 50 16
cknoll@lebenshilfe-minden.de

Freizeit, Sport, Bildung und Ferienspiele

Unser „Freizeitteam" setzt sich zusammen aus **Claudia Knoll und Anika Hoischen** Unser vielfältiges Freizeit-, Bildungs- und Sportangebot spricht Teilnehmer mit unterschiedlichen Fähigkeiten an. Wir ermöglichen ihnen damit Kontakte zu Menschen mit und ohne Behinderung. Qualifizierte Gruppen- und Übungsleiter werden durch geschulte Assistenten unterstützt.

Sie gestalten auch Angebote für Menschen mit sehr schweren Behinderungen. Gerne arbeiten wir mit Partnern und Vereinen im Sinne einer inklusiven Freizeitgestaltung zusammen. In der gesamten Ferienzeit von NRW machen wir Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung Angebote für Unternehmungen, Ausflüge und Beschäftigung. In unterschiedlichen Gruppen erleben sie an verschiedenen Standorten Ferientage, die Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechen. So können Eltern auch in langen Ferienzeiten ihrer Berufstätigkeit nachgehen. Ihre

Anika Hoischen
Tel.: 05 71 / 97 40 50 14
ahoischen@lebenshilfe-minden.de

Ansprechpartnerin bei Fragen im Bereich Freizeit, Sport, Bildung und Ferienspiele ist die Bereichsleitung **Claudia Knoll**.

Dörthe Freitag
Tel.: 05 71 / 97 40 50 14
dfreitag@lebenshilfe-minden.de

Reisen

Acht bis zehn Reisen, geben auch Menschen mit sehr schweren Behinderungen die Möglichkeit, einen Urlaub so normal wie möglich zu verbringen. Für die Angehörigen schaffen diese Reisen Freiräume, von der alltäglichen Betreuung und Pflege auszuspannen. **Dörthe Freitag** ist neben ihrer Arbeit im Freizeitteam für unsere Reisen verantwortlich. Sie freut sich über Anregungen zu neuen Reisezielen.

Sagitta Sikora
Tel.: 0571/97 40 50 31
ssikora@lebenshilfe-minden.de

Jacqueline Pöstges
Tel.: 05 71 / 97 40 50 23
jpoestges@lebenshilfe-minden.de

Einzelbetreuung und Schulbegleitung

Bei der Einzelbetreuung übernehmen Mitarbeiter der Lebenshilfe im Rahmen von Betreuungspatenschaften für ein paar Stunden nach Bedarf oder regelmäßig die Aufgaben der Eltern, bzw. der pflegenden Angehörigen.

Neue Kontakte und Erlebnisse für die Menschen mit Behinderung und individuelle Entlastung der betreuenden Angehörigen sind ein großer Gewinn für die Familien.

Schulbegleitungen ermöglichen Schülern mit Behinderung den Besuch einer Regelschule oder stellen den Verbleib eines Menschen mit sehr schweren Behinderungen an einer Förderschule sicher. Die Bereichsleitung **Sagitta Sikora** wird bei Planung und Koordination der Einzel- sowie Schulbetreuung unterstützt von **Jacqueline Pöstges.**

Janine Hillmann
Tel.: 05 71 / 97 40 50 34
jhillmann@lebenshilfe-minden.de

Ambulant Betreutes Wohnen

Selbstbestimmt nach den eigenen Vorstellungen in den eigenen vier Wänden wohnen ist das Motto dieser Hilfe.

Hilke Droste und **Janine Hillmann** unterstützen mit ihrem Teams Menschen mit Behinderung bei allen Aufgaben des täglichen Lebens: Haushalt, Einkauf, Nachbarn, Behörden, Freizeit, Kontakte uvm. Mit der laufenden Entwicklung neuer Wohnprojekte gehen wir auf individuelle Bedürfnisse ein.

Hilke Droste
Tel.: 05 71 / 97 40 50 20
hdroste@lebenshilfe-minden.de

Fachdienst Wohnen

Im Frühjahr startet mit dem FACHDIENST WOHNEN ein neues niedrigschwelliges Angebot für Wohninteressenten und deren Familien. Dieses wird von **Hilke Droste** geleitet, die dann einige Leitungsaufgaben aus dem ABW an Frau Janine Hillmann abgibt.

Katharina Walckhoff
Tel.: 0176-53833582
www.besondere-geschwister.org

Geschwisterprojekt

Geschwister von Kindern mit Behinderungen haben oft eine besondere Rolle und Herausforderung in den Familien. Für sie gibt es das Mindener Geschwisterprojekt mit ganztägige Erlebnisseminaren oder Ferienangeboten. Hier können sie unter der Leitung von **Katharina Walckhoff** andere »besondere« Geschwister treffen. Termine und Angebote sowie Projekttage finden Sie auf **www.besondere-geschwister.org.** Frau Walckhoff führt das Projekt ehrenamtlich und freut sich auf Ihren Anruf.

Anette Vahrenhorst
Tel.: 05 71 / 97 40 50 11
avahrenhorst@lebenshilfe-minden.de

Personalverwaltung und AKKU-Redaktion

Selbstbestimmung und Mitgestalten sind Menschenrechte, bei denen Menschen mit Behinderung Unterstützung benötigen. Die Zukunft der Lebenshilfe Minden wird mitbestimmt durch den gewählten Lebenshilfe-Rat. Die AKKU Redaktion ist beteiligt an der Gestaltung unserer Zeitschrift für und von Menschen mit und ohne Behinderung.

Heike Durzynski
Tel.: 05 71 / 97 40 50 12
hdurzynski@lebenshilfe-minden.de

Abrechnung und Buchhaltung

Menschen mit Behinderung verfügen in der Regel über ein Budget aus Leistungen zur Eingliederungshilfe und Pflege. Aus diesem Budget können die vielfältigen Hilfen finanziert werden.

Aus finanziellen Gründen sollen keine Hilfen scheitern. Beratung erhalten die Kunden bei der Geschäftsführung und bei **Heike Durzynski**.

Gem. Lebenshilfe Arbeit GmbH

Die Lebenshilfe Arbeit ist eine Integrationsunternehmen. Vor allem Menschen mit Behinderung erhalten hier die Chance auf einen festen Arbeitsplatz. In heimischen Unternehmen arbeiten diese im Rahmen von Dienstleistungsverträgen oder Personaldienstleistung. Sie werden in besonderer Weise gefördert und unterstützt von den Mitarbeitern ohne Behinderung im Unternehmen.

Unter der Regie der Geschäftsführung betreuen die Bereichsleiter folgende Arbeitsbereiche derzeit eigenverantwortlich:

Verwaltung

Johanna Brandt-Müller
0571-97405026
jbrandt-mueller@lebenshilfe-minden.de

Lager/Logistik und Zentralküche HDZ

Efkan Ates
0571-97405025
eates@lebenshilfe-minden.de

Verwaltung und Vetretung Disposition

Birgit Fuhse
0571-97405026
bfuhse@lebenshilfe-minden.de

Betreuung Mitarbeiter im WEZ

Ralf Zuther
Tel.: 0571/97405025
rzuther@lebenshilfe-minden.de

Telefonzentrale

Für einen freundlichen Empfang an der Zentrale am Eingang und am Telefon sorgen unsere Mitarbeiter der Telefonzentrale. Sie helfen Ihnen weiter und geben Ihnen die richtige Auskunft oder vermitteln Sie an die zuständigen Kollegen.

v.links: Tobias Blickle, Nadine Pape, Ramona Sieg, Tel.: 05 71 / 97 40 50 0, zentrale@lebenshilfe-minden.de

DER PARITÄTISCHE
KREIS MINDEN-LÜBBECKE

Der Paritätische
Kreisgruppe Minden-Lübbecke

Simeonstraße 19, 32423 Minden, Tel.: 0571 82802-0
minden-luebbecke@paritaet-nrw.org
www.minden-luebbecke.paritaet-nrw.org

- Wir sind Partner für alle, die sich freiwillig engagieren oder als Träger eigener sozialer Angebote Verantwortung für das Gemeinwohl übernehmen wollen. Wir unterstützen und fördern unsere Mitgliedsorganisationen, vertreten ihre Anliegen gegenüber Politik und Verwaltung.
- Wir sind Partner für alle, die soziale Dienste und Einrichtungen benötigen. Wir vermitteln zu Mitgliedsorganisationen vor Ort zurzeit 3000 in NRW) und unterstützen Selbsthilfe-Aktivitäten.

Wir verändern.

Partner für soziale Arbeit.

DER PARITÄTISCHE
PARISOZIAL MINDEN-LÜBBECKE / HERFORD

PariSozial Minden-Lübbecke/Herford

Simeonstraße 19, 32423 Minden, Tel.: 0571 82802-0
info@parisozial-mlh.de
www.parisozial-minden-luebbecke-herford.de

- Ambulante häusliche Pflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Hilfen im Haushalt
- Beratung für pflegende Angehörige
- Hausnotruf
- Betreuung Schwerstbehinderter
- Tagespflege
- Demenzfachdienst
- Stationäres Hospiz „veritas“
- Krebsberatung
- Betreutes Wohnen
- Familienpflege
- Sozialberatung
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Familien- und Erwachsenenbildung
- Prima – Frühe Hilfen
- Entlastungsleistungen für Angehörige
- Freiwilligen Agentur
- Selbsthilfe-Kontaktstelle

Wir sind für Sie da.

Am liebsten WEZ

HIER TRAGEN WIR VERANTWORTUNG.

Wir übernehmen Verantwortung im sozialen, kulturellen und ökologischen Raum, auch über unsere eigentliche ökonomische Aufgabe, den Handel mit Lebensmitteln, hinaus – das ist unser Anspruch. Wir sind erster Förderpartner der Lebenshilfe Minden und integrieren Menschen mit Behinderung in unsere Mitarbeiterschaft und unseren Geschäftsbetrieb zur Förderung ihrer gesellschaftlichen Teilhabe.

EDEKA WEZ