

Aktion / Kurse / Kontakte / Unterhaltung

# OAKKU

Ausgabe 2/2019



**Urlaub für Alle!**

**Traumurlaub für  
Behinderte ?!**

**„Donya unterwegs“  
im Freithof**

**Lebenshilfe Minden e.V.**



# RODENBERG



GESICHTER EINER TÜR



colani  
DESIGN-TÜREN



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](http://WWW.RODENBERG.AG)

# Urlaub

Ich bin urlaubsreif. Die Arbeit macht Spaß, aber ich merke, dass ich nur selten wirklich ausgeruht bin. Raus aus dem Alltag müssen auch Menschen, die nicht arbeiten gehen können. Was stellen wir mit unserem Urlaub an? Dieser Frage ist die AKKU-Redaktion ganz entspannt nachgegangen. Wenn das AKKU rauskommt, bin ich im Urlaub. Ich freue mich drauf.

*Viel Spaß beim Lesen.*

*Jochen Rogmann*

**10 Tage im  
Schweigeurlaub**  
Welche Frau hält das aus?

Seite 9



**Urlaub für  
Giesecking und Co.  
Minden macht Urlaub**

Seite 5



**Bloß nicht zur Ruhe  
kommen**

Wer will das denn?

Seite 18



**Das schönste  
Tor ever**  
Wer hat es  
geschossen?

Seite 26



## Magazin

Das Unbekannte gibt es ja heute gar nicht mehr	Seite 5
Schweigen als Urlaub vom Alltag	Seite 9
Auch ein Bürgermeister macht mal Urlaub	Seite 10
Holland – eine andere Welt	Seite 12
Traumurlaub für Behinderte!?	Seite 14
Urlaub von der Wohnstätte ...	Seite 17
Urlaub mit Mehrwert	Seite 18
Das Weite suchen- sich selbst finden	Seite 20
Was ist Urlaub für mich?	Seite 22
Wie für mich ein Traumurlaub aussieht	Seite 23



## Wir über uns

50 Jahre Potts Park	Seite 25
Stramme Waden, schweißgebadet	Seite 26
Budenzauber und Pokale	Seite 28
Eine mutige Kontaktanzeige	Seite 31
Engagement auf Landesebene	Seite 32
Eröffnung Weserstrand bei Sonnenschein	Seite 33
Gegenüber von Kanzlers Weide	Seite 33
Liga-Spieltag im Weserstadion	Seite 34
Beste Stimmung in der City	Seite 35
KlausWeihePreis 2019	Seite 36
Der WDR zu Besuch auf dem Freithof in Frille	Seite 38
Hier kannst du was erleben	Seite 39
Gelungener Start in die Sportabzeichen-Saison	Seite 40
Der Rollstuhl-Parcours	Seite 41



## Kurse & Angebote

Freizeit, Bildung und Sport	Seite 42
Sport	Seite 51
Ferienspiele	Seite 61
Urlaub	Seite 64
Fortbildungen und Informationsveranstaltung	Seite 65
Wo und wie Sie uns erreichen	Seite 68

Herausgeber

Auflagen

Redaktion + Gestaltung

Druck

Lebenshilfe Minden e.V. / Alte Sandtrift 4, 32425 Minden

3.000 Exemplare (erscheint halbjährlich im Sommer und Winter)

Anette Vahrenhorst + INDIGO Mediateam, Königswall 7, 32423 Minden

Mios-Werbung GmbH, Wittelsbacherallee 61, 32427 Minden



## Das Unbekannte gibt es ja heute gar nicht mehr

Bernd Giesecking reist leidenschaftlich gern

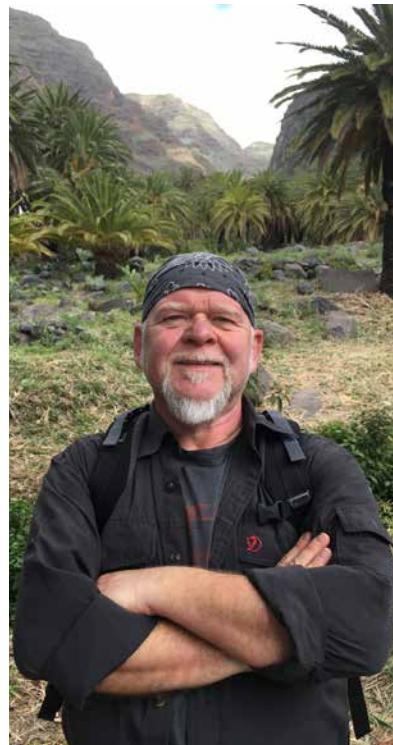
*Bernd Giesecking wurde 1958 in Kutenhausen geboren und ist dort aufgewachsen. Nach dem Abitur machte er eine Lehre als Zimmermann und studierte anschließend Kunst und evangelische Theologie in Kassel. Seit 1990 ist er als Kabarettist, Autor für Hörfunk und Theater und als Buchautor tätig. Lange Zeit hat er in Dortmund gelebt. Seit gut anderthalb Jahren ist Bernd Giesecking zurück in Minden, seiner Heimat, die er inzwischen genauso genießt wie seine Urlaube in Finnland und auf der spanischen Insel La Gomera. Im AKKU-Interview erzählt der Kabarettist, was er im Urlaub am liebsten macht.*

**Sie sind freier Kabarettist und Autor, selbstständig. Sie bekommen also keinen bezahlten Urlaub. Das heißt: Wenn Sie sich Urlaub nehmen, verdienen Sie kein Geld.**

Bernd Giesecking (lacht): Ja, Urlaub kostet mich immer das Doppelte, also das, was ich ausgebe und das, was ich nicht verdiene.

### Aber Sie machen trotzdem Urlaub?

Ja, und mit großer Freude. Wobei durch die Jahre als Autor auch etwas Neues passiert ist, nämlich dass ein Urlaub manchmal in Arbeit mündet. Weil mir immer irgendetwas auffällt, schreibe ich mittlerweile über fast jede Reise mindestens eine Kolumne. Und wenn es ganz schlimm kommt, muss es ein Buch werden. Aber ich reise unheimlich gerne, ich bin schon immer gerne unterwegs gewesen. Ich finde den Erkenntnisgewinn, das Erweitern des Horizonts und das Erleben von etwas Fremdem und Anderem, von Menschen und Natur, unglaublich erfüllend. Das Fremde kann auch schon Hameln und muss nicht gleich Hanoi sein.



## **Sind Sie eher der Typ Sonne und Strandurlaub? Oder mögen Sie lieber das Ursprüngliche, vielleicht auch Unbekannte?**

Das Unbekannte gibt es ja heute gar nicht mehr. Es gibt ja praktisch meine Region mehr, die wir noch neu entdecken könnten. Wenn, dann wären das Reisen, die ich mir nicht zutrauen würde. Wenn man zum Beispiel auf Trekking-Touren geht in unerschlossenes Gebiet, dann müsste man dafür trainieren und sich gut vorbereiten, und das hätte ich eher machen müssen. Ich reise leidenschaftlich gerne in den Norden. Das kann der Norden Europas sein, aber mich hat es auch bis in die Zentralarktis geführt. Ich habe mich sogar auf Kreuzfahrtschiffen als Kabarettist engagieren lassen, um nach Spitzbergen und nach Grönland zu kommen. Das hätte ich anders damals überhaupt nicht finanzieren können. Bis heute ist das extremst teuer.

## **Was war das Reizvolle für Sie an diesen Reisen?**

Ich war durch diese Jobs an Bord in Genden, die hätte ich nie sehen können. Ich bin zehn Jahre lang auf Kreuzfahrtschiffen gefahren, und meine erste Reise, wie gesagt, ging nach Grönland. Die Landung, der Anflug war damals sehr schwierig. Und dann wurden wir mit einem Bus zum Fjord gefahren, um mit einem Kleinboot an Bord des Kreuzfahrtschiffes zu gehen. Unterwegs hielt der Bus, weil rechts am Wegesrand eine Moschusochsen-Familie im Schnee lag. Bei uns war Sommer, aber in Grönland war die Landschaft trotzdem verschneit. Und dort lagen der Bulle, die Kuh und das Kalb. Ich war hin und weg. Das war für mich das Größte und hat mich total angefixt.

## **Wie und mit wem machen Sie am liebsten Urlaub?**

Ich habe, was meine Reisen betrifft, unterschiedliche Phasen gehabt. Früher, als ich

noch Student war und nebenbei in meinem Beruf als Zimmermann arbeitete, habe ich es auf eine mir heute unerklärliche Weise geschafft, dass ich drei, vier Mal im Jahr weg war. Dazu gehörten dann damals immer ein Skiurlaub, eine Städtereise mit Freunden, eine Sommerreise möglichst mit meiner Partnerin und eine Fahrt alleine. Alleine war ich ein paar Mal in Süd-Ost-Asien, in Vietnam, auf Bali und der Nachbarinsel Lombok. Das war sehr spannend. Eine komplett andere Kultur, eine ganz andere Natur. Diese terrassenförmigen Reisfelder, diese Farben, der Geruch. Die Musik. Ich habe mehrfach Proben eines Gamelan-Orchesters hören können und war bei Konzerten und Theateraufführungen. Die ganz andere Religionsausübung auf Bali hat mich beeindruckt. Auf solchen Reisen strolche ich gerne alleine herum. Ich habe gerne so einen Wechsel zwischen Alleinsein und Dinge erleben und aufnehmen einerseits und dem Reden und Fragen andererseits.

## **Wie hat sich das Reisen für Sie verändert?**

Eine Reise bedeutet für mich immer auch innere Einkehr, weil ich ja in meinem Beruf sehr viel Kommunikation habe rund um die Bühne. Mit dem Publikum, den verschiedenen Veranstaltern und den unterschiedlichen Bühnentechnikern zum Beispiel. Und dann gab es diesen Moment, wo sich Reisen für mich veränderte, weil es sich in gewisser Weise „professionaliisiert“ hat. Seit ich ein ganzes Buch über die Finnland-Reise mit meinen Eltern schrieb.

## **Sie erholen sich gar nicht mehr?**

Doch! (lacht) Ich mache seit 26 Jahren meinen satirischen Rückblick „Ab dafür!“ und muss mich von dieser Tournee immer Ende Februar, Anfang März ausruhen. Seit nun mehr als 20 Jahren fahre ich im Frühjahr nach Gomera. Da setze ich mich dann oben auf den Berg im Valle Gran Rey und gucke aufs Meer und schweige. Als ich dort meine Freundin kennenlernte, war die erstmal ganz irritiert. Seitdem wir da gemeinsam hinfahren, hat sich aber auch etwas verändert. Sie ist ein sehr sportlicher Typ und ist da immer zum Wandern hingefahren und ist mit anderen Menschen, die sie dort kennt, gemeinsam unterwegs. Die trifft man dann auch abends in der Kneipe wieder. Ihre Freunde, die da wohnen, warten schon immer darauf, dass wir kommen. Plötzlich komme ich also in eine Kommunikationsstruktur, die ich früher da gar nicht wollte. Daran musste ich mich gewöhnen. Aber inzwischen genieße ich es, weil ich die Insel beim Wandern auch von einer neuen Warte aus kennenlernen. Ich bin jetzt mittlerweile tatsächlich intensiv in der Natur unterwegs. Das hatte ich ein bisschen verloren.

**Finnland ist für Sie auch ein besonderes Reiseziel. Dort waren Sie vor ein paar Jahren zusammen mit Ihren Eltern, und daraus ist ein Buch entstanden: „Finne dich selbst!“. Ein zweites, „Das Kuriose Finnlandbuch“ ist das Ergebnis einer Länderumrundung entlang der finnischen Außengrenze. Satirische Reiseimpressionen könnte man sagen.**

Ja, oder Reiseimpressionen, satirisch bearbeitet. Zum Teil sind das klassische Reiseberichte, aber eben mit dem Witz, der zwangsläufig entsteht, wenn Ostwestfalen auf Finnen treffen. Mir ist mal irgendwann klar geworden: Diesen Blick auf die Welt mit Witz, mit Blick für die Komik, den habe ich von meinen Eltern geerbt. Es ist nicht nur so, dass ich den beruflich entwickelt hätte. Mit diesem Blick meiner Eltern auf die Welt bin ich

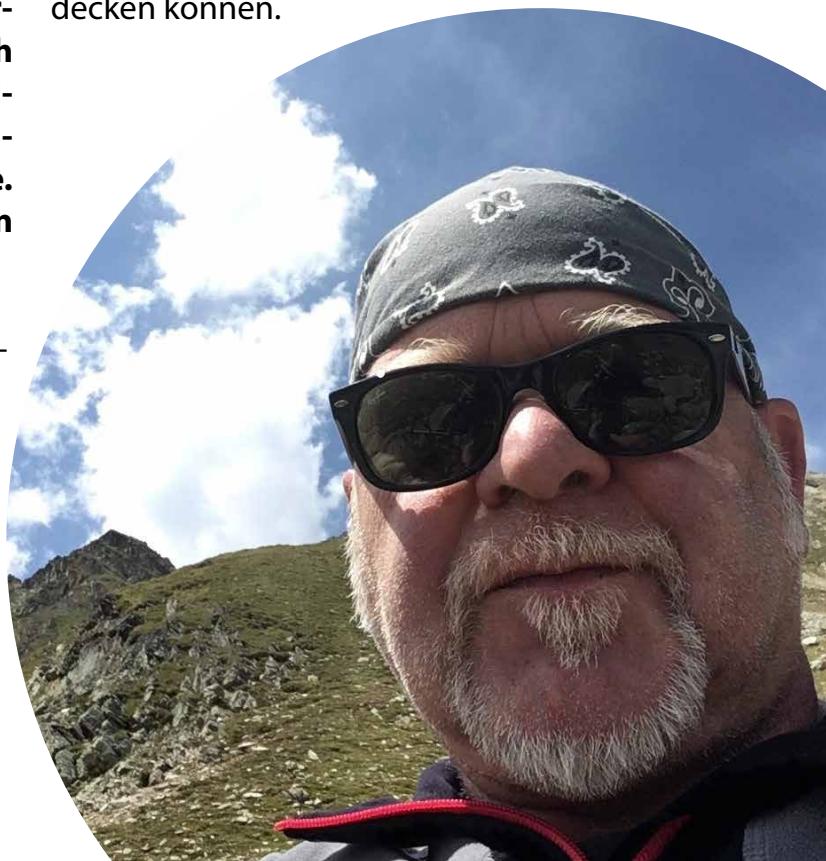
groß geworden - was mir früher gar nicht klar war. Das habe ich auf dieser Reise mit ihnen erst erkannt oder gelernt oder begriffen.

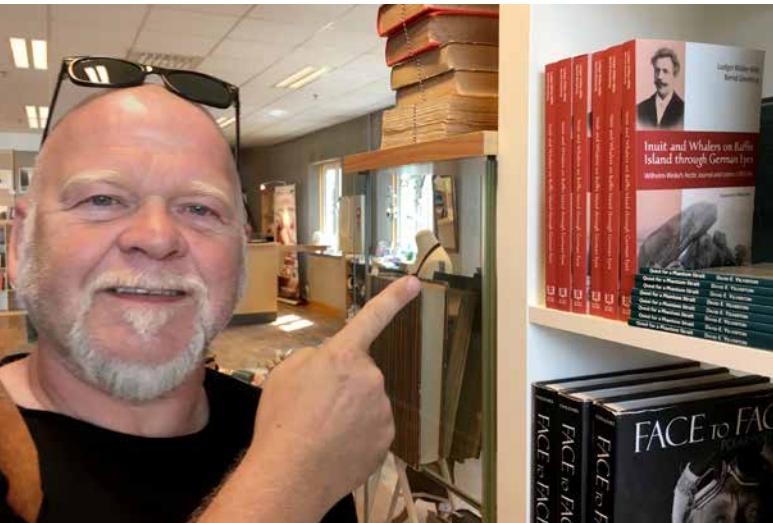
## **Wären Sie auch ohne Eltern Richtung Polar-grenze gekommen?**

(lacht) Der Norden als Region hat mich immer interessiert, und Finnland hat mich gereizt, aber es hatte sich nie ergeben. Und dann wandert mein Bruder aus, weil er mit einer Finnin zusammengekommen ist, und meine Eltern wollten ihn besuchen. Und ich habe gedacht, ich kann die alten Leute - sie mögen mir vergeben, wenn ich das jetzt so sage - doch nicht alleine mit dem Auto nach Finnland fahren lassen. Das geht doch nicht. Also habe ich gedacht, ich bin mal dran, ich muss was tun, ich fahre sie. Das war eine ganz spannende Reise, weil wir darüber auch als Familie auf eine ganz neue Art und Weise zusammengekommen sind.

## **Das Kapitel Finnland ist aber noch nicht beendet?**

Ich bereite aktuell wieder eine Finnland-Reise vor, die auch in einem Buch münden soll, durch das die Leser wieder neue Aspekte entdecken können.





Das sind in erster Linie die Menschen, die Natur und dann das Soziale. Die Finnen sind zum zweiten Mal auf Platz eins des „World Happiness Report“ und ich gehe den Fragen nach: Warum sind die Finnen glücklich? Was macht sie glücklich? Können Finnen auch in Deutschland glücklich sein, und können Deutsche auch in Finnland glücklich sein?

### **Also, der Kabarettist und Autor Bernd Gieseking reist immer ein Stück weit mit?**

Ja. Das kann ich gar nicht verhindern, weil sich bei mir im Grunde genommen Beruf und Leben nicht so sehr unterscheiden. Ich kann jeden Tag etwas erleben. Ich war zum Beispiel an der Ostsee und hatte morgens gelesen, dass Kinder sich die Füße verbrannt hatten, weil Menschen am Strand gegrillt und die heiße Grillkohle nur mit Sand bedeckt hatten. Ein Kind war beim Spielen da rein getreten und hatte sich schwere Verbrennungen zugezogen. Und dann läuft da so ein Paar am Strand lang mit Hund. Der Hund macht sein Geschäft und die Leute werfen den Kot nur ein bisschen mit Sand zu. Da habe ich mich mit denen gestritten. Über solche Leute ärgere ich mich so, dass ich das oft gleich in eine Kolumne münden lasse. Zum Glück habe ich dieses Ventil, so etwas auf die Bühne bringen zu können oder in die Zeitung oder ins Radio und ich kann mich in meinem Ärger schon mal ein bisschen austoben. Also habe ich für solche Fälle auch immer etwas zum Schreiben dabei, wenn ich unterwegs bin.

### **Suchen Sie denn die Themen oder entdecken Sie die wie Blumen am Wegesrand?**

Es gibt immer wieder Dinge, über die stolperst du einfach. Seit vielen Jahren sind das auch Dinge, die im Menschlichen passieren. Und ich finde es schön, dann ein Stellvertreter zu sein für alle anderen. Dieses Buch „Früher hab ich nur mein Motorrad gepflegt“ zum Beispiel, das ich geschrieben habe über das Verhältnis zu meinen Eltern, ihr Älterwerden. Wir alle haben Eltern, die älter werden und an Vitalität verlieren. Dieser Situation muss sich jeder aussetzen, und irgendwann werden wir diejenigen sein, die an Vitalität verlieren.

### **Kommen wir noch einmal zurück zum Thema Urlaub. Inwieweit haben sich Ihre Vorstellungen mit der Zeit auch verändert?**

Ich habe jetzt mehrere Jahrzehnte in Großstädten gelebt und fand diesen Wechsel dorthin ganz toll. Zwischen der damals kleineren Stadt Minden und der weit größeren Stadt Kassel mit einem ungleich größeren Kulturangebot, was es hier noch gar nicht gab. Da hat sich inzwischen natürlich viel verändert. Ich bin also durch die Republik gefahren und habe ganz viele Impulse aufgenommen, war aber immer in Städten, habe noch in Köln gelebt und lange auch in Dortmund. Die Natur war dann immer mein Urlaub. Jetzt, da ich nach Minden zurückgezogen bin, schaue ich auf einmal nicht mehr auf ein anderes Haus, wenn ich aus dem Fenster gucke, sondern ich blicke hier sieben Kilometer weit bis zur Porta und habe das Gefühl, ich lebe ganz anders in der Natur. Abends sitze ich hier, trinke Wein und gucke auf den Berg. Und morgens sitze ich hier wieder mit Kaffee. Das ist ein Lebensgeschenk, und das sind eigentlich Dinge, die ich sonst immer im Urlaub gemacht habe. Leben in Minden hat für mich dadurch auch einen Urlaubsaspekt. Ich genieße das total.

*Kerstin Rickert*

# Schweigen als Urlaub vom Alltag

Wie Berit am besten zu sich findet

*Dazu treffe ich mich mit einer Gruppe bis zu 20 Personen. Wir verbringen die nächsten 10 Tage dann gemeinsam, alle mit dem gleichen Tagesablauf, alle schweigend. Am Ende sprechen wir gemeinsam über unsere Erfahrungen.*

Für mich ist das ein wichtiger Bestandteil meines Lebens, es sorgt für eine völlige Auszeit, ich muss mich mit nichts beschäftigen und habe ganz viel Zeit für mich selbst. Deshalb ist das für mich richtiger Urlaub, es geht dabei um dasselbe, wie bei vielen anderen auch: Auszeit vom Alltag, ankommen bei mir selbst. Das Schweigen hilft mir aber auch, wieder zu sehen, was im Leben wichtig ist und worauf ich meine Kräfte verwenden will. Es hilft mir, die nebensächlichen Dinge wieder loszulassen oder anders zu bewerten. Für mich ist es dann nicht so wichtig, wo ich mich befindet oder etwas Tolles gesehen zu haben.

Nach dem Schweigeurlaub fühle ich mich oft ganz kraftvoll und energiegeladen, einfach klar im Kopf.

Eine der meistgestellten Fragen, wenn ich anderen vom Schweigen erzählte lautet: „Ist das denn nicht total schwierig, so lange Zeit kein Wort zu sagen?“ Für mich ist es das nicht. Es ist ehr entlastend, von solchen sozialen Verpflichtungen frei zu sein. Auch die Tatsache, dass es mit den anderen Teilnehmern abgesprochen ist, eben ein gemeinsamer Konsens oder sogar eine Bedingung, macht es für mich einfach.

Ich möchte auch in Zukunft weiterhin regelmäßig solche Urlaube machen, weil es für mich so hilfreich ist. Trotzdem werde ich auch immer wieder „normalen“ Urlaub machen: demnächst fahre ich „einfach nur“ an die Ostsee.



# Auch ein Bürgermeister macht mal Urlaub

Wie und wo verrät Michael Jäcke in unserem Interview

## Herr Jäcke, was bedeutet Urlaub für Sie?

Urlaub bedeutet für mich Abschalten vom Alltag, viel Zeit mit meiner Frau verbringen, ein ausgiebiges und ruhiges Frühstück, gemeinsam ein schönes Essen kochen, viel Zeit an der frischen Luft, sehr viel Sport und auf jeden Fall viel Lesen.

## Fahren Sie weg, wenn Sie Urlaub haben, oder bleiben Sie auch mal zu Hause?

Im Sommer sind wir immer unterwegs, im Frühling und im Herbst haben wir sehr viel in unserem Garten zu tun, Weihnachten sind wir immer zuhause. Im Frühjahr gibt es oft eine Kurzreise über einen Feiertag.

## Wie sieht für Sie ein perfekter Urlaub aus?

Wenn ich viel Zeit mit meiner Familie verbringen kann, mit Freunden ganze Abende am Strand genieße bei einem guten Essen und einem guten Wein und ich mich vollkommen von dem lösen kann, was mich zuhause beschäftigt.

## Gibt es einen Urlaubsort, der auf Ihrer Wunschliste ganz oben steht?

Da unser Wohnwagen jedes Jahr auf dem gleichen Platz steht (Rantum/Sylt) ist die Frage leicht zu beantworten.

## Sie sind ja als begeisterter Radfahrer bekannt. Sind Sie im Urlaub auch viel mit dem Fahrrad unterwegs?

Auf jeden Fall! Da wir unsere eigenen Räder mitnehmen, wird am Anfang des Urlaubs einmal mit dem Auto eingekauft, im restlichen Urlaub bleibt das Auto wenn möglich stehen.



Bürgermeister und Tochter im Urlaub

Natürlich wird das Fahrrad auch für sportliche Ausflüge genutzt.

## Wer und was darf für Sie im Urlaub auf keinen Fall fehlen?

Auf jeden Fall meine Frau, mein Fahrrad, meine Lauf-Utensilien und ein gutes Buch.

Ein Kulturevent oder eine Führung nehmen wir auch immer gerne mit.

## Was war Ihr bisher schönstes Urlaubserlebnis?

Ein Abend-Strandpicknick mit über 20 Freunden und Kindern mit tollem Essen, vielen Spielen und einem wunderschönen Sonnenuntergang am Meer.

## Arbeitnehmer und Beamte müssen ihren Urlaub mit Kollegen abstimmen und bei ihren Vorgesetzten beantragen. Als Bürgermeister sind Sie oberster Dienstherr der Stadtverwaltung. Wer genehmigt eigentlich Ihren Urlaub?

Genehmigen muss ihn niemand, allerdings muss ich mich mit den Kollegen im Vorstand absprechen, die ja auch ihre Urlaubswünsche haben.

## **Wer vertritt Sie, wenn Sie Urlaub haben?**

Herr Kienzle als 1. Beigeordneter und mein direkter Vertreter.

## **Können Sie im Urlaub ganz abschalten?**

Ja, ich werde auch nur im Notfall angerufen. Nach 2-3 Tagen habe ich mich vom normalen Alltag gelöst.

**Gab es schon mal eine Situation, die es erforderlich machte, Ihren Urlaub zu unterbrechen oder ganz abzubrechen? Und wenn ja, welche?**

Ja, ein Todesfall in der Familie.

**Wie sehen Ihre Pläne für Ihren nächsten Urlaub aus?**



Strand von Sylt

Wir werden (hoffentlich) drei schöne Wochen in unserem Wohnwagen verbringen können und zwischendurch ein schönes Konzert in Kiel erleben.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gute Erholung!**

*Kerstin Rickert*



Dafür gebe ich Ihnen mein Wort

Sie erwarten von Ihrer Versicherung mehr als nur „reibungsloses Funktionieren“? Mit vollem Recht! Mit uns haben Sie einen Versicherungspartner auf den Sie sich hundertprozentig verlassen können. Kommen Sie auf mich zu und ich erläutere Ihnen gerne Ihre persönlichen Vorteile aus den fünf Versprechen.

Auf uns können Sie sich verlassen.

**Rainer Hösl e.K.**

Generalvertretung der Allianz  
Kuckuckstraße 8, 32427 Minden

rainer.hoesl@allianz.de  
**www.allianz-hoesl.de**

Tel. 05 71.83 73 90  
Fax 05 71.8 37 39 11

**Allianz**



# Holland – eine andere Welt

Der Freithof auf Tour

*Wir befinden uns am Veluwemeer, nahe Nunspeet, in Holland gelegen. Was uns hier erwarten würde, konnte keiner von uns so recht ahnen, denn jener Ort, einem von 13 „EuroParcs Resort's“, die sich in ganz Holland verteilen, sollte sich nun also für die nächsten 5 Tage für uns in eine Zeit der Entspannung und des gemeinsamen Erlebens zeichnen, wenn der Freithof auch dieses Jahr on tour geht. Eine Reise, weit weg vom Alltäglichen. Raus in die weite Welt.*



**Der 1. Tag.** Schon die Ankunft am späten Nachmittag zeigte sich besonders, denn zunächst einmal stießen wir auf eine riesige Ferienwohnungs-Anlage, so voll von Wohnanhängern und, ich möchte sagen, Häuschen, vielleicht einem Bungalow ähnlich. Alle dicht an dicht stehend. Nachdem wir alles Benötigte vom Check-in veranlassen hatten, machten wir uns auf den Weg, die Bleibe ausfindig zu machen. Gar nicht mal so einfach, bedenkt man doch, dass mangels guter Orientierungspunkte, Pfadnamen und der Gleichen, die Nadel im Heuhaufen zu finden, erschwert wird. Doch, nun am Ziel angekommen, bot sich uns ein Ausblick auf das Wasser und die Umgebung, grenzte es sich doch auf interessante Weise ab. Weiter stand auf dem Plan, die Zimmer aufzuteilen,



sich mit unseren Räumlichkeiten schon mal ein wenig vertraut zu machen, das Lager aufzuschlagen, und.. eine Pause einzulegen, denn die lange Reise trug schwer auf uns, die Gemüter erschöpft. So nun also geschehen, sollte der nächste Leuchtturm dennoch nicht allzu lange auf sich warten, denn der Hunger nagte alsbald darauf an der Tür. Wie verabredet, trafen wir uns also im Restaurant, direkt unter uns im Erdgeschoss gelegen. Mit Speis und Trank zu angenehmem Ambiente ward es gut gesättigt. So sollte der Tag einen guten Abschluss finden.

**Der 2. Tag.** Das Frühstück kündigte den Tag an, denn ein Ausflug sollte unser Vorhaben überblicken. Ziel war die, einen gefühlten Katzensprung entfernte, Stadt Nunspeet. Dort, auf dem Marktplatz angekommen, er beherbergt wahrlich einen schönen Springbrunnen, teilten wir uns in kleinere Gruppen auf, dabei, die Umgebung zu erkunden. Später dann, trafen wir uns alle auf einen Kaffee - urig, würde ich es dort nennen. Weiter ging es gemeinsam durch die Stadt, ein Fischbrötchen am Wasser hier, eine leckere Pommes dort. Ein wenig ermüdet zu Hause angekommen, sahen wir ein wenig fern, während sich ein anderer Teil an ein großes 1000-Teile-Puzzle wagte.



**Der 3. Tag.** In aller Früh gefrühstückt und den Tag besprochen, sollte diesmal unser neues Ziel doch tatsächlich Harderwijk sein. Doch schon spürbar weiter weg. Diese Ge-



legenheit nutzten wir, wollten wir doch u.a. unsere Vorräte auffrischen, auch um in unserem sicheren Hafen zu kochen. Auch an einer Stadtbesichtigung sollte es nicht mangeln, zu dessen Abschluss es gehörte, in einer urigen Gaststätte Rast zu machen, nachdem wir uns telefonisch angemeldet hatten. Im späteren Verlauf des Tages blieb ein Teil

der Gruppe in sicherer Obhut, um z.B. am Puzzle weiter zu werkeln und gemütlich Platz zu nehmen, während ein anderer Teil eine Radtour unternahm. Am Abend, guter Dinge den Tag erfüllt zu haben, kam die Küche zum Einsatz, lecker bleibt es in Erinnerung. Der Sonnenuntergang war an jenem Tag mystisch besonders.

**Der 4. Tag.** Noch ein letztes Mal aßen wir im Restaurant unter unseren Zimmern. Ein guter Film und einige Folgen einer Serie machten den Tag rund. Anbei ging das Puzzle weiter. Es ward schon viel geschaffen, das Bild fast formvollendet.

**Der 5. und letzte Tag.** Tag des Aufbruchs. Wir packten also organisiert unsere Sachen, die wir des Vorabends, soweit möglich, schon vorbereitet hatten. Als denn wir nun abfahrbereit waren ging es zielgerichtet gen Heimat. Es war eine schöne Zeit, die wir dort ließen.

Florian Hahn

# Traumurlaub für Behinderte!?

TeilnehmerInnen der „Ein-Freund“ Gruppen im Urlaubsfieber

**Die AKKU-Redaktion hat zwei unserer „Ein-Freund-Gruppen“ besucht und mit den Teilnehmern über das Thema Urlaub gesprochen: Wer von ihnen fährt weg? Wohin geht die Reise und mit wem? Und wie sieht ihr Traumurlaub aus?**

Eines wurde in den Gesprächen schnell deutlich: Urlaub ist für diese Menschen ein großes Thema. Abschalten vom Alltag, rauskommen aus der gewohnten Umgebung, etwas Neues sehen und erleben: All das verbinden sie damit. Genauso wie die meisten anderen Menschen auch. Besonders wichtig ist ihnen dabei, mit Menschen zusammen zu sein, mit denen sie Spaß haben können und die sie so nehmen, wie sie sind. Auch darin unterscheiden sich Menschen mit Behinderungen von Menschen ohne Behinderungen wohl kaum.

Die Teilnehmer der „Ein-Freund-Gruppe III“ sind Mitte Juni richtig im Urlaubsfieber. Für einige sind die Tage, bis es losgeht, bereits gezählt. Die Vorfreude ist entsprechend groß. Die meisten hier sind, wie auch in der „Ein-Freund-Gruppe V“, trotz ihrer Einschränkungen relativ selbstständig und benötigen keine besonders intensive Betreuung. Zu verreisen ist für sie daher etwas einfacher als für Menschen mit schweren und schwersten Behinderungen.

Eine Teilnehmerin fährt zusammen mit ihrem Freund nach Norddeich an die Nordsee.

Für Christian steht dieses Jahr kein Urlaub an, aber er war schon mal ganz alleine in Wien. Und da möchte er gerne irgendwann nochmal wieder hin. Schon deshalb, weil es nirgendwo sonst einen so leckeren Café Melange gibt, wie er sagt.

Janina verzichtet in diesem Jahr auch auf Urlaub. „Ich bin Mutter geworden“, nennt sie als Grund. „Aber Paul fährt“, schiebt sie hinterher. Paul ist ihr Freund. Die beiden haben sich bei der Lebenshilfe kennengelernt. Janinas Wunsch ist es, irgendwann einmal zusammen mit Paul und ihrer Tochter in den Urlaub zu fahren. „Mit meiner eigenen Familie, wenn die Kleine etwas größer ist“, sagt sie. Nun fährt Paul erst einmal ohne Janina, aber sie freut sich für ihn. Und Paul selbst freut sich auch schon mächtig auf seinen Urlaub mit der Kirchengemeinde auf Langeoog. „Wenn wir mit der Fähre ankommen, geht es zum Haus Koffer auspacken und dann sofort an den Strand spazieren gehen. Ganz in Ruhe, locker weg“, sagt er.

So wie Paul haben die meisten sich für Gruppenreisen entschieden, entweder mit der Kirchengemeinde oder mit der Lebenshilfe. Einen der begehrten Plätze für einen Urlaub mit der Lebenshilfe zu bekommen ist offenbar gar nicht so einfach. „Da muss man ganz schnell sein, die Reisen sind immer sofort ausgebucht“, weiß Jörg aus Erfahrung. Er hat Glück gehabt: „Ich fahre mit nach Stuttgart und im Herbst nach Frankfurt“, erzählt er. Städte zu besichtigen und dort Museen, Theater oder eine Musical-Aufführung zu besuchen, sind sein Ding. Aber auch die Natur hat es ihm angetan. „Ich möchte gerne mal in den Schwarzwald, nach Titisee“, antwortet Jörg auf die Frage nach seinem Traumurlaub.

Für seinen Namensvettern, den anderen Jörg aus der Gruppe, erfüllt sich in diesem Jahr schon ein kleiner Traum: Er macht zum ersten Mal in seinem Leben eine Flugreise. Mit der Lebenshilfe geht es für ihn nach Bulgarien an den Goldstrand. Und er weiß auch



schon genau, was er dort machen wird: „Mich in die Sonne legen und den Urlaub genießen“, sagt Jörg voller Vorfreude.

Für Saskia ist der Eiffelturm in Paris das Ziel ihrer Träume. In diesem Jahr geht für sie aber erst einmal zum Strandurlaub an die Nordsee, und zwar nach Cuxhaven. Dahin zieht es auch Sonja, genauer gesagt nach Sahlenburg, das zu Cuxhaven gehört. Auf ihrer Wunschliste ganz oben steht ein Urlaub im Süden Deutschlands. „Ich möchte gerne mal an den Bodensee“, sagt Sonja.

So ein bisschen wie Urlaub sind die Treffen der Ein-Freund-Gruppen auch. Die Teilnehmer kommen alle zwei Wochen zusammen, um den Samstagabend gemeinsam zu verbringen. Ein festes Betreuerteam ist immer dabei. Natürlich gibt es auch einen Fahrdienst. Die Teilnehmer werden also zu Hause abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Das ist besonders praktisch für Leute wie Niklas aus der „Ein-Freund-Gruppe V“. Er wohnt nämlich in Löhne, also ungefähr

25 Kilometer weit weg vom Freizeittreff der Lebenshilfe, wo er sich regelmäßig mit seinen Freunden trifft. Diesmal wird im Garten des Freizeittreffs gegrillt. Die Sonne scheint, und es ist herrlich warm. Perfektes Sommerwetter.

„Wir gehen auch oft zusammen ins Kino“, sagt Steffi, mit 35 die Älteste in der Gruppe. Urlaub fällt für sie in diesem Jahr flach. Traurig ist sie darüber aber kein bisschen. Denn im September stehen gleich mehrere besondere Ereignisse an, auf die sie sich schon riesig freut. „Mein Bruder heiratet. Eine Woche vor dem Fest ist auch noch Polterabend. Und Anfang September habe ich Geburtstag“, erzählt sie begeistert.

Manchmal fährt die Gruppe von Löhne, wo Niklas wohnt, weiter ins Sport- und Freizeitbad H2O in Herford. „Das ist auch ein bisschen wie Urlaub“, sind sich die Teilnehmer einig. Richtig klasse fänden sie es, mal für ein ganzes Wochenende zusammen wegzufahren. Niklas zum Beispiel findet es wichtig,

„zwischendurch mal rauszukommen und was zu erleben“. Wohin es geht, ist ihm eigentlich egal. „Hauptsache, ich bin zusammen mit Freunden oder mit meiner Familie“, sagt er. „Da kann man so sein wie man ist und Spaß haben.“ Der Spaß steht für Niklas an erster Stelle. Und in der Gruppe, findet er, macht es am meisten Spaß. Mit der Lebenshilfe war er schon mal in München und in



Teilnehmer der EF 5 Gruppe von links: Timo Kleine, Moritz Beckebans und Roland Kracht.

Köln. Sein Freund Moritz war auch mit. Übernachtet haben sie in Jugendherbergen. Und tagsüber haben sie viel unternommen. „Das war richtig toll“, sagen beide.

Dieses Jahr fährt Niklas zusammen mit seinen Eltern weg. „Im August“, erzählt er, „aber wohin wir fahren, wissen wir noch nicht.“ So wichtig ist ihm das auch nicht. Viel wichtiger ist ihm, dass er im Urlaub mit Menschen zusammen ist, mit denen er sich gut versteht. Und mit seinen Eltern, sagt er, verstehe er sich prima.

Das sagt Moritz über sein Verhältnis zu seinen Eltern auch. Gleich drei Reisen hat er für diesen Sommer geplant. Einmal geht es für ihn mit der Lebenshilfe nach Langeoog,

dann noch nach Stuttgart. „Dahin fahre ich jedes Jahr“, erzählt Moritz. „Mein Bruder lebt in Stuttgart, und den besuche ich dann.“ Auf Langeoog freut er sich auch schon. Besonders darauf, viel Zeit am Strand zu verbringen, wie er sagt. Mit seinen Eltern zusammen fährt er auch noch nach Bayern zum Wandern. Und wie ist das so, wenn man mit 31 noch mit seinen Eltern in den Urlaub fährt? „Gut ist das“, sagt Moritz strahlend, „wenn man sich doch so gut versteht wie wir.“

Timo fährt auch zusammen mit seinen Eltern in den Urlaub. „Nach Prerow auf den Darß in Mecklenburg-Vorpommern“, erzählt er. Wann es los geht und wie lange sie dableiben, weiß er nicht genau. „Ich kann mir das alles nicht merken“, sagt Timo, „aber meine Mutter weiß das.“ Die kümmert sich, wie er sagt, auch darum, dass er Urlaub bekommt vom Wittekindshof, wo Timo in der Tischlerei arbeitet. „Sonst waren wir schon mal in der Türkei, aber man kann ja auch in Deutschland bleiben. Das ist nicht so weit

und auch schön“, findet er. Besonders freut er sich aufs Meer. „Im Meer schwimme ich nämlich am liebsten“, sagt Timo. „Aber wenn ich da ankomme an der Ostsee, dann gehe ich erstmal laufen“, ist sein Plan. Das braucht er „zum Runterkommen“.

Darin, was Urlaub ihnen bedeutet, unterscheiden er und die anderen sich kein bisschen von Menschen ohne Behinderung. Mal rauszukommen, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Eindrücke zu sammeln, ist ihnen genauso wichtig. Etwas ist bei ihnen aber doch vielleicht ein bisschen anders: Ihre Wünsche und ihre Ansprüche an einen perfekten Urlaub sind viel bescheidener.

Kerstin Rickert

# Urlaub von der Wohnstätte ...

Urlaub- ein kleines Wort. Jedoch verbundenen mit den verschiedensten Bedeutungen und Vorstellungen!

Es gibt Menschen, die gerne lange verreisen und dabei möglichst weit weg von zu Hause sein wollen, dann gibt es Menschen, denen ein Wochenende reicht. Und Urlaub von zu Hause genießen, ist für manche ein sehr entspannender Gedanke!

Im Vorjahr jeden Jahres beginnt in der Wohnstätte die Planung für das kommende Jahr und die tollen Urlaube. Viele Fragen müssen geklärt werden

Was für ein Urlaub soll es sein?  
 Wieviel darf der Urlaub kosten?  
 Wann soll der Urlaub sein?  
 Wer darf mitkommen und wer als Begleitung mit?

Hierfür wurde im Jahr 2017 ein Leitfaden in einfacher Sprache erstellt, den die Bewohner der Wohnstätte jedes Jahr gut nutzen können, um möglichst selbstständig zu planen und natürlich über Möglichkeiten aufgeklärt zu werden.



Für die Menschen, die lange und weit weg wollen gibt es verschiedene Kataloge von der Lebenshilfe Bildung NRW, von der Lebenshilfe Minden, von YAT Reisen, diese werden gewählt bis das richtige gefunden ist.

Oder doch lieber



einen Urlaub mit den lieben Mitbewohnern und den vertrauten Assistenten? Dann wird in der Wohnstätte geplant bis die Köpfe qualmen.

Und nicht zu vergessen die Seminare im wunderschönen Oberlübbe.

Drei bis vier Tage reichen vielen schon. Alle Menschen, die hier leben, bekommen von der Wohnstätte einen Bildungs-Gutschein im Wert von 120,-€ im Jahr. Dieser kann bei den Seminaren eingelöst werden.

Für die Menschen, die gerne ohne Koffer verreisen gibt es in der Wohnstätte die „Genießer-Urlaube“, die vier Mal im Jahr stattfinden. Hier planen die Urlauber vorher die gemeinsame Urlaubsgestaltung, damit jeder auf seine Kosten kommt!

Johanna Hopmeier



# Urlaub mit Mehrwert

Bloß nicht zur Ruhe kommen

*Andere Leute machen Urlaub, um sich zu erholen. Sie lassen die Seele baumeln. Sie legen die Füße hoch. Sie fahren an einen Ort und rühren sich möglichst wenig. - Wir scheinen genau das Gegenteil zu suchen: Unbekannte Orte, Unkenntnis der Landessprache, ständige Bewegung von einem Ort zum anderen. Bloß nicht die Füße still halten. Bloß nicht den Kopf ausschalten. Bloß nicht zur Ruhe kommen.*

**Glauben wir wirklich, dass Urlaub so sein muss?**

Nein. Das nicht. Und trotzdem sieht er bei uns oft so aus. Zumindest, wenn man von Außen draufschaut. Weil wir unsere lange freie Zeit oft mit etwas verbinden: Eine Hochzeit in Amerika, einen Besuch von Freunden, die in Japan leben, das Abholen unseres Sohnes aus seinem Auslandsjahr in Taiwan. Dieses Jahr steht ein Besuch von Freunden in Frankreich an. Und immer gibt es dann dort vor Ort viel Unbekanntes zu



entdecken. Davon wollen wir immer so viel wie möglich mitnehmen.

**Warum nehmen wir nicht eine ruhige Auszeit aus unserem anstrengenden Familienalltag?**

Die Antwort ist: Dann müssten wir Urlaub ohne die Kinder machen! Beim Familienurlaub nehmen wir unsere Arbeit ja in die Ferien mit. Da ist der Ruhefaktor klein geschrieben. Denn mit den Jungs müssen und wollen wir auch Programm machen. Jetzt könnte man sagen: Da würde sich doch ein Club-Urlaub mit Kinderanimation anbieten! Antwort: Das haben wir noch nicht ausprobiert. Und ich bin mir nicht sicher, ob das mit unserem Kind mit Behinderung funktionieren würde. Außerdem: was machen dann wir Eltern? Ich fürchte, ich würde mich schnell langweilen. Auch wenn ich gerne mal wieder einfach nur ein Buch lesen würde.



Aber wenn ich schon verreise, dann möchte ich viel lieber neue schöne Orte entdecken, davon gibt es doch so viele auf der Welt! Und ich möchte lustige und ungewöhnliche Dinge finden, die es zuhause nicht gibt! Und ich möchte diese knappe Zeit nutzen, den Kindern die Welt und ihre Schönheit näher zu bringen. Ihnen Lust machen, Fremdes kennenlernen zu wollen. Es gibt so viel Unbekanntes und Aufregendes! So viel, worauf auch ich neugierig bin! Und all' das möchte ich natürlich gerne so machen, wie ich es will und nicht, wie es mir ein Reiseprospekt vorgibt.

Wir nehmen unser Leben lieber selber in die Hand, als dass wir uns in die Hände anderer begeben. Wir gestalten es gerne selber. Da sind wir ein bisschen eigen. Wir suchen die Pause vom Alltag in der Veränderung und nicht im Stillstand. Die Erfahrungen, die wir dabei machen, sind oft ähnlich: Wir freuen uns an der intensiven Bereicherung für uns alle. Wir erleben die Zeit als eine sehr intensive Familienzeit, in der wir uns alle sehr nah sind. Wir planen eine große gemeinsame Unternehmung, bei der jeder auf seine Kosten kommen soll und bei der jeder einzelne auch das mitmacht, was den anderen interessiert. Auf diese Art und Weise des Reisens lernen wir viel übereinander und voneinander.

Das ist so, wenn wir eine Auslandsreise machen, das ist aber auch so, wenn wir zum Skifahren gehen, einen Städtetrip machen oder an die Ostsee fahren: Wir wollen immer Wege miteinander gehen. Wir wollen genau hinschauen, was jeder Einzelne erleben mag. So lernen wir uns gegenseitig besser kennen. Wenn wir mitmachen, was den anderen interessiert, wertschätzen wir seine



Wünsche und Erwartungen. Und weil das reihum geht und im Idealfall die Ideen von jedem Einzelnen berücksichtigt werden, üben und lernen wir zusätzlich Toleranz und Geduld. Im Alltag gehen wir doch so sehr schon alle unsere eigenen Wege! Wenn jeder im Urlaub auch noch seinem eigenen Spaß-Programm nachgehen würde, dann würden wir uns sehr voneinander entfremden.

Für mich sind diese intensiven Urlaubs-Erlebnisse deshalb eine Rückversicherung in die Familie hinein. Es macht uns als Familie stark. Diese Art zu Reisen schweißt uns zusammen.

*Sandra Thiedig*



# Das Weite suchen- sich selbst finden

Johannes Nakath – ein echter Weltenbummler

*„Urlauben“... was gibt es neben Geburtstag und Weihnachten Schöneres als Urlaub? Und ich gestehe, dass das Urlauben in meinem Leben eine ganz besondere Wichtigkeit hat. „Abhängen“ oder die Wochen am Strand verbringen, das kam in dem halben Jahrhundert, seit ich urlaube, nicht in Frage!*

## Die Welt kennenlernen

Meinen ersten Urlaub hatte ich mit 18: zwei Wochen gemeinsam mit vier Freunden in einem Pferdewagen durch Irland. Mein erster Flug, das erste Mal, dass ich mit anderen englisch sprach, und die Begegnungen mit Singen und Lachen abends in den Pubs beim Guiness sind unvergesslich geblieben. Das Jahr darauf drei Wochen wandern, schwimmen und saunen in Lappland unter der Mitternachtssonne. Die Welt ist schön, erkannte ich. Und dann, 1972, gab's das Interrail-Ticket: für 238 D-Mark mit der Bahn nach Belieben einen Monat durch Europa. Da wurde die Schiene kurzzeitig mein Zuhause - und ich zum Europäer. Dänemark, Schweden, Norwegen, Holland, Belgien, Luxemburg, Frankreich, Schweiz, Italien, Österreich, Jugoslawien, Griechenland, hin und her, kreuz



Beim Reisbauernfest im Lehrerkollegium, Lampang 1974

und quer, und wo immer Station gemacht wurde: freundliche Menschen, wunderbare Kulturen und schönste Landschaften.

## Urlaub als Job

Seit 1973 geht's dann über alle Grenzen hinweg: zunächst zwei Jahre als Entwicklungshelfer mit dem DED (Deutscher Entwicklungsdienst) an die Technische Schule von Lampang in Nordthailand, ins Land des Lächelns. „Hier will ich nie mehr weg“, war mein Urteil. Die Busreisen nach Malaysia, durch Sumatra, Java und Bali und über Singapur zurück nach Lampang, haben mir die letzte Angst vor der Welt und der Fremdheit



Die Entdeckung der Freiheit:  
im Zigeunerwagen durch Irland



Wandern im Himalaya:  
Wenn alles anders ist als daheim

der Menschen und Kulturen genommen. Am Ende der zwei Jahre dann doch der Abschied, und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Burma (heute Myanmar), Nepal, Indien, Pakistan, und mit einem Frachtschiff hinüber nach Kenia und weiter über Tansania, Uganda, Sudan und Ägypten nach Griechenland und schließlich zurück nach Old Germany, alles auf Land- und Wasserwegen. Diese zweieinhalb Jahre waren Lebensschule und Lebensfreude zugleich, die vielen verschiedenen Menschen unterwegs meine besten Lehrer.

### **Urlauben und Gutes tun**

In den 80-er Jahren war ich noch einmal sechs Monate in dieser Lebensschule unterwegs: wieder mit dem Rucksack; diesmal Kanada, USA, Mexiko, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua und Costa Rica. Und wieder wunderbare Menschen, faszinierende Kulturen und beeindruckende Natur! Unterwegs habe ich hier und da mitgeholfen: in Kanada im Sägewerk, an der Baja California Müll gesammelt, am Atitlán-Vulkan in Guatemala Kaffeebohnen und in Nicaragua Okra, eine Bohnenfrucht, gepflückt und Wasserpumpen repariert. Und überall Sonne im Herzen der Menschen, also liebenswerteste Gastfreundschaft!

Als ich Jahre später in der ostafrikanischen Savanne die Massai kennenlernte, wurde ich um Unterstützung der Familien bei der Schulgeld-Zahlung für ihre Kinder gebeten. Fortan verbrachte ich meinen Urlaub jedes zweite Jahr in der Savanne und an den Schulen Tansanias, neunmal insgesamt; denn aus der Schulgeld-Initiative war schnell ein gemeinnütziger Verein geworden und aus der Savanne Afrikas eine zweite Heimat.

### **Fazit**

Dank der schönen und längeren Unterbrechungen oder „Auszeiten“ ist mir das



Berufsleben nicht zu lang vorgekommen. Niemals habe ich mich nach dem Rentnerdasein gesehnt, und gerne hätte ich noch fünf oder gar zehn Jahre im Beruf gearbeitet. Zum Glück aber habe ich als Rentner nun meinen geliebten Job bei der Lebenshilfe behalten! Und das Urlaufen? Meist geht's mit Beate, meiner Frau, zum Wandern in die Alpen oder mit dem Fahrrad entlang eines Flusses – zuletzt an der Donau von Passau nach Budapest. Doch vom „Nachsitzen in der Lebensschule“ träume ich noch manchmal: Ein paar Wochen in der Mongolischen Steppe bei den Nomaden verbringen, die Tage auf den Rücken der Pferde, die Nächte in den Jurten - das wär's!

*Johannes Nakath*

- Klassenfahrten in die Niederlande (Holland) und an die Ostsee und nach München mit Besuch im Deutschen Theater „My fair Lady“
- Reiten auf den Pferden meiner Tante und ihres Lebensgefährten in Helmstedt noch zu DDR-Zeiten.
- Bei einer Klassenfahrt auf Spikerrog bin ich in ein Sandloch gekrabbelt das der Zivi aus gehoben hatte
- In Braunlage im Harz lernte ich das Hexeneinmaleins
- Eine Busreise nach Berlin hier kaufte ich für 4,- DM ein Stück von der Berliner Mauer und musste mir den Schlüssel für das Rolli-WC aus einer Kneipe holen und meine Jacke als Pfand dort lassen.
- Reisen mit der LH nach Erfurt, Dresden und Berlin. In Erfurt gab es eine Stadtfete und ich wurde von einem Straßenmaler gemalt. In Dresden besuchten wir die Frauenkirche und die Semperoper.
- In Berlin fand der Inklusionskongress statt. Dort besuchte das Wachsfigurenkabinett.
- Mein Neffe Niko hat Hochzeit in England deshalb fliegen mein Vater und ich dort hin.
- In der Schweiz und auf Sylt würde ich gerne mal Urlaub machen.

Elga Rodenberg

Ich möchte im Urlaub gerne etwas erleben, was ich im Alltag nicht habe. Das hat im Wesentlichen mit Zeit zu tun.

Entweder möchte ich mich erholen. Das geht durch Ruhe und Entspannung. Und die bekomme ich durch Abstand. Ich bin sehr schnell entspannt, sobald ich meine Kinder in guten Händen weiß und mich von meiner Hausarbeit entferne. Ich darf natürlich auch nichts mitnehmen, was noch erledigt werden muss.

Oder ich möchte mich und meine Familie ganz intensiv erleben. Das geht mit ganz viel Action und Aufregung. Auch hier ist Abstand hilfreich. Dafür braucht es aber mehr Zeit. Und umso weiter wir wegfahren, umso spannender wird das Abenteuer.

Gut ist es auch, in ein Funkloch zu reisen, ohne W-Lan. Das sind optimale Voraussetzungen für nachhaltige Erholung. Da gibt es dann auf einmal Zeit im Überfluss!

Sandra Thiedig

## Was ist Urlaub für mich?

Urlaub bedeutet für mich das Sehen und Verstehen, ja sogar das Fühlen anderer, vielleicht neuer Welten und seine eigenen Horizonte zu erweitern. Ebenfalls sehe ich es als etwas, dem Gefühl von Freiheit spürbar am Nächsten zu sein. Aber auch das Abschalten und Fallenlassen jedweden Alltags gehört dazu. Es ist ein inneres Ordnen, Ruhe und sich öffnen. Entspannen auf allen Ebenen. Stets aber ein Entdecken. Vielleicht auch ein Ausprobieren. Abheben, träumen, die Zeit vergessen. Nichts ist wichtig, nur im Hier und Jetzt sein. Doch auch das allgemeine Lernen kommt dabei nicht zu kurz, denn man lernt nie so wirklich im Leben aus.

Florian Hahn

# Wie für mich ein Traumurlaub aussieht:

„Der Weg ist das Ziel. Auf Radtouren fahren und sich treiben lassen. Mit Zelt, die Freiheit genießen.“  
*Paul Scharlach*

Ruhe, Ausschlafen, schöne Momente genießen. Am liebsten auf irgendeiner Insel, z.B. Langeoog. *Tobias Bickle*

„Amerika, ein Auto und dann nur los. Seit Trump ist das Canada.“  
*Uli Riechmann*

Am liebsten 365 Tage lang.  
*Heike Durzynski*

Ich bin nicht so der Urlaubsmensch. Am Strand liegen finde ich langweilig, andere Länder interessieren mich auch nicht so. Ich bin lieber zuhause und mache Tagesausflüge. *Olli Mach*

Strandurlaub auf Bali, ganz klar.  
*Mara-Charlotte Rosendahl*

Ich brauche ganz viel Freiheit, ganz viel Meer, ganz wenig Ballast und am liebsten mit dem Wohnmobil.  
*Johanna Witte*

Entspannt am Strand in Holland.  
*Bele Bornemann*

Ich würde gerne mal nach Nepal zum Wandern und Kultur gucken.  
*Anna-Lena Pelz*

Keine Menschen, Herbststurm, ein kleines Haus mit offenem Kamin und viele Bücher. *Claudia Knoll*

Genau, bei mir können noch Menschen in Zusammenhang mit Kultur dabei sein. *Michael Batzler*

Afrika oder Australien. Viel Sonne zum Bräunen und auf jeden Fall Safaris.  
*Maike Motzko*

Freundliche Menschen auf einer griechischen Insel, leckeres Essen, Sonne, Strand, Wandern. *Burkhard Schulte*

# Schöne Ereignisse 2019

## Ein Rückblick auf das 1. Halbjahr

- ⌚ Die 26. WM im Handball der Männer findet in Deutschland und in Dänemark statt. Und Weltmeister wird Dänemark. Deutschland erreicht das Halbfinale und wird 4.
- ⌚ Erinnerung an den schwarzen Bürgerrechtler und Pastor Martin Luther King. Er wäre im Januar 90 Jahre alt geworden. („Ich habe einen Traum“, „Alle Menschen sind gleich egal ob schwarz oder weiß“)
- ⌚ Das Unwort des Jahres 2018 ist: „Abschiebe-Industrie“
- ⌚ Das Wahlrecht für Frauen in Deutschland wird 100 Jahre alt. Das heißt seit 1919 dürfen Frauen eine Partei wählen oder können sich selbst wählen lassen, wenn sie Mitglied in einer Partei sind.
- ⌚ „Die Grüne Woche“ in Berlin findet statt. Eine Messe für Lebensmittel. Gleichzeitig finden auch Demos gegen Massentierhaltungen in Berlin statt.
- ⌚ Schülerinnen und Schüler demonstrieren gegen den Klimawandel auf der ganzen Welt. „Fridays for future“ beginnt.
- ⌚ Der Hundeprofi Martin Rütter ist mit seiner Show: „Freispruch“ in der Kampahalle in Minden.
- ⌚ Die neue Dschungelkönigin 2019 bei RTL heißt: Evelyn Burdecki
- ⌚ Die Weimarer Republik feiert ihren 100. „Geburtstag“. Das war der Anfang der Mitbestimmung der Menschen an der Politik (Demokratie).
- ⌚ Die Woche der Brüderlichkeit findet im März statt. Gemeinschaft zwischen Juden und Christen. Motto für 2019 ist: „Mensch, wo bist Du?“
- ⌚ Das Internet feiert seinen 30. „Geburtstag“. Die Inklusion ihren 10. „Geburtstag“.
- ⌚ Greta Thunberg aus Schweden bekommt „Die Goldene Kamera“ für ihren Einsatz im Klimaschutz.
- ⌚ Die Spargelsaison wird endlich wieder eröffnet.
- ⌚ Den „Potts Park“ in Minden gibt es seit 50 Jahren. Die Volkshochschule (VHS) sogar schon seit 100 Jahren.
- ⌚ Am 3.5.19 ist der Tag der Pressefreiheit auf der ganzen Welt. Reporter können also denken, sagen und schreiben was sie wollen und alle Menschen können es sehen hören und lesen. Leider sitzen viele Reporter auch heute noch im Gefängnis oder werden umgebracht.
- ⌚ Megan und Harry von England haben ihr erstes Kind bekommen. Er heißt Archie Harrison. Camilla und Charles von England besuchen derweil Deutschland.
- ⌚ In Deutschland streikten Frauen für Ihre Rechte in der Katholischen Kirche. Sie legten für einige Zeit ihre Ehrenämter nieder und besuchten keinen Gottesdienst.
- ⌚ Der Bundestag feiert das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland. Unsere Grundaufgaben und Grundrechte werden 70 Jahre alt.
- ⌚ Die Bauarbeiten in der Bäckerstraße Minden sind beendet.
- ⌚ Der Kinohit des ersten Halbjahres 2019: Phantastische Tierwesen 2, der erfolgreichste Musiktitel: Old Town Road von Lil Nas X

# 50 Jahre Potts Park

## Wir waren mit dabei!

Anlässlich des 50 jährigen Jubiläums veranstaltete der Potts Park ein großes Fest. Es war ein fröhliches und bunt gemischtes Fest, denn die Betreiber des Potts Park hatten sich etwas ganz Besonderes ausgedacht. Es waren ausschließlich geladene Gäste im Potts Park, die sich im Vorfeld per E-Mail beworben hatten und den Freizeitpark kostenlos besuchen durften. Es konnten sich Familien oder Gruppen auf die ca. 1000 Freikarten bewerben, die sich einen Besuch zu normalen Eintrittspreisen nicht leisten können oder sich auf Grund ihres sozialen Engagements einen kostenlosen Besuch „verdient hatten“.

Eine unabhängige Jury entschied darüber, welchen Familien und Einrichtungen die Freikarten zuteilwurden. Auch die Lebenshilfe Minden saß mit in der Jury und hatte die schwierige Aufgabe zwischen den zahlreichen Bewerbern auszuwählen. Doch wir hatten nicht nur

die Ehre in der Jury zu sitzen, sondern auch wir bekamen vom Potts Park 25 Freikarten.

So traf sich eine bunte Gruppe der Lebenshilfe Minden von jung bis alt an einem sonnigen Samstagmorgen am Potts Park. Mit bester Laune startete unsere Gruppe die Tour durch den Freizeitpark. Das umfassende Angebot an Fahrgeschäften und Spielgeräten versprach Spaß für jeden. So hangelte sich unsere Gruppe von Achterbahnen und Fahrgeschäften über die Bananenschaukel bis hin zu riesen Rutschen und Wasserspielgeräten quer über das Gelände. Nicht selten fuhren wir auch noch ein zweites oder drittes Mal. Beim gemütlichen Zusammensitzen am Ende unseres Ausfluges rundete eine Portion Pommes oder ein Eis den gelungenen Tag ab. Am Nachmittag verabschiedeten sich, glücklich aber auch kaputt, TeilnehmerInnen und BetreuerInnen voneinander.

Bele Bornemann

## potts park unterstützt die Lebenshilfe Minden

*Freunde müssen sich nicht ständig sehen, um füreinander da zu sein. So oder so ähnlich erging es Hendrik Pott und Jochen Rogmann, als sie sich nach einigen Jahren wieder trafen. Dass die Münzen aus dem Spendentrichter der Terra Phenomenalis der Lebenshilfe zu Gute kommen, war schon vor 10 Jahren verabredet.*

Das hatte auch immer gut geklappt. Aber in den letzten 5 Jahren war man auf beiden Seiten nicht dazu gekommen, das Geld zu übergeben. Umso gewaltiger war die Anstrengung und Freude bei der Spendenübergabe in diesem Jahr kurz vor der Mitgliederversammlung. In 8 Eimern mit über 100 kg Gewicht wurde der Münzschatz von Hendrik Pott an Sandra Thiedig übergeben. potts park feiert in die-

sem Jahr sein 50-jähriges Jubiläum und konnte sich auch in der sich ständig verändernden Freizeitindustrie in den letzten Jahren mit seinem besonderen Profil am Markt behaupten. Schön, dass die Lebenshilfe an diesem Erfolg beteiligt wurde und sicher noch lange beteiligt wird.

Hendrik Pott und Jochen Rogmann wollen sich in Zukunft wieder öfter treffen, dann wird es nicht so anstrengend. Übrigens: Der Münzschatz hatte den stolzen Wert von 2.466,38 €.





# Stramme Waden, schweißgebadet

Der 24-Stunden-Lauf hatte es in sich

*„Diesmal haben wir Sonnenschein bestellt“, verkündete Rainer Thielking vom Organisations-Team Mitte Juni auf der letzten Sitzung zur Vorbereitung des großen Laufs von Minden. Während wir vor zwei Jahren unsere Runden bei Dauerregen durch den Aschenschlamm drehten, wirbelten also diesmal unsere Schritte den trockenen Staub auf, der von unserem Schweiß auf der Haut dann wieder eingefangen wurde...“*

Punkt 18 Uhr am Freitag, 28. Juni, begannen hunderte Läuferinnen und Läufer nach dem Startschuss von Landrat Dr. Niermann das Runden-Karussell, darunter 9 Teilnehmer im „Ich-bin-dabei“-Leibchen der Lebenshilfe, so auch Bürgermeister Michael Jäcke, dem unser Sporthemd ganz besonders gut steht!



*Freude über die Kooperation und das Sponsoring, und Dank an die Mitarbeiterinnen von pre zero!*

## Dank an unseren Sponsor!

Die Firma pre zero hatte sich als Sponsor für unsere gelauftenen Runden bereit erklärt, und somit stand unserem Antrieb nichts im Wege - nicht mal die Hitze! Herzlichen Dank an pre zero, uns die Teilnahme an diesem Gute-Zweck-Event ermöglicht zu haben, und ebenso Dank an Rainer Thielking für die Vermittlung!



Unter Brüdern: Jörn reicht den Staffelstab an Finn weiter. Jeder der beiden ist in 24 Stunden mehr als 50 Kilometer gelaufen.

## Der Lauf, Teil 1

Unser Zelt, das wir tags zuvor errichtet hatten, war Treffpunkt und Ruhestation, Getränkelaager, Schattenspender und Sitz des Protokollanten für die absolvierten Runden. Hier, direkt an der Aschebahn, wurde unser Staffelstab von einem zum nächsten Läufer übergeben. Bis in die Nacht hinein haben etwa 15 Läuferinnen und Läufer einander abgewechselt, auffallend viele aus der Gruppe unserer Fußballspieler. Mit ihrer guten Kondition, brachten wir es bereits auf 412 Runden bis 3 Uhr nachts.

Danach war Ruhepause, denn diesmal wollten wir nicht die ganze Nacht hindurch unterwegs sein. Bis auf die Übungsleiter Michael Müller und Lars Gräber, die ihren Schlafsack mitgebracht hatten, verbrachten alle anderen ihren Schlaf daheim.

## Der Lauf, Teil 2

Der Samstagmorgen war „ruhiger“. Von den Fußballern kamen lediglich Finn Hendrik und Jörn Iven Seehusen, dazu zeitweise Freunde und Verwandte der anwesenden Übungsleiter. So wuchs die Anforderung an die wenigen Aktiven, denn unser Staffelstab sollte kreisen und kreisen und niemals zur Ruhe kommen. Mit steigender Sonne nahm auch das

Schwitzen und das Zwicken in den Waden zu, doch die gute Stimmung hielt an, und dreimal schafften wir in der Hitze mehr als 50 Runden à 380 Meter in der Stunde! Insgesamt brachten wir es bis zur Schlussrunde auf 777 gelau-fene Runden, wovon das Dreigestirn aus Finn Hendrik, Jörn Iven und Johannes mit nahezu 400 Runden mehr als die Hälfte bewältigt hat!

Um 18 Uhr versammelten sich alle Läuferinnen und Läufer, mehrere hundert Teilnehmer, zur Schlussrunde. Vier Sponsoren hatten noch einmal je Teilnehmer einen Euro Spende in Aussicht gestellt. So waren auch wir mit sieben Aktiven mittendrin.

### **Der 24-Stunden-Lauf - Eine Welt liegt sich in Armen**

Trotz des heißen Wetters blieb die Stimmung allerbestens! Wir Läufer wurden nicht nur von der Musik und den Aufmunterungen über Lautsprecher ermutigt, durchzuhalten, sondern auch von den anderen Teams, die ihre Zelte – gleich unserem – direkt an der Laufbahn aufgeschlagen hatten. Hundertmal schallte dieses „LebensHilfe LebensHilfe“ aus dem Zelt des Jugendhauses Dornbusch vom CVJM Hahlen, wenn einer von uns vorbeilief. „Finn, halt durch!“ tönte es aus dem Rodenberger Zelt. Applaus von der Caritas, vom SV 1860, von pro zero und besonders von der Flüchtlingshilfe Kleinenbremen, deren Kindern wir mit dem Trommeln auf den Pezzibällen am Freitagabend reichlich Freude beschert haben.

Geschafft: die sieben Aktiven der letzten Stunde – und nun auf zur Endrunde!



Akku 2/2019



Noch einmal Flagge zeigen in der großen Endrunde. Auch Sara Boy, Mindens Koordinatorin für Sport und Inklusion, hat sich das blau-weiße Leibchen mit dem „Spiegelei“ übergezogen.

### **Rückblick**

So dürfen wir uns freuen (die wir vor zwei Jahren selbst mehr als 10000 Euro Spendengelder durch den 24-Stunden-Lauf erhalten haben), auch nun beachtlich dazu beigetragen zu haben, dass die diesmaligen Spendenempfänger hoffentlich ebenso reichlich bedacht werden können! Die jetzigen Empfänger sind die Mindener Jugendhäuser, der Kinderschutzbund, Wildwasser und manigfaltig.

Darum nun ganz besonderen Dank denjenigen, die zum Gelingen unseres Anteils am 24-Stunden-Lauf beigetragen haben, ganz gleich in welchem Maß! Auch Union Minden eine hohe Bewunderung für die Idee und Durchführung solch eines uns Menschen verbindenden und nur Gutes bewirkenden Breitensport-Events – Bewunderung und Dank!

*Johannes Nakath*



# Budenzauber und Pokale

Die Leistungen unserer Fußballer auf einen Blick

**Am Ende der Saison 2018 wurden zwei unserer Fußballer für ihre besonderen Leistungen im vergangenen Jahr ausgezeichnet.**



Lucas wurde zum „Spieler des Jahres 2018“ ernannt. Mit ihm freuen sich Christian Prieß, Spieler des Jahres 2015, links, sowie Christian Diekmann, Spieler 2016. Michael Klöpper, Spieler 2017, ist nicht auf dem Foto.

## Spieler des Jahres

Lucas Prange bekam vom Trainer höchstes Lob für seine sportlichen Fortschritte und für seine Fairness und Hilfsbereitschaft. Als Spieler des Jahres bekam er einen Pokal überreicht.

Torwart Lucas hat bei den Ligaspiele in Lemgo, Bielefeld und Meschede manch scharfen Schuss pariert und sich mutig gegen die heranbrausenden Stürmer gestellt. Dank der wenigen Gegentore sind wir Vizemeister von Westfalen geworden und zählten 2018 zu den besten Teams von Nordrhein-Westfalen in der Regionalliga 4.

Den Mitspielern gegenüber ist Lucas sehr freundlich. Anstatt zu meckern, wenn mal wegen eines Abwehrfehlers ein Gegentor fällt, spornt er das Team an, noch besser aufzupassen. Darum trägt er auch die Kapitänsbinde.

Sobald wir an einem Spielort ankommen, zeigt

sich seine Hilfsbereitschaft. Lucas trägt den Trikotkoffer, das Netz mit den Bällen oder die Erste-Hilfe-Tasche vom Bulli zur Umkleidekabine und nach Spielende zurück zum Bulli. Auch wenn wir beim Training am Weserstadion unsere Fußballtore auf den Platz oder zurück zum Abstellplatz tragen, ist Lucas zur Stelle.

Danke, Lucas, für Deine sportliche Leistung und für Dein gutes Verhalten rund um den Fußball! Und schau Dir Deinen Pokal mit Freude an!

## Das schönste Tor jemals

Mit einer spektakulären Aktion hat Pascale Reckeweg einen Pokal gewonnen, den es kein zweites Mal zu gewinnen gibt. Eine wahre Explosion von Freude und Jubel erlebten wir im Dezember beim traditionellen Nikolausturnier am Wittekindshof.



Einen Pokal für das „schönste Tor jemals“ gibt es nur einmal. Mit Mut und Akrobatik zum Siegtreffer in einem hochspannenden Spiel – Glückwunsch, Pascale!

Während wir mit einer 1:2-Niederlage gegen die Werkstattmannschaft des W-Hofes, und dann mit zwei Unentschieden und nur einem Sieg ungewöhnlich schwach in die Vorrunde starteten, so reichten diese fünf Punkte schließlich doch für den zweiten Tabellenplatz in unserer Gruppe. Nun ging's im Halbfinale gegen den Ersten der anderen Gruppe, die Oeynhauser Johanniter. Diese hatten im Vorjahr das Turnier und nun alle ihre Vorrundenspiele gewonnen. In diesem inklusiven Turnier kamen sie auch ganz ohne Spieler mit Behinderung aus.

Und so einseitig war denn auch dieses Halbfinale. Die Johanniter drängten unaufhörlich gegen das Tor der Blau-Weißen aus Minden. Diese hatten sich alle in die Abwehr zurückgezogen und blieben den roten Oeynhausern hautnah auf den Fersen. Wollten die Roten aufs Tor schießen, so kickten die Blau-Weißen ihnen im letzten Augenblick die Pille vor den Füßen weg. Kam der Ball doch mal aufs Tor, so war unser Keeper Mark Trinkwitz zur Stelle. Doch jeden Augenblick musste das Tor für die Johanniter fallen, und wir würden in unserer letzten Partie um Platz drei spielen. Die Johanniter wären mal wieder im Endspiel... Doch mitmal der Schlusspfiff, 12 Minuten waren um, null zu null.

Nun folgten fünf Minuten Verlängerung mit Golden Goal – wer ein Tor schießt, hat gewonnen. Wieder dasselbe Bild: die Roten vor dem Tor der Blau-Weißen. Nun die dritte Minute dieser Verlängerung: Tobias Speer macht einen Befreiungsschuss. Der Ball fliegt in hohem Bogen Richtung Hallendecke und in Gegners Hälfte. Da sprintet unser flinker Pascale los, läuft unter dieser „Bohlenlampe“ hindurch, den Blick fest auf den Ball gerichtet. Im rechten Augenblick dreht sich Pascale und lässt sich hintenüber fallen. Mit den Beinen macht er einen flinken Scherenschlag und zimmert die Pille flach über sich hinweg, schnurstracks und unhaltbar ins untere Toreck.

Der Abpfiff des Schiris geht im Jubel und im Applaus von der Tribüne unter. Unsere Spieler liegen sich in den Armen und hüpfen vor Freude. Wie verzaubert sind sie plötzlich ... unbegreiflich!

Nein, so ein Tor hat es in 21 Jahren Fußball bei uns noch nicht gegeben. Sowohl aus der Spannung des Spiels heraus als auch wegen dieser perfekten Akrobatik Pascales - dieser Treffer ist einmalig!

Im Finale müssen wir wieder gegen das Werkstatt-Team vom W-Hof ran, gegen das wir zuvor verloren haben. Unsere Jungs sind so voller Freude, Stolz und Selbstbewusstsein, dass sie vom Trainer keine Anweisungen für dieses Spiel

brauchen. Sie dürfen nach Herzenslust spielen und wechseln sich auch gegenseitig aus, sodass jeder noch einmal zum Zuge kommt... und schießen Tor um Tor und gewinnen das Endspiel 7:0.

Bravo Pascale, Dein Fallrückzieher zum Golden Goal wird uns unvergesslich bleiben!

## Mit Schwung in die neue Saison: Budenzauber in Lippstadt

Nach zwei Monaten Spielpause starteten unsere Kicker am 9. Februar beim traditionellen Freundschafts-Turnier der Lebenshilfe Lippstadt in die Saison 2019. Seit vielen Jahren nehmen wir dort teil, freuen uns auf die Lippstädter Gastfreundlichkeit vom Team um Thomas Lauterbach, freuen uns aufs Wiedersehen mit den Sportfreunden aus Westfalen und auf die große Sporthalle von Wadersloh mit Tribüne und Cafeteria.

Der „Budenzauber“ besteht aus zwei getrennten Turnieren: eines am Vormittag für Mannschaften der Spielstärke Regio 4 und 5 des BRSNW, das zweite am Nachmittag für Teams der Stärke 2 und 3.

### Turnier 1

Sechs Spiele standen beim ersten Turnier für uns auf dem Plan. Schon beim Aufwärmen war den Blau-Weißen aus Minden anzusehen, dass sie „heiß“ aufs Kicken waren.

#### Dann diese Ergebnisse:

Lebenshilfe Minden – Karthaus Kicker Dülmen	2:1
Johannes-Busch-Haus Lüdenscheid – Lh Minden	2:2
Lebenshilfe Minden – WfbM Lippstadt I	0:0
Wertkreis Gütersloh – Lebenshilfe Minden	1:3
Lebenshilfe Minden – WfbM Lippstadt II	3:0
Herforder Werkstätten – Lebenshilfe Minden	1:2

Mit vier Siegen und zwei Unentschieden wurden wir Erster des Turniers, und entsprechend schallender Jubel unserer Jungs bei der Pokal-Übergabe durch die Halle!



Diese Jungs verzauberten uns alle am Wittekindshof



Haben sich mit ihrem Erfolg die Freude selbst beschert: die Sieger von Lippstadt. Den Pokal hat Moritz Beckebans bekommen, der an diesem Tag sehr gut mitgespielt und ein tolles Tor geschossen hat.

## Turnier 2

Inzwischen war unser Team fürs Nachmittag-Turnier eingetroffen und erlebte den Sieg gegen die Herforder und die Siegerehrung mit... und nahm sich vor, diesen Erfolg zu wiederholen. Doch schon bald entpuppte sich das Team aus Gütersloh als „Überflieger“ und war für alle anderen Teams uneschlagbar, während diese um die Plätze 2 bis 6 spielten. **Unsere Ergebnisse:**

Karthaus Kicker Dülmen – Lebenshilfe Minden	3 : 2
Lebenshilfe Minden – Lebenshilfe Lemgo	2 : 2
Herforder Werkstätten – Lebenshilfe Minden	1 : 1
Lebenshilfe Minden – Wertkreis Gütersloh	0 : 6
WfbM Lippstadt – Lebenshilfe Minden	1 : 3

Zwei Niederlagen, zwei Unentschieden und ein Sieg reichten uns für **Platz 4**. Obwohl die Gütersloher alle Spiele gewannen, blieb dieses Turnier bis zur letzten Minute doch äußerst spannend, denn die anderen Teams lagen so eng beieinander, dass die Endplatzierung vom Torverhältnis abhängig war.

Glückwunsch unseren Spielern für diese Erfolge – und vielen Dank auch diesmal nach Lippstadt für diesen tollen sportlichen Tag und die perfekte Organisation!

## Budenzauber auch im Sauerland

Was den Lippstädtern Jahr für Jahr in der Sporthalle zu Wadersloh gelingt, das schaffen auch die Lüdenscheider vom Wohnverbund Johannes-

Busch-Haus ein paar Wochen später. Am 2. März erlebten wir in der Sporthalle des Bergstadt-Gymnasiums einen weiteren spannenden Fußball-Tag.

Gespielt wurde in den Leistungsgruppen A, B und C, wobei unser Team in Gruppe B gesetzt war. Der Reiz des Lüdenscheider Turniers liegt für uns darin, dass wir gegen Mannschaften aus dem Ruhrgebiet und dem Sauerland antreten, gegen die wir sonst nie spielen. Diese Teams nehmen bei den Spielen des BRSNW in der Regionalliga Ruhrgebiet teil und nicht, wie wir, in der Westfalenliga. Nur Integra, die Fußballer aus Bethel, sind uns aus der Westfalenliga bekannt.

## Die Ergebnisse:

LH Minden – Werkstatt Kamen	1 : 0
AWO Siegener Werkstätten – LH Minden	0 : 3
Heiße Socken Iserlohn – LH Minden	0 : 2
Integra Bielefeld – LH Minden	2 : 0

Mit 9 Punkten und 6:2 Toren waren wir an der Spitze gleichauf mit Integra. Somit kam der direkte Vergleich zur Geltung. Da die Bielefelder uns 2:0 geschlagen hatten, gewannen sie den goldenen Pokal, während wir uns über Silber freuten. Beste Stimmung natürlich im Bulli während der langen Rückfahrt!

Die Turniere in Lippstadt und Lüdenscheid gaben uns frischen Schwung für die neue Saison und stärkten die Vorfreude auf die Ligaspiele draußen, die am 4. Mai im Mindener Weserstadion beginnen.

Johannes Nakath

# Eine mutige Kontaktanzeige:

## Etwas Glück gefällig?

Ich, 49 Jahre jung, bin gerne mit dem Fahrrad in Minden und Umgebung unterwegs und höre leidenschaftlich gerne Musik.

Ich suche für gemeinsame Unternehmungen eine ehrliche Partnerin, zwischen 35 und 42 Jahren, die meine Leidenschaften teilt und Interesse an einer festen Beziehung hat. Bist du humorvoll und treu und möchtest mich kennenlernen und mit mir ein Eis essen gehen dann melde dich unter

b.remde@lebenshilfe-minden.de  
oder 0176-12917762



Gerne schalten wir auch eine Anzeige für andere.  
Bitte bei Anette Vahrenhorst melden.

## Nach der großartigen Premiere im Dezember 2017 hat das Warten endlich ein Ende.

**Am 08.12.2019 von 14.00 - 19.00 Uhr  
gibt es den zweiten Adventsmarkt  
im LHCenter.**

Das genaue Programm stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, auf jeden Fall wird aber ein stimmungsvoller Nachmittag, der auf Weihnachten einstimmt. Beim letzten Mal dabei waren: Verkausstände, Kuchenbuffet, Punschstand, Feueronne, heiße Suppe, viel Musik, Weihnachtsbaumverlosung und noch vieles mehr...





# Engagement auf Landesebene

Unsere Vorsitzende wurde in den Landesvorstand der LH NRW gewählt

*Im letzten AKKU haben wir uns mit Mut auseinandergesetzt. Daran knüpfe ich noch einmal an. Um mutig zu sein, braucht man Kraft und Willen. Und es braucht einen Auslöser. Manchmal hat man Angst vor einer Veränderung. Dann passiert auf einmal etwas und man wird aktiv.*



Der aktuelle Landesvorstand: Werner Esser, Der Landesvorstand der Lebenshilfe NRW, v.l. Werner Esser, Thorsten Gall (stellv. Landesvorsitzender), Prof. Dr. Gerd Ascheid (Landesvorsitzender), Dr. Sandra Thiedig (stellv. Landesvorsitzende), Doris Langenkamp. Nicht auf dem Bild: Elisabeth Veldhues, Andrea Asch.

So ging es mir, als ich für den Vorsitz der Lebenshilfe Minden e.V. kandidierte. Ich zögerte, diese Führungsrolle zu übernehmen. Ich hatte Angst vor der Verantwortung und wusste nicht, was auf mich zukommen würde. Dabei ärgert es mich, dass wenige Frauen Führungsrollen übernehmen. Ich frage mich oft, warum sich Frauen weniger zutrauen als Männer. Auf einmal standen sich meine Angst und mein Ärger gegenüber. Da wurde mir schlagartig klar, was meine Aufgabe war: Ich musste mutig sein und mich als Kandidatin stellen.

Heute schmunzle ich über meine damalige Sorge. Mein Mut ist belohnt worden. Es ist nichts Schlimmes passiert. Es ist zwar tatsächlich eine große Aufgabe, an der Spitze der Lebenshilfe in Minden zu stehen. Aber ich weiß

jetzt, dass man das schaffen kann. Ich bin ja nicht alleine! Der Vorstand teilt sich die Arbeit und Verantwortung. Gemeinsam ist das gar nicht so schwierig. Es kann sogar Spaß machen! Und als ich mich erneut zur Wahl gestellt habe, brauchte ich überhaupt nicht mehr mutig sein.

Dafür ging es mir vor kurzem wieder ganz ähnlich. Wir waren zu viert auf der letzten Delegiertenversammlung der Lebenshilfe NRW. Von dort kamen wir sehr unzufrieden zurück. Es hatte zwischen dem Landesvorstand und der Geschäftsführung Streit gegeben. Daraufhin war der Vorsitzende zurückgetreten. In der Folge ist später auch der Geschäftsführer gegangen. Das Treffen selber war von Misstrauen geprägt und wir haben dem Landesvorstand geschrieben, dass neue Kandidaten gewählt werden sollten. In diesem Moment dachte ich: Wenn man so starke Kritik übt, muss man sich auch zur Verfügung stellen und versuchen, es besser zu machen. Genauso wie zuvor bei der Wahl zur Vorsitzenden der Lebenshilfe Minden hatte ich Angst vor der Verantwortung und wusste nicht, was auf mich zukommen würde. Dann habe ich mit dem neuen Landesvorsitzenden mehrfach telefoniert und wusste schließlich, dass ich es zumindest ausprobieren könnte. Ich war schrecklich aufgeregt, habe all' meinen Mut zusammengenommen und schließlich bin ich im März auf einer außerordentlichen Delegiertenversammlung in den Lebenshilfe Landesvorstand gewählt worden. Seitdem haben wir uns drei Mal getroffen. Es gibt sehr viel zu besprechen und zu regeln. Der Vorsitzende ist sehr engagiert. Wir sind sieben Mitglieder und arbeiten gut zusammen. Es ist eine Herausforderung, aber es macht auch richtig Spaß. Es hat sich einmal mehr gelohnt, mutig zu sein!

Dr. Sandra Thiedig

# Eröffnung Weserstrand bei Sonnenschein

*„Vatertag“ mal anders*

Mit einem bunten Familienfest wurde zu Christi Himmelfahrt die Bade-, Sport- und Freizeitsaison auf Kanzlers Weide eröffnet. Auch wir waren wieder mit zwei Stationen beteiligt. Bei bestem Wetter kamen zahllose Besucher, groß und klein, griffen nach den Trommelstöcken und schlugen zum flotten Rhythmus aus der Musikbox auf die Pezibälle oder übten den gezielten Fußballschuss auf die Torwand. Auch Bürgermeister Michael Jäcke schaute nicht nur vorbei, sondern hatte sichtlich Spaß am Mitmachen.



Text u. Foto: Johannes Nakath

# Gegenüber von Weserstrand

Klimmzug mit Rolli

**Der SV 1860 Minden hat auf seinem Gelände An der Weserpromenade 16 eine Fitness-Anlage auch für Rollstuhlfahrer errichtet. Sabine Grabbe und Tobias Bickle waren eingeladen, die Geräte auszuprobieren und zu beurteilen.**



Neue Erfahrung für Sabine: Klimmzug mit Rolli

Die kleingedruckten Bilder und Anleitungen sorgten zunächst für Unsicherheiten bei den Übungen. Unsere beiden Tester machten Uli Sanftenberg vom Vorstand des SV 1860 gute Verbesserungsvorschläge hierzu. Schließlich wurde klar, wie herum die Rampe befahren und die Geräte genutzt werden mussten. Auf der einen Seite wurden Klimmzüge gemacht, bei denen sich der Rolli mithebt; auf der anderen wurde gestemmt, wobei auch der Rolli mit in die Höhe ging – bestes Training für Arme und Oberkörper!

Sabine und Tobias schlagen vor, einmal mit einer gemischten Gruppe dort zu trainieren. Nur gewusst wie, dann macht es Spaß, dann macht es fit.

Johannes Nakath



# Liga-Spieltag im Weserstadion

Die Lebenshilfe Minden als Ausrichter

**Am 4. Mai startete unsere zweite Mannschaft in die Fußball-Saison 2019. Gespielt wurde im feinen Weserstadion, Ausrichter des Spieltags waren wir.**

Angereist waren sieben Teams aus Lemgo, Arnsberg, Gütersloh, Ledde, Ochtrup und Bad Oeynhausen. Gespielt wurde auf Kleinfeld mit sechs Spielern und Torwart. Jede Mannschaft hatte fünf Spiele á 15 Minuten.

Unsere jungen Kicker waren nervös. Schließlich schauten manche Eltern, Geschwister und Freunde am Spielfeldrand zu. Es schien, als wollte jeder einzelne zeigen, „was er drauf hat.“ So kam nicht der Spielfluss zustande, den wir im Training geübt und bei den Hallenturnieren



Freude in Ochtrup über das 3:0 durch Moritz Beckebans gegen die Lebenshilfe Arnsberg (Endstand 4:0)

angewendet hatten. Folglich gingen die Spiele gegen Ledder Werkstätten 2 (1:2) und Lebenshilfe Lemgo (0:4) verloren, das Spiel gegen den Wittekindshof endete 1:1, während die Spiele gegen Lebenshilfe Arnsberg mit 6:1 und die Ledder Werkstätten 3 mit 4:1 gewonnen wurden.

## Service mit Note 1 bewertet

Als Gastgeber eines Ligaspieldags ist uns nicht unbedingt der sportliche Erfolg das Wichtigste, sondern die Zufriedenheit der Gäste mit unserem Service und der Organisation! Und hier gab es Lob von allen Teams! Belegte Brötchen, Kaffee, Tee und Softdrinks waren durchgehend für kleines Geld zu haben. Die Würstchen und Salate zu Mittag, auch vegetarische, kamen



Viele Zweikämpfe gab's im Weserstadion zu sehen, wie hier mit Martin Langer im Spiel gegen Ledder Werkstätten 3.

bestens an! Auch auf die Umwelt haben wir Rücksicht genommen, indem wir auf Einweggeschirr verzichteten. Die Spielpaarungen und Ergebnisse wurden über Lautsprecher durchgesagt. Balljungen am Spielfeldrand sorgten dafür, dass es keine unnötigen Spielunterbrechungen gab. Eine große Ergebnistafel zeigte nach jedem Spiel den aktuellen Tabellenstand an. Und wenn die vom Verband angesetzten Schiedsrichterinnen während der 20 Spiele einmal eine Ruhepause brauchten, übernahm einer von uns die Pfeife. Vielen Dank an alle, die mit Fleiß und Ausdauer zu diesem gelungenen Spieltag beigetragen haben!

## Weiter ging's in Ochtrup

Am zweiten Liga-Spieltag bei den Caritaswerkstätten Langenhorst, am 18. Mai, zeigten unsere Jungs ihre gewohnte Teamfähigkeit und schossen sich mit 13:3 Toren in vier Spielen auf Platz 3 vor.

Spannend wird's am 7. September beim letzten Spieltag in Ledde: Falls wir das Langenhorster Team einholen, das mit zwei Punkten Vorsprung auf Tabellenplatz 2 steht, so nehmen wir – wie im vorigen Jahr – an der NRW-Endrunde teil, wo mit den Besten vom Rheinland und vom Ruhrgebiet um den Titel des Landesmeisters gespielt wird ... drückt uns die Daumen!

Johannes Nakath

# Beste Stimmung in der City

So macht Gleichstellung richtig Spaß

*In der gemeinsamen Freude fühlen wir unterschiedlichen Menschen uns aufs Schöneste miteinander verbunden. Diese gemeinsame Freude erlebten wir am 11. Mai auf dem Mindener Markt. Am Europäischen Tag der Gleichstellung von Menschen mit Behinderung haben wir dort unsere Gymnastikbälle aufgepumpt, rhythmische Musik aufgelegt und die Passanten und Besucher des Festes zum Trommeln eingeladen.*

Ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene, gleich welchen Alters, gleich welcher Herkunft, gleich welcher Verfassung: alle haben sie die Drumsticks, die Trommelstöcke geschwungen, und alle sind sie – so gut es ging – der Anleitung des Übungsleiters, Michael oder Johannes, gefolgt. Kräftig auf die Bälle gedroschen; sie sanft rechts und links angeschlagen; dabei langsam in die Kniebeuge hinunter und auf der Plastiktonne, die den Pezziball trägt, den Rhythmus beibehalten; wieder in den Stand zurück und nach rechts gebeugt und auf Nachbarstrommel gezimmert; zurück und Schwenk nach links; zurück und während des Spiels die eigene Trommel umrundet; sodann im Slalom-durchgang um alle elf Trommeln herum und von einer zur anderen den Takt beibehalten;



und schließlich hoch über dem Kopf die Sticks aneinandergeschlagen, elf Menschen im Kreis im selben Rhythmus, und neben dem Schweiß bei allen auch die Freude auf dem Gesicht - schöner lässt sich Gleichstellung nicht erleben!

Unser Trommeln auf Pezzibällen bewegt den Körper und öffnet das Herz. So haben wir uns über den Dank der vielen wechselnden Teilnehmer in diesen drei Stunden sehr gefreut, wie auch über das Lob aus der Stadtverwaltung und vom Behindertenbeirat.

Johannes Nakath





# KlausWeihePreis 2019

CommunityDance Minden

(Auszüge aus der Rede von Sandra Thiedig)

**Sehr geehrte Damen und Herren!**

**Liebe Schülerinnen und Schüler!**

**Herzlich Willkommen alle, die an diesem großartigen Projekt CommunityDance mitgewirkt haben!...**

Als allererstes möchte ich mich bei Ihnen allen ganz herzlich für die tolle Aufführung „Aus der Neuen Welt“ bedanken. Es war ein großartiges Erlebnis, so viele junge Menschen zu dieser wunderschönen Musik von Antonin Dvorak tanzen zu sehen und ich bin voller Respekt gegenüber dieser sehr komplexen Gesamtleistung! Hut ab! Ich war begeistert!

....

Der Grund, weshalb ich jetzt hier stehe, ist aber, dass die Lebenshilfe Minden dem Projekt CommunityDance Minden einen Preis verleiht!

Wer oder was ist die Lebenshilfe Minden? ... Wir unterstützen Menschen mit Behinderung ganz grundsätzlich in ihrer Selbstständigkeit und betreuen auch Familien, in denen es nicht

ganz rund läuft. Dabei haben wir gelernt zu erkennen, wo etwas gut läuft und wo nicht.

Sehr gut läuft es immer da, wo Menschen mit Behinderung genau das-selbe machen können wie Menschen ohne Beeinträchtigung.

.... In solchen Fällen sprechen wir von gelungener Inklusion. Und ein Beispiel von gelungener Inklusion sehen wir bei CommunityDance Minden!

... Seit 2008 stellen sich bis zu dreizehn verschiedene weiterführende Schulen Jahr für Jahr die Aufgabe, eine gemeinsame Tanzproduktion zu gestalten. Das funktioniert nur, weil es alle wirklich wollen. Das ist die Basis. Und weiter geht es nur, weil die richtigen Leute an den richtigen Stellen sind. Von Seiten der Schulen: engagierte SchulleiterInnen,



LehrerInnen, BetreuerInnen und SchülerInnen; von Seiten der Verwaltung: wohlwollende Möglichmacher und Unterstützung in der Organisation; in der Öffentlichkeit: überzeugte Sponsoren und tatkräftige Mitanpacker sowie ein begeistertes und dankbares Publikum.

Über die Jahre ist auf der Ebene von Organisation, Betreuung und Begleitung zwischen den Beteiligten ein Geflecht der gegenseitigen Unterstützung entstanden, das auch Veränderungen und Wandel erlaubt. Allerdings: Wer ausscheidet, bleibt dem Projekt verbunden. Wer nicht mehr offiziell eingebunden ist, macht ehrenamtlich weiter – so stark ist das „Wir-Gefühl“, das trotz der großen gemeinschaftlichen Anstrengungen oder gerade wegen ihr entsteht.

Dieses starke Netzwerk ist der Rahmen, in dem jede einzelne Produktion immer wieder von Neuem geboren wird und dann wachsen muss. Für uns als Lebenshilfe mit unserem besonderen Blick auf die ungleichen Voraussetzungen der einzelnen Mitwirkenden ist jetzt die Frage, wie das immer wieder so gut funktioniert....

Seit Februar begleitet mich ein Bild „Aus der Neuen Welt“: Am Ende der Aufführung entsteht auf der Bühne ein großer Wirbel. Alle SchülerInnen bewegen sich um das zentrale Paar. Dabei sind nun wirklich alle Unterschiede zwischen den TänzerInnen aufgehoben. Sie sind nicht weg - sie bilden ein zwar heterogenes, aber sehr stimmiges ‚Gesamt‘. Dieser Wirbel versinnbildlicht für mich die Grundlage unserer Entscheidung: Er zeigt, wie sich alles über die Differenzen hinweg gegenseitig trägt und stützt. Und dass es nur so gut ist, wie es ist, weil es in sich so viel Individualität vereint! Hier realisiert sich auf der Bühne eine Utopie!...

Das gesamte Team CommunityDance Minden - und das sind nicht nur die TänzerInnen - wachsen auf dem gemeinsam zurückgelegten

Weg. Und alle Beteiligten haben nicht nur ganz viel Kraft in das gemeinsame Projekt hineingesteckt, sondern erhalten auch ganz viel Kraft aus ihm. Egal ob das nun die erste Begegnung mit klassischer Musik und Ausdruckstanz war oder bereits Routine, egal ob ich auf der Bühne im Mittelpunkt stand oder am Rande, egal ob ich selber getanzt, oder die TänzerInnen betreut habe, egal ob das mein erstes Community-Dance-Projekt war oder ich schon alle mitgemacht habe.

Der großen Anerkennung, die dieses großartige Projekt bereits erhalten hat, fügt die Lebenshilfe Minden jetzt einen weiteren Aspekt hinzu. Wir würdigen mit unserem Klaus-Weihen-Preis explizit die Leistungen um die Inklusion. Innerhalb von CommunityDance wird jeder einzelne dort abgeholt, wo er steht, wird jeder einzelne zu der Leistung geführt, die er bereit und fähig ist zu geben, wird jeder einzelne ein notwendiger Bestandteil im Gesamtzusammenhang. Und das schon seit Jahren!

Dafür bedanke ich mich als Vorsitzende der Lebenshilfe Minden aber auch ganz persönlich!

Jetzt möchte ich für die Stadt Herrn Jäcke und für die Kunst Frau Nottmeier und Herrn Zermeno auf die Bühne bitten!

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

*Dr. Sandra Thiedig  
Vorsitzende der Lebenshilfe Minden  
13. März 2019*





„Wir kommen ins Fernsehen“

## Der WDR zu Besuch auf dem Freithof in Frille

*Eine Woche mit der Reporterin Donya unterwegs im Westen, die das Leben in den WG auf dem Freithof miterleben wollte.*

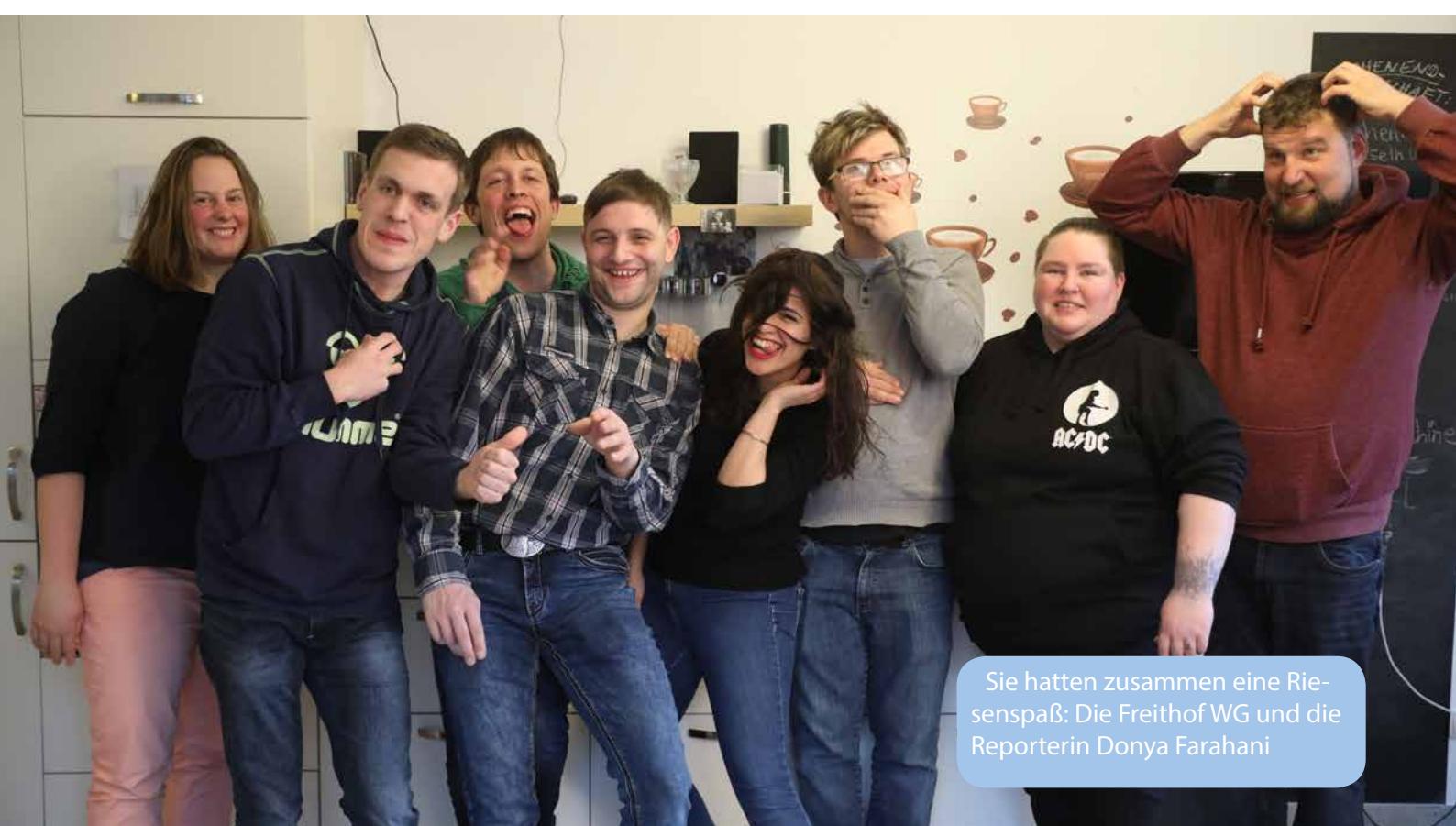
Alle reden über Inklusion, aber im Alltag hatte Donya Farahani bislang nicht viel zu tun mit Menschen mit Behinderung. Nunwohnt sie für eine Woche in der „Freithof-WG“ der Lebenshilfe Minden e.V. zusammen mit Johannes, Lukas, Katharina, Arne, Dani, Finn und Jörn-Iven – alle sieben besitzen einen Behindertenausweis. Tagsüber arbeiten sie in Werkstätten, abends klären sie, wer den Abwasch macht, wer einkauft geht, wer kocht. Donya spricht mit Ihnen über Freundschaft, Liebe und Sex. Auch die Betreuer und ihre Familien leben auf dem Hof, ohne die läuft es nicht. Wie normal ist eigentlich behindert? Was macht das Leben leichter, was macht das Leben aus?



Neugierig geworden? Wer die Sendung im Fernsehen verpasst hat, findet das Video unter:

<https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/unterwegs-im-westen/video-wie-normal-ist-behindert-100.html>

oder auf der Homepage der Lebenshilfe Minden e.V. [www.lebenshilfe-minden.de](http://www.lebenshilfe-minden.de)



# Hier kannst du was erleben

Die „Ein Freund 1 Gruppe“ hat freie Plätze



Wir haben Plätze frei für Dich! Die „Ein Freund 1 Gruppe“ bietet hauptsächlich am Samstag, meistens nachmittags, Ausflüge an. Manchmal sind wir auch sonntags unterwegs.

Wir lieben es, Kuchen zu essen und in schöner Umgebung spazieren zu gehen. Dorffeste, Reiterfeste und Flohmärkte gehören auch mit in unser Programm. Wenn du wissen willst, was in einem Museum gezeigt wird, bist du bei uns auch richtig.

Zum Beispiel:

- Wir haben uns in Hameln die Rattenfänger Geschichte erklären lassen.
- Wir hatten eine Stadtführung in Bückeburg.
- Das Hubschraubermuseum in Bückeburg haben wir auch schon besucht.
- Wir erklären dir, wie spannend Kunst ist.
- Von uns wurde einmal in der Werkstatt eines Museums Kunst ausgestellt, die wir selber hergestellt haben.
- Wolltest Du immer schon mal sehen, wie ein Mammutzahn aussieht - kein Problem!

Bisher waren wir 2x im Monat unterwegs. Im 2. Halbjahr nur 1x im Monat.

Aber das kann sich wieder ändern.

Akku 2/2019

## Hier ist unser Programm für das 2. Halbjahr 2019

**10.08.2019** Die Geburtstage der Teilnehmer werden bei Kaffee und Kuchen gefeiert

**08.09.2019** Treckertreffen mit Markt oder Tag des offenen Museums in Gernheim

**06.10.2019** Tierpark Ströhen (bei schlechtem Wetter Museum)

**03.11.2019** Frühstück Eggelmanns Hofcafe oder im Alten Amtsgericht Petershagen mit Spaziergang

**01.12.2019** Adventsbasar im Michaelshaus mit Kaffee und Kuchen. (Du kannst für Weihnachten einkaufen)

Programmänderungen behalten wir uns vor!

Was Du mitbringen musst: Du solltest aufmerksam und neugierig sein und Spaß an unserem Programm haben.

Wir freuen uns auf dich!





# Gelungener Start in die Sportabzeichen-Saison

Glücksmomente inklusive

**Seit Beginn des Trainings und der Abnahme des Deutschen Sportabzeichens Ende April im Weserstadion sind auch unsere Athleten mit viel Freude und bester Energie dabei. So mit konnte Ulrike Bäumer vom Kreissportbund, Leiterin des Sportabzeichen-Treffs, am 27. Juni im Weserstadion die ersten Urkunden überreichen.**



Immer wieder gab es erstaunliche persönliche Bestleistungen mit Freude bei den Sportlern und Lob und Bewunderung bei den Zuschauern und Sportabzeichen-Prüfern. So hat Fides Baumeister den 1500-Meter-Lauf in 9 Minuten und 27 Sekunden (9:27min.) bewältigt, wobei sie doch 14:43 min. Zeit gehabt hätte für die Bewertung in Gold. Pascal Droste brauchte nur 6:56 min. für diese Strecke und unterbot seine Goldzeit um 4:32 min. Christian Diekmann und

Martin Langer erreichten im Zielwurf die höchstmögliche Punktzahl von 30. Christian Prieß warf den Medizinball 10,10 Meter weit, wobei 6,90 m für die Goldmarke gereicht hätte. Marvin Ridder lief den 100-Meter-Sprint mit 14,7 Sekunden mehr als 2 Sekunden schneller als die geforderte 3-Punkte-Goldmarke von 16,9 Sekunden.



Neben diesen besonderen Glücksmomenten war die Freude bei all unseren Sportlern, die das „Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland“ im Weserstadion erlangt haben, sehr groß, und sie alle dürfen stolz sein auf ihre sportliche Leistung und Fitness!

Das Sportabzeichen in Gold haben bisher erreicht: Fides Baumeister, Christian Diekmann, Christian Prieß, Pascal Droste, Martin Langer, Marvin Ridder, Daniel Wolf, André Wolf, Lucas Prange und Jörn Iven Seehusen. In Silber hat Moritz Beckebans und in Bronze Jan Seifert das Sportabzeichen erlangt – allen einen herzlichen Glückwunsch und aufrichtige Bewunderung für diese tolle



Leistung! Auch Sabine Grabbe, Finn Hendrik Seehusen, Paul Hülsbusch, Marcel Boukal und Johannes Kazantzidis haben ihre ersten Leistungen erbracht und sind auf dem besten Weg zum Erfolg.

Das Abzeichen und die Urkunde vom Deutschen Olympischen Sportbund: Erlebe auch

du die Anstrengung, den Schweiß und den Erfolg - und erlebe die Freude, die niemals vergeht! Komm einfach ins Weserstadion, donnerstags um 16:30 Uhr, und probier's aus!

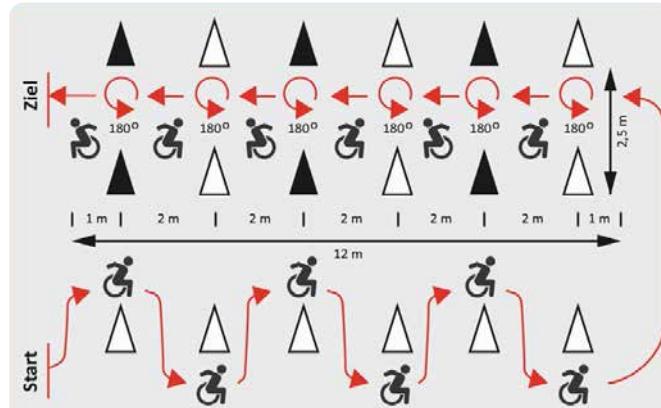
*Johannes Nakath, Prüfer*

## Der Rollstuhl-Parcours

Klar, auch im Rolli kannst du das Deutsche Sportabzeichen ablegen!

Der 50-Meter-Sprint im Rolli, die 800 Meter Ausdauer-Disziplin und auch das Kugelstoßen können wir uns gut vorstellen. Doch was ist eigentlich der Rollstuhl-Parcours?

Diese Fahrstrecke kannst du für den Bereich Geschicklichkeit absolvieren – falls du nicht das Zielwerfen mit einem Ball oder Sandäckchen vorziebst. Beim Rolli-Parcours fährst du im Slalom durch sechs Hütchen hindurch, und ohne Pause werden auf der Rückstrecke jeweils zwei Hütchen abwechselnd vor- und rückwärts durchfahren. Dabei



Neuheit im Weserstadion: Im Sommer 2016 wird dort erstmals der Rolli-Parcours absolviert, von Sabine Grabbe. Seitdem hat sie Jahr für Jahr diese Übung wiederholt – immer mit der Höchstpunktzahl.

soll der Übergang von Vorwärts- und Rückwärtsfahren fließend erfolgen, also ohne zu stoppen.

Für jede gelungene Durchfahrt erhälst du einen Punkt. Hast du es drei Mal geschafft, ohne Pause zu machen, so bist du auf Goldkurs fürs Sportabzeichen. Probier's mal aus!

*Johannes Nakath*



# Freizeit, Bildung und Sport

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. Fast alle Angebote sind auch für Rollstuhlfahrer 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](http://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 Mitarbeitern 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 Mitarbeitern in den Gruppen, sondern bitte immer bei uns im Büro.**
- 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 Teilnehmern stattfinden können.
- **Zu den Schwimmterminen können Teilnehmer mit Epilepsie nur nach vorheriger Absprache und mit Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt mitgenommen werden.**

# Chor



## Singen macht glücklich

Einige 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

**Zeit:** immer montags 19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a

**Leitung:** Robert Reiter

**Kursgebühr:** 51,- € (3,- €/Termin)

September	02.09.	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.
Oktober	07.10.	28.10.			
November	04.11.	11.11.	18.11.	25.11.	
Dezember	02.12.	09.12.	16.12.		
Januar	13.01.	20.01.	27.01.		



Von Wissenschaftlern bestätigt: Singen macht glücklich! Macht mit! Foto: Elisabeth Oehler





# Kochen



**Wir probieren die Gerichte, die ihr gerne wollt**

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

**Kursgebühr:** 72,- € (8,- €/Termin)

September	03.09.	17.09
Oktober	01.10.	29.10.
November	12.11.	26.11.
Dezember	10.12.	
Januar	07.01.	21.01.

# Trommeln



**Rhythmus 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: 63,- € (7,- €/Termin)

Trommeln II: 63,- € (7,- €/Termin)

## Trommeln 1

September	03.09.	17.09
Oktober	01.10.	29.10.
November	12.11.	26.11.
Dezember	10.12.	
Januar	07.01.	21.01.

## Trommeln 2

September	10.09.	24.09.
Oktober	08.10.	
November	05.11.	19.11.
Dezember	03.12.	17.12.
Januar	14.01.	28.01.



Die Trommler beim Gartenfest 2018

Foto: Anette Vahrenhorst

# Integrative Theaterwerkstatt



## Es geht weiter...

Unter neuer Leitung treffen sich alle Akteure (Jugendliche und Erwachsene) zum Schauspieltraining. Die ersten Termine dienen zum gegenseitigen Kennenlernen.

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.

Im Verlauf der Proben wird gemeinsam überlegt und entschieden, womit es nach den Herbstferien weitergeht, welches Stück erarbeitet und aufgeführt werden soll.

**Zeit:** wöchentlich donnerstags 17.00 - 19.00 Uhr

**Ort:** Großer Saal im Kinder- und Jugendkreativzentrum Anne Frank; Salierstr.40 -42, 32423 Minden

**Leitung:** Detlev Schmidt, Birgit Klinksiek,

Katharina Vorderbrügge

**Kursgebühr:** auf Anfrage



Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in der Theatergruppe herzlich willkommen.

Foto: Detlev Schmidt

September	05.09.	12.09.	19.09.	26.09.	
Oktober	10.10.	31.10.			
November	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.	
Dezember	05.12.	12.12.	19.12.		
Januar	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.	

# „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:** Sabrina Hinz

**Kursgebühr:** keine/Taschengeld bei Unternehmungen

September	05.09.	12.09.	19.09.	26.09.	
Oktober	10.10.	31.10.			
November	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.	
Dezember	05.12.	12.12.	19.12.		
Januar	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.	



# „Rudi-Club“



Für alle unternehmungslustigen Kinder/Jugendliche bis ca. 16 Jahre

Freitagnachmittags wird gelacht und getobt und viel unternommen.

Wir überlegen stets gemeinsam was wir die nächsten Wochen unternehmen wollen – von Pizza selber backen, über Wandern, Wasserschlacht und Grillen, bis hin zu Minigolf, SpieLENachmittag und Kirmes-Besuchen ist alles und für jeden was dabei.

**Zeit:** wöchentlich freitags 15.30 - 18.00 Uhr

**Ort:** LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a

**Kursgebühr:** 52,50 € (3,50 €/Termin)

**Leitung:** Anna-Lena Pelz

September	06.09.	13.09.	20.09.	27.09.
Oktober	11.10.			
November	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.
Dezember	06.12.	13.12.		
Januar	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.

# Hofgruppe



Musik und ganz viel mehr

Die „Hofgruppe“ ist eine Musik- und Sinnesgruppe auf dem Therapiehof Reimann für Kinder und Erwachsene. In dieser Gruppe machen wir Musik und ganz viel mehr auf dem Therapiehof Reimann in Petershagen. Neben der Musik mit Trommeln, Klangschalen und Anderem, können wir unsere Sinne in dem Kräutergarten oder zwischen den Tieren aktivieren und Spaß daran haben.

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 Friedewald

**Kursgebühren:** 80,- € (16,- €/Termin)

**Leitung:** Nora Funke

mindestens 8 TN, höchstens 12 TN



Mitten in der Natur und einen guten Freund an der Seite. Mariem ist glücklich. Foto: Tanja Anuth

September	06.09.
Oktober	11.10.
November	08.11.
Dezember	20.12.*
Januar	10.01.

\*Weihnachtsfeier auf dem Hof

# Kegeln

## Alle Neune oder Pumpenkönig?

Die drei 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.

### Kegeln 1



**Ort:** Rasthaus Wietersheim

**Kursgebühr:** 10,80 € (2,70 €/Termin)

**Zeit:** freitags 17.30 - 19.30 Uhr

September	06.09.
Oktober	04.10.
November	29.11.
Dezember	./.
Januar	24.01.

Der Spaß und die Geselligkeit kommen auf jeden Fall auch nicht zu kurz. Einmal im Jahr fahren wir dann zum Kegeltournament nach Dortmund, um uns mit den anderen zu messen.

### Kegeln 2



**Ort:** Waldhotel Morhoff, Petershagen

**Kursgebühr:** 10,- € (2,- €/Termin)

**Zeit:** freitags 18.00 - 20.00 Uhr

September	13.09.
Oktober	11.10.
November	08.11.
Dezember	06.12.
Januar	03.01.

### Kegeln 3



**Ort:** „Lord Nelson“, Stiftsallee 124, Minden

**Kursgebühr:** 10,- € (2,- €/Termin)

**Zeit:** freitags 18.00 - 20.00 Uhr

September	20.09.
Oktober	18.10.
November	15.11.
Dezember	13.12.
Januar	10.01.



Die Kegelgruppe 3 grüßt aus dem „Lord Nelson“. Neue Teilnehmer\*innen sind in allen Kegelgruppen herzlich willkommen! Foto: Janine Hillmann



# 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:** 35,- € (3,50 €/Termin, darin sind alle Sachkosten z.B. für Frühstück, Eintritte etc. enthalten).

August	31.08.	
September	14.09.	28.09.
Oktober	./.	
November	09.11.	23.11.
Dezember	07.12.	
Januar	18.01.	

Die „Entdeckerkids“ im Hubschrauber(museum).

Foto: Marie Maschmeier

## 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).

September	07.09.	21.09.	
Oktober	05.10.		
November	02.11.	16.11.	30.11.
Dezember	14.12.		
Januar	11.01.	25.01.	



# 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. Dadurch werden Gefühle zum Ausdruck gebracht und man fühlt sich hinterher rundum wohl.

**Zeit:** 1x monatlich samstags 15.00 – 16.30 Uhr

**Ort:** LHCenter, Freizeittreff, Schillerstr. 73a

**Leitung:** Nora Funke, Heilpraktikerin

**Kursgebühr:** 80,- € (16,- €/Termin)

September	07.09.
Oktober	12.10.
November	09.11.
Dezember	21.12.
Januar	11.01.

# 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-är-gere-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)

**Leitung:** Birgit Dörwald

September	07.09.
Oktober	05.10.
November	02.11.
Dezember	07.12.
Januar	04.01.

# 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 schon sechs gut besuchte Gruppen am Start. Wir freuen uns über so großes Interesse!

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.



Die EF 5 Gruppe am Weserstrand. Foto: Michael Batzler



## Ein Freund 1



Betreuerteam:

Birgit Dörwald, Brigitte + Günter Michusch

September	07.09.	21.09.	
Oktober	05.10.	19.10.	
November	02.11.	16.11.	30.11.
Dezember	14.12.		
Januar	11.01.	25.01.	

*In den Ferien nach Absprache*

## Ein Freund 2



Betreuerteam:

Natalia Bougatsias-Gkouletsas, Sonja Breuckmann

August	31.08.	
September	14.09.	28.09.
Oktober	12.10.	26.10.
November	09.11.	23.11.
Dezember	07.12.	21.12.
Januar	04.01.	18.01.

*In den Ferien nach Absprache*

## Ein Freund 3



Betreuerteam:

Uli Riechmann, Susanne Kühn-Kowarz,  
Kristin Köker

September	07.09.	21.09.	
Oktober	05.10.	19.10.	
November	02.11.	16.11.	30.11.
Dezember	14.12.		
Januar	11.01.	25.01.	

*In den Ferien nach Absprache*

## Ein Freund 4



Betreuerteam:

Swetlana Piontek, Martin Meier

August	31.08.	
September	14.09.	28.09.
Oktober	12.10.	26.10.
November	09.11.	23.11.
Dezember	07.12.	21.12.
Januar	04.01.	18.01.

*In den Ferien nach Absprache*

## Ein Freund 5



Betreuerteam:

Michael Batzler

September	07.09.	21.09.	
Oktober	05.10.	19.10.	
November	02.11.	16.11.	30.11.
Dezember	14.12.		
Januar	11.01.	25.01.	

*In den Ferien nach Absprache*

## Ein Freund 6



Betreuerteam:

Lisa Ötting, Jan Ruhe

August	31.08.	
September	14.09.	28.09.
Oktober	12.10.	26.10.
November	09.11.	23.11.
Dezember	07.12.	21.12.
Januar	04.01.	18.01.

*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:** in der Regel Bistro André, Obermarktstraße, Minden

**Leitung:** Susanne Kühn-Kowarz

**Kursgebühr:** keine/Taschengeld

September	08.09.	22.09.	
Oktober	06.10.	20.10.	
November	03.11.	17.11.	
Dezember	01.12.	15.12.	29.12.
Januar	12.01.	26.01.	

*In den Ferien nach Absprache*

# „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...

**Zeit:** 14tägig sonntags 14.30 – 17.00 Uhr

**Ort:** Start ab LHCenter bzw. nach Absprache

**Leitung:** Roland Semrau

**Kursgebühr:** 17,50 € (2,50 €/Termin)

September	01.09.	15.09.	29.09.
Oktober	./.		
November	10.11.	24.11.	
Dezember	08.12.		
Januar	19.01.		



Die „Waldläufer“ auf einem Hochsitz mitten in der „Botanik“. Foto: Roland Semrau



# 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:** LHC Center, Freizeittreff, Schillerstr. 73a

**Kursgebühr:** 25,- € (5,- €/Termin) zzgl. Umlage für Materialkosten zwischen 3,50 € und 4,50 € pro Termin

**Leitung:** Barbara Freimuth

September	08.09.
Oktober	06.10.
November	03.11.
Dezember	08.12.
Januar	05.01.



Die Kreativgruppe freut sich auf Weihnachten.

Foto: Annika Hoischen



# 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:** LHC Center, Halle, Schillerstr. 73a

**Leitung:** Ute Mügge

**Kursgebühr:** 45,- € (5,- €/Termin)



Hier stimmt auch das Zwischenmenschliche.

Foto: Ute Mügge

September	01.09.	15.09.	29.09.
Oktober	./.		
November	10.11.	24.11.	
Dezember	08.12.		
Januar	19.01.		

# Sport

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

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

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

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

Die Abrechnung der Kurse über 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 ein- bis zwei Stunden ganz schön ins Schwitzen kommen könnt.

September	02.09.	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.
Oktober	07.10.	28.10.			
November	04.11.	11.11.	18.11.	25.11.	
Dezember	02.12.	09.12.	16.12.		
Januar	13.01.	20.01.	27.01.		



**Zeit:** wöchentlich montags 15.30 – 17.00 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Wichernschule,  
Goebenstr. 30, Minden

**Kursgebühr:** 42,50 € (2,50 €/Termin)

**Übungsleiter:** Lars Gräber



Bei diesen Jungs dreht sich montags alles um den Ball. Foto: Lars Gräber



# Bogenschießen

## Mitten ins Schwarze treffen...

Nachdem es immer wieder einzelne Termine am Wochenende gegeben hat, bieten wir das „Bogenschießen“ nun als feste Gruppe an. Durch eine Kooperation mit der Kurt-Tucholsky-Gesamtschule können wir die Sporthalle nutzen und sind damit unabhängig vom Wetter.

Thomas Brast ist ein erfahrener Bogenschütze, der sich darauf freut, euch den Bogenschießsport beizubringen. Unter seiner Anleitung könnt ihr die ersten Versuche starten und das Gelernte weiter trainieren. Pfeil und Bogen stehen zur Verfügung; ebenso die weiteren Materialien, die man dafür braucht.

Diese werden in einem Köcher verstaut, den jeder Bogenschütze eigentlich nur für sich hat. Wer Spaß am Bogenschießen findet und lange dabei bleiben möchte, kann diesen Köcher kaufen. In dem Fall verringert sich die Kursgebühr um 2,- pro Termin.

RollstuhlfahrerInnen, die über die entsprechende Beweglichkeit und Kraft im Oberkörper verfügen, können gerne an dem Kurs teilnehmen.

**Zeit:** wöchentlich dienstags 15.45 – 17.00 Uhr

**Ort:** Otto-Michelsohn-Sportzentrum, Eingang über Königswall 10, 32423 Minden

**Leitung:** Thomas Brast

**Kursgebühr:** 153,- € (8,50 €/Termin).

In der Kursgebühr sind 2,- € für den Köcher enthalten.

September	03.09.	10.09.	17.09.	24.09.
Oktober	01.10.	08.10.	29.10.	
November	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.
Dezember	03.12.	10.12.	17.12.	
Januar	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.



Ob die ersten Versuche wohl gleich ins Schwarze treffen?

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren. Fotos: Claudia Knoll



# 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.

**Zeit:** wöchentlich dienstags 15.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Wichernschule,  
Goebenstr. 30, Minden

September	03.09.	10.09.	17.09.	24.09.
Oktober	01.10.	08.10.	29.10.	
November	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.
Dezember	03.12.	10.12.	17.12.	
Januar	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.

**Leitung:** Lars Gräber

**Kursgebühr:** 45,- € (2,50 €/Termin)



Hier ist alles „cool“. Foto: Lars Gräber



# 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!



Die Aerobic Gruppe grüßt alle AKKU Leser. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

Foto: Lars Gräber

Diese Gruppe wird ohne zusätzliche Betreuung und ohne Fahrdienst angeboten.

Teilnahme mit einer Rehasportverordnung möglich.

**Zeit:** wöchentlich dienstags 18.00 - 19.00 Uhr

**Ort:** LHCENTER, Halle, Schillerstr. 73a

**Leitung:** Lars Gräber

**Kursgebühr:** 90,- € (5,- €/Termin)

September	03.09.	10.09.	17.09.	24.09.
Oktober	01.10.	08.10.	29.10.	
November	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.
Dezember	03.12.	10.12.	17.12.	
Januar	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.



# 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:** 90,- € (5,- €/Termin)



Gleichgewicht und Koordination können auch „draußen“ trainiert werden. Foto: Lars Gräber

September	04.09.	11.09.	18.09.	25.09.
Oktober	02.10.	09.10.	30.10.	
November	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.
Dezember	04.12.	11.12.	18.12.	
Januar	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.

# 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**

September	04.09.	11.09.	18.09.	25.09.
Oktober	02.10.	09.10.	30.10.	
November	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.
Dezember	04.12.	11.12.	18.12.	
Januar	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.



Die Fitwoch-Truppe aus der Vogelperspektive. Foto: Lars Gräber

# Hip Hop

## Das ist mehr als nur eine Musikrichtung

Bist du cool genug dafür? Wir HipHoppen Free-style und trainieren auch Choreographien.

Es wird auch mal gebattelt, das heißt 2 HipHopper treten gegeneinander an und geben alles, um sich vor dem Anderen gut darzustellen.

Diese Gruppe wird ohne zusätzliche Betreuung und ohne Fahrdienst angeboten.

**Zeit:** wöchentlich mittwochs

18.15 - 19.15 Uhr

**Ort:** LHCENTER, Halle, Schillerstr. 73a

**Kursgebühr:** 90,- € (5,- €/Termin)

**Leitung:** Mona Rockinger

September	04.09.	11.09.	18.09.	25.09.
Oktober	02.10.	09.10.	30.10.	
November	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.
Dezember	04.12.	11.12.	18.12.	
Januar	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.

# Fitnessstudio „Workout“

## Zweimal die Woche wird trainiert

Das Training im Workout ist ein fester Bestandteil in unserem Programm.

**Zeit:** wöchentlich donnerstag 15.45 - 17.15 Uhr  
wöchentlich samstags 14.00 - 15.30 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.

*Achtung: In den Ferien bieten wir für den Termin am Donnerstag keinen Fahrdienst an. Wenn ihr trainieren wollt, müsst ihr selbstständig kommen und die Betreuung bei uns im Büro anmelden.*

### Training am Donnerstag

August	29.08.				
September	05.09.	12.09.	19.09.	26.09.	
Oktober	10.10.	17.10.	24.10.	30.10.	
November	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.	
Dezember	05.12.	12.12.	19.12.		
Januar	02.01.	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.



Ein starker Typ, oder? Foto: Lars Gräber

### Training am Samstag

August	31.08.				
September	07.09.	14.09.	21.09.	28.09.	
Oktober	05.10.	12.10.	19.10.	26.10.	
November	02.11.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.
Dezember	07.12.	14.12.	21.12.	28.12.	
Januar	04.01.	11.01.	18.01.	25.01.	



# Laufen, lachen, toben!



## Sport und Spiel in Bad Oeynhausen

Du gehst in Bad Oeynhausen zur Schule? Duhattest 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  
Goebenstr. 30, Minden

**Leitung:** Lars Gräber

**Kursgebühr:** 40,- € (2,50 €/Termin)



Die „Bad Oeynhausener“ beim Fototermin auf der Matte. Foto: Lars Gräber

September	06.09.	13.09.	20.09.	27.09.
Oktober	11.10.			
November	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.
Dezember	06.12.	13.12.	20.12.	
Januar	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.

# 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 BSNW. Die Mannschaften von Johannes Nakath kommen von zahlreichen Fußballturnieren als Sieger nach Hause. Weiter so!

Wer mitmachen möchte, kann gerne zu einem Probetraining kommen.

**Zeit:** wöchentlich montags oder freitags, die Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

**Ort:** Montags auf dem Hindenburgsportplatz neben dem Weserstadion. Freitags in der Sporthalle der Wichernschule.

**Leitung:** Johannes Nakath

**Kursgebühr:** auf Anfrage

August	05.08.	12.08.	19.08.	26.08.	
September	02.09.	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.
Oktober	07.10.	14.10.	21.10.	28.10.	
November	*08.11.	15.11.	22.11.	29.11.	
Dezember	06.12.	13.12.	20.12.		
Januar	03.01.	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.

\* Achtung: ab heute freitags

# 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 135,- € (15,- €/Termin)

Reiten II 135,- € (15,- €/Termin)



### Reiten 1

September	04.09.	18.09.	
Oktober	02.10.	30.10.	
November	13.11.	27.11.	
Dezember	11.12.		
Januar	08.01.	22.01.	

### Reiten 2

September	11.09.	25.09.	
Oktober	09.10.		
November	06.11.	20.11.	
Dezember	04.12.	18.12.	
Januar	15.01.	29.01.	



Jan hoch zu Roß, hier in der freien Natur...

Foto: Susanne Kühn-Kowarz



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 ge- schult.

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.



...und hier ist Jan hoch zu Roß in der Reithalle.

Foto: Susanne Kühn-Kowarz

## Reiten 3 + 4



**Zeit:** 14-tägig donnerstags, 15.45 – 17.15 Uhr

**Ort:** Therapiehof Reimann, Friedewalde

**Leitung:** Rita Reimann

### Kursgebühren:

Reiten III 120,- €

(15,- €/Termin)

Reiten IV 135,- €

(15,- €/Termin)

## Reiten 3

September	05.09.	19.09.
Oktober	31.10.	
November	14.11.	28.11.
Dezember	12.12.	
Januar	09.01.	23.01.

## Reiten 4

September	12.09.	26.09.
Oktober	10.10.	
November	07.11.	21.11.
Dezember	05.12.	19.12.
Januar	16.01.	30.01.

# 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.

### 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

**Kursgebühr:** 85,- € (5,- €/Termin)

September	02.09.	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.
Oktober	07.10.	28.10.			
November	04.11.	11.11.	18.11.	25.11.	
Dezember	02.12.	09.12.	16.12.		
Januar	13.01.	20.01.	27.01.		

### 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.

**Zeit:** wöchentlich mittwochs

15.45 – 17.30 Uhr

**Ort:** Melittabad Minden

**Leitung:** Michael Müller

**Kursgebühr:** 90,- € (5,- €/Termin inkl. Eintritt)

September	04.09.	11.09.	18.09.	25.09.
Oktober	02.10.	09.10.	30.10.	
November	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.
Dezember	04.12.	11.12.	18.12.	
Januar	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.



## baumeister

INGENIEURBÜRO FÜR ELEKTROTECHNIK

Teichstraße 56 · 32423 Minden · Telefon: 0571 30371



## 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  
12.15 – 14.30 Uhr zzgl. Fahrdienst  
**Ort:** Melittabad Minden  
**Kursgebühren:** 40,- € (2,50 €/Termin)  
**Leitung:** Patrick Viehoff

September	06.09.	13.09.	20.09.	27.09.
Oktober	11.10.			
November	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.
Dezember	06.12.	13.12.	20.12.	
Januar	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.

**Leitung:** Michael Müller

**Kursgebühr:** der Vereinsbetrag in Höhe von 48,- € bis 18 Jahre, 72,- € ab 18 Jahren im Jahr ist direkt mit dem SC 80 abzurechnen.

September	05.09.	12.09.	19.09.	26.09.
Oktober	10.10.	30.10.		
November	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.
Dezember	05.12.	12.12.	19.12.	
Januar	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.

## Schwimmen Wettbewerbsstraining



Für alle, die schon gut und einigermaßen sicher schwimmen können, besteht die Möglichkeit, ihre Ausdauer und Schwimmtechnik weiter zu verbessern. Dafür bietet der Schwimmverein SC 80 Porta Westfalica 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

## 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

September	06.09.	13.09.	20.09.	27.09.
Oktober	11.10.			
November	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.
Dezember	06.12.	13.12.		
Januar	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.

# 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 laufen 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 konnten wir wieder für un-

sere Ferienspiele gewinnen. Eine relativ neue Kooperation findet mit der Kirchengemeinde Dankersen über „juenger unterwegs im Kirchenkreis Minden“ statt.

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.

### Herbstferien 1

Oktober	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.
---------	--------	--------	--------	--------	--------

### Herbstferien 2

Oktober	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.
---------	--------	--------	--------	--------	--------

Für die Ferienspiele bieten wir **drei verschiedene Gruppen** an.  
Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Betreuungsform angeben.

#### Gruppe 1

Für SchülerInnen mit hohem Pflege- und Betreuungsbedarf; Kleine Ausflüge, Schwimmen, Reiten und Wahrnehmungsangebote, Zeit: 10.00 -15.00 Uhr

#### Gruppe 2

Bewegungsangebote (Reiten und Schwimmen), gemeinsames Spielen, Kochen und Basteln, Ausflüge und Wanderungen. Zeit: 10.00 -15.00 Uhr

#### Gruppe 3

Für ältere Jugendliche, die sich selbstständig und gemeinsam ein altersgemäßes Programm überlegen und entsprechende Unterstützung und Begleitung durch die Betreuer bekommen. Zeit: ca. 13.00 – 18.00 Uhr

**Anmeldungen zu den Ferienspielen bitte spätestens 4 Wochen vor Ferienbeginn!**



# Reisen ohne Koffer

## Neues Angebot für Werkstattbeschäftigte

Die Schüler machen regelmäßig seit über 25 Jahren Ferienspiele bei uns. Das macht großen Spaß und bedeutet Freude für die Teilnehmer und Entlastung für die Familien.

Wer zu Werkstatt geht, hat auch oft mehr Urlaub, als er verreisen kann. Wer noch keine Pläne für seinen Werkstatturlaub hat, kann in unserem Freizeittreff noch „Reisen ohne Koffer“ mitmachen.

Wir wollen mit einer kleinen Gruppe von 10 – 12 Erwachsenen 5 schöne Urlaubstage verbringen. Es kann gespielt, gebastelt, gebacken oder gekocht werden.

Auch kleine Ausflüge sind möglich. Das Programm richtet sich nach den Teilnehmern. Geschlafen wird zu Hause.

Für das nächste Halbjahr haben wir wieder eine Wochen „Reisen ohne Koffer“ geplant.

Nach einer Erprobungsphase wollen wir im nächsten Jahr außerhalb der NRW-Ferien weitere Wochen anbieten.

Unser Ziel ist es, die Gruppen von der Größe und Zielsetzung her so zu planen, dass jeder Teilnehmer schöne Ferien hat.



### Termin:

**Die Termine für das 2. Halbjahr standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Sie werden im Freizeitheft bekannt gegeben und werden auf unserer Homepage [www.lebenshilfe-minden.de](http://www.lebenshilfe-minden.de) erscheinen. Und sie können natürlich an unserer Zentrale erfragt werden.**

Die Sachkosten betragen 7,- €.

Die Betreuungskosten werden wie bei den Ferienspielen abgerechnet.

Maximal 12 Teilnehmer sind möglich.

Der Anmeldeschluss ist 3 Wochen vor den Terminen.

Wir bieten einen Fahrdienst an.

# Urlaub

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



## Na, Lust mitzufahren?

**Der Reiseprospekt 2020 wird im Dezember 2019 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](http://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.





# Geschwisterprojekt

## Eine wichtige Aufgabe für die Familie

Wie es ist, wenn der Bruder oder die Schwester eine Behinderung oder chronische Krankheit hat, kann sich am besten vorstellen, wer selbst von dieser besonderen Familiensituation betroffen ist. Einerseits sind es normale Geschwister — und andererseits Expert\*innen für eine ganz besondere Familiensituation.

Seit 2015 gibt es in Minden für besondere Geschwister ein eigenes Angebot: Freizeit-TREFFs, Ferienspiele und -freizeiten, Elternsprechstunden und -seminare ... nach dem Motto: eine\*r für alle, alle für eine\*n. Denn was einem in der Familie gut tut, das tut allen gut, oder?

Eine der nächsten Aktionen ist z.B. der DragonDreaming Workshop. DragonDreaming kommt ursprünglich von den Aborigines in Australien und bedeutet auf Deutsch ungefähr »Mit dem Drachen tanzen«.

Mit DragonDreaming können Kinder und Jugendliche ihren kühnsten Träumen eine kraftvolle Gestalt geben. Und die Drachen – die inneren und äußeren Ängste, Sorgen und Widerstände – werden zu Kraftquellen. Und am Ende sogar zu Freunden. Vielleicht sogar zu Besten Freunden!

Träumen → planen → handeln → feiern — das sind die vier Phasen, in denen der Drachentanz stattfindet. Und nach dem Feiern fängt das Träumen wieder von vorne an.

Nach diesen fünf Tagen werdet Ihr Euch fühlen, als hättest Ihr in Drachenblut gebadet. Wie der Held Siegfried. Und das Beste ist: der Drache ist gar nicht gestorben, sondern er – oder sie? wer sagt eigentlich, dass Drachen nicht auch weiblich sind? – ist eine mächtige und vertrauensvolle Freund\*in geworden.

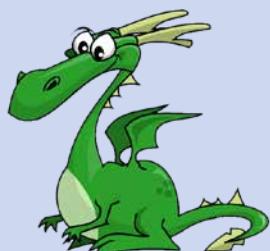
Und Ihr fühlt Euch kraftvoll, mutig, kreativ – und Euer Herz ist erfüllt von Träumen für Euch selbst, für Eure Geschwister mit und ohne Handicap, für Eure Eltern und Freunde ... Und es fühlt sich an, als hätten die Träume schon von ganz alleine angefangen, Wirklichkeit zu sein.

Bist Du dabei? Wenn Du zwischen 5 und 17 Jahre alt bist kannst Du mitmachen. Du brauchst auch nicht alleine zu kommen, Deine beste Freundin/Dein bester Freund ist auch herzlich willkommen.

Zur Zeit fliegt der Drache noch herum und sucht für Euch nach einem magic place.

Aber Eure Eltern können Euch hier schon anmelden ...

**Termin ist der 14. Oktober 2019.  
Wenn ihr noch mehr Informationen möchtet,  
besucht unsere Homepage:  
[www.besondere-geschwister.org](http://www.besondere-geschwister.org) oder  
meldet euch bei Katharina Walckhoff (s. Seite 76).**



# 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. Dafür bieten wir regelmäßig Informationsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen an.

Viele Informationen haben wir auch auf unserer Homepage **[www.lebenshilfe-minden.de](http://www.lebenshilfe-minden.de)**

unter der Rubrik „Beratung“ bereitgestellt. Schauen Sie einfach mal rein.

Für die Mitarbeiter der Lebenshilfe und auch andere interessierte Kollegen werden ebenfalls regelmäßige Fortbildungsveranstaltungen angeboten.

## Basisqualifikationen für Mitarbeitende

- Bullifahrtraining
- Leitbild und Grundgedanken der Lebenshilfe
- Wissen für den Umgang mit Notfällen
- Grundwissen im Umgang mit Pflegebedürftigen und Entlastung bei Haushaltsverrichtungen
- Methodische und inhaltliche Gestaltung von Angeboten
- Behinderungs- und Krankheitsbilder
- Grundkenntnisse in zielorientierter Kommunikation

**Die Qualifizierungen finden vom 12.10. - 19.10.2019 in der Zeit zwischen 09.00 - 16.00 Uhr im LHCenter statt. Gesonderte Einladungen an die Mitarbeiter erfolgen noch.**



## Ausbildung in „Erster Hilfe“

### Für Mitarbeitende

Bei Notfällen entscheiden manchmal Sekunden über Leben und Tod. Es ist enorm wichtig, in so einer Situation sicher und adäquat helfen so können.

Alle Mitarbeiter, die noch keinen „Erste-Hilfe“-Kurs mitgemacht haben oder deren letzter Kurs länger als zwei Jahre her ist, sind herzlich zu diesem Termin eingeladen.

**Termin:** Freitag, 04.10.19 (Brückentag)

**Zeit:** 10.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** LHCenter, Alte Sandtrift 4, Minden

**Leitung:** Team Minden



## 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, 14.11.2019

**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr

**Ort:** Mehrzweckhalle LebenshilfeCenter, Alte Sandtrift 4, 32425 Minden

**Kosten:** 5,- €/Familie

Anmeldungen bitte bis zum 12.11.2019

**Einzelberatung bei Herrn Bonk**  
(für Lebenshilfe-Mitglieder kostenlos)

Am Freitag, dem 15.11.2019 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](mailto:info@lebenshilfe-minden.de)



Geschäftszeiten:  
Mo. - Fr.: 08.00 - 17.00 Uhr  
Bereitschaftsnr.: 05 71 / 97405050  
Internet: [www.lebenshilfe-minden.de](http://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,  
BIC: WELADED1MIN  
IBAN: DE054905010100 40067662

Volksbank Mindener Land e.G.,  
BIC: GENODEM1MPW  
IBAN: DE84490601270 987655100

## Lebenshilfe Wohnen gemeinn. GmbH

Haus Lebenshilfe  
Drabertstr. 21  
32425 Minden  
Wohnstättenleitung  
Johanna Hopmeier Tel.: 0571/21135  
E-mail: [hopmeier.johanna@lebenshilfe-nrw.de](mailto:hopmeier.johanna@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.



von links: Janina Dustmann, Pirkko Kleine, Björn Meyer, Petra von Wieding, Dr. Sandra Thiedig, Nadine Feldmann, Moritz Beckebans, Heiner Blase, Gregor Fendel, Regina Kahre-Meyer, Eckhard Rüter, vorne: Tobias Bickle

# Der Lebenschilferat

Vertritt die Selbsthilfegruppe Lebenschilfe Minden

**Seit Anfang 2010 vertritt der Lebenschilferat die Interessen der Menschen mit Behinderung in der Lebenschilfe Minden.**

Die Mitglieder unseres LH-Rates wurden von der Versammlung am 03. März 2018 neu gewählt. Den Vorsitz hat nun Tobias Bickle.

Der Rat ist weiter offen für die Wünsche und Anregungen, dienen als „Kummerkasten“ und sind die Selbstvertreter für die Lebenschilfe Minden. Vor allem kümmern sie sich um die Bereiche, in denen die Lebenschilfe 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 Lebenschilfe oder per mail an **Ihrat@lebenschilfe-minden.de**.



Unser Lebenschilferat v. links:  
Andreas Oxenfarth, Paul Hülsbusch, Gabriele Eisenbraun, Tobias Bickle, Thomas Schmidt

# Das Team und seine Aufgaben



**Jochen Rogmann**  
Geschäftsführer  
Tel.: 05 71 / 97 40 50 13  
[jrogmann@lebenshilfe-minden.de](mailto:jrogmann@lebenshilfe-minden.de)

## Geschäftsleitung

Die Geschäftsleitung steht 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 und Verantwortlichen bei der Erfüllung ihrer Aufgaben. Für kritische oder kreative Anregungen, sowie für Beschwerden seitens der Familien, Mitarbeiter oder von Dritten ist sie offen im Sinne einer guten Weiterentwicklung unserer Hilfen. Die Geschäftsleitung wird unterstützt und im Verhinderungsfall vertreten von Elisabeth Oehler und Hilke Droste.



**Elisabeth Oehler**  
Tel.: 05 71 / 97 40 50 15  
[eoehler@lebenshilfe-minden.de](mailto:eoehler@lebenshilfe-minden.de)

## Beratung

Unsere Beratungsstellen unterstützen Familien mit behinderten Angehörigen in allen sozialrechtlichen Fragestellungen. Wenn es um finanziell Machbares, Pflege, Eingliederungshilfe, Grundsicherung, Wohnhilfen oder gesetzliche Betreuung geht, helfen wir gerne weiter. Auch bei heilpädagogischen Fragestellungen, wie der Gestaltung von Lebenswegen in Familie und Partnerschaft, Schule, Arbeit und Freizeit, sind wir ein kompetenter Ansprechpartner.

Seit März 2018 haben wir die Anerkennung als Beratungsstelle mit nachgewiesener pflegefachlicher Kompetenz nach §37 Abs. 7 SGB XI. Das bedeutet, dass wir die halb- bzw. vierteljährlichen Pflichtberatungseinsätze in den Familien selbst durchführen können. Übernommen werden sie von Maike Motzko. Als Mitarbeiterin im Freizeitbereich sind ihr viele Teilnehmer persönlich bekannt. Dadurch ist es ihr in besonderer Weise möglich, die Familien umfassend und fundiert zu beraten. Termine können mit ihr direkt vereinbart werden (0571-97405014).



**Maike Motzko**  
Tel.: 05 71 / 97 40 50 14  
[mmotzko@lebenshilfe-minden.de](mailto:mmotzko@lebenshilfe-minden.de)

## Freizeit, Sport, Bildung und Ferienspiele

Unser „Freizeitteam“ setzt sich zusammen aus Maike Motzko, 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.

**Claudia Knoll**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 0

cknoll@lebenshilfe-minden.de

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

**Lisa Marie Ötting**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 18

loetting@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. **Lisa Ötting** ist für unsere Reisen verantwortlich. Sie freut sich über Anregungen zu neuen Reisezielen.

**Janine Hillmann**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 23

jhillmann@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. Janine Hillmann wird bei Planung und Koordination der Einzel- sowie Schulbegleitung unterstützt von Sagitta Sikora.

**Sagitta Sikora**

Tel.: 0571/97 40 50 31

ssikora@lebenshilfe-minden.de

**Hilke Droste**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 20

hdroste@lebenshilfe-minden.de

## Ambulant Betreutes Wohnen

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

Hilke Droste unterstützt mit ihrem Team 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.

**Yvonne Richter**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 27

yrichter@lebenshilfe-minden.de

## Familienhilfen

Familien mit behinderten Angehörigen (Eltern oder Kindern), die intensive Unterstützung bei der Erziehung ihrer Kinder benötigen, erfahren durch Fachpersonal eine partnerschaftliche Begleitung bei der Hilfe zur Selbsthilfe. Entwicklung neuer Kompetenzen, Lösung von Konflikten und Begleitung bei Krisen sind Aufgaben, die gemeinschaftlich gelöst werden. Kostenträger dieser Unterstützung ist vor allem die Jugendhilfe.

## Geschwisterprojekt

Sie sind keine Schattenkinder, auch wenn sie manchmal so genannt werden: Kinder oder Jugendliche, deren Bruder oder Schwester wegen einer Behinderung oder Krankheit besonders viel Aufmerksamkeit brauchen, entwickeln Qualitäten wie Selbstständigkeit, Empathie und die Fähigkeit, Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. 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.

**Katharina Walckhoff**

Tel.: 0176-53833582

www.besondere-geschwister.org

**Anette Vahrenhorst**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 11

avahrenhorst@lebenshilfe-minden.de

## Personalwesen 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 Frau 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:

### Büroservice Lebenshilfe und Verwaltung



**Karin Schwier**  
0571-97405026  
[kschwier@lebenshilfe-minden.de](mailto:kschwier@lebenshilfe-minden.de)

### Lager/Logistik und Zentralküche HDZ



**Efkan Ates**  
0571-97405025  
[eates@lebenshilfe-minden.de](mailto:eates@lebenshilfe-minden.de)

### Reinigungs- und Ordnungsdienste



**Uwe Gerfen**  
Tel.: 0571/97405025  
[ugerfen@lebenshilfe-minden.de](mailto:ugerfen@lebenshilfe-minden.de)

### Betreuung Mitarbeiter im WEZ



**Ralf Zuther**  
Tel.: 0571/97405025  
[rzuther@lebenshilfe-minden.de](mailto: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, Derya Yegin

Tel.: 05 71 / 97 40 50 0

[zentrale@lebenshilfe-minden.de](mailto:zentrale@lebenshilfe-minden.de)



## Der Paritätische Kreisgruppe Minden-Lübbecke

Simeonstraße 19, 32423 Minden, Tel.: 0571 82802-0  
[minden-luebbecke@paritaet-nrw.org](mailto:minden-luebbecke@paritaet-nrw.org)  
[www.minden-luebbecke.paritaet-nrw.org](http://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.



## PariSozial Minden-Lübbecke/Herford

Simeonstraße 19, 32423 Minden, Tel.: 0571 82802-0  
[info@parisozial-mlh.de](mailto:info@parisozial-mlh.de)  
[www.parisozial-minden-luebbecke-herford.de](http://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.

# UNSER LEBENSMITTEL PUNKT WEZ

## WIR ÜBERNEHMEN VERANTWORTUNG

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

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



**Wir wissen, dass wir die Region ebenso brauchen  
wie die Region uns – das berücksichtigen wir  
bei jeder Entscheidung.**