

Aktion / Kurse / Kontakte / Unterhaltung

# AKKU

Ausgabe 1/2026

**Zusammen Essen**

**Zusammen Feiern**

**Zusammenhalten**

**Lebenshilfe Minden e.V.**



# RODENBERG

GESTALTEN IHRE TÜR



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

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

INFOS UNTER - [WWW.RODENBERG.AG](http://WWW.RODENBERG.AG)



# Hallo,

in den beiden letzten AKKU und auch in der großen Politik ging es in 2025 um Geld und Flucht.

Etwas leichtes sollte her: „Essen“ wurde unser Thema. Dazu haben wir viele interessante Dinge gefunden. Sogar ein paar Rezepte, die wir mit euch teilen wollen. Essen als Chance zur Begegnung. Essen als Ort des Teilens.

Das wünschen wir Euch. Viele schöne Begegnungen in 2026. Glück teilen.

Ach ja und natürlich wie immer: Viel Spaß beim Lesen und Blättern.

*Eure AKKU-Redaktion:  
Inke, Elga, Anette und Jochen.*



**AKKU-Redaktion**



**Salz wertvoll wie Gold**

*ab S.6*



**100 Gäste beim ABW**

*ab S.24*



**Unser Körper weiß es**

*ab S.10*



**Lebenshilfe unter Strom**

*ab S.32*

## Magazin



Gemeinsam isst man besser	Seite 5
Die Geschichte der Menschen ist eine Geschichte vom Essen	Seite 6
Ernährung mit Handicap	Seite 8
Essen und Trinken am Ende des Lebens	Seite 10
Wie esse ich gesund?	Seite 13
Müsst ihr in euren Gruppen immer etwas essen?	Seite 14
Ein Mittagstisch für die Gemeinschaft	Seite 16
5 Sätze zum Essen	Seite 17
Rezepte	Seite 18
Schöne Ereignisse 2025	Seite 22
Wie kommt ihr mit eurem Geld klar? ABW Nutzer antworten	Seite 14
Tipps, um weniger Geld auszugeben	Seite 16
Schöne Ereignisse	Seite 19
Veranstaltungen	Seite 20

## Wir über uns



Viele wollten Bürgermeister*in in Minden werden	Seite 24
Ein schönes Fest mit 100 Gästen im Victoriahotel	Seite 26
Eine starke Lebenshilfe braucht auch eine starke Mitgliedschaft	Seite 28
Mitmachen	Seite 29
Neue Impulse für Minden	Seite 30
Mein besonderer Urlaub in Südtirol Juni 2025 (in Italien)	Seite 32
Solarstrom und E-Mobilität im LHCenter	Seite 33
Immer mit am Start	Seite 30
Let's Dance – Mehr Party geht nicht	Seite 32
Generationswechsel auf Hof Reimann	Seite 34
Ferien-Spiele 2025	Seite 36
Reisen ohne Koffer – ein kleiner Rückblick	Seite 38
Langeoog 2025 ... und wir hatten wieder Petri-Wetter	Seite 40
Das hat sich richtig gelohnt!	Seite 43
Ein spannendes Wochenende in Oberlübbe	Seite 44

## Kurse & Angebote



Veranstaltungen für Mitarbeitende	Seite 46
Veranstaltungen für ABW und Wohntraining	Seite 46
Veranstaltungen für Angehörige	Seite 47
Kurse und Angebote	Seite 48
Gruppen am Montag	Seite 49
Gruppen am Dienstag	Seite 50
Gruppen am Mittwoch	Seite 54
Gruppen am Donnerstag	Seite 57
Gruppen am Freitag	Seite 59
Gruppen am Samstag	Seite 63
Gruppen am Sonntag	Seite 69
Ferienspiele	Seite 72
Urlaub	Seite 74
Reisen ohne Koffer	Seite 75
Der Vorstand	Seite 76
Der Lebenshilferat	Seite 78
Das Team und seine Aufgaben	Seite 79



# Gemeinsam isst man besser

Essen ist nicht nur wichtig für den Körper. Essen verbindet Menschen miteinander. Wenn Menschen zusammen essen, reden sie oft miteinander. So lernen sie sich besser kennen. Das hilft gegen Stress.

## Jede Kultur isst anders

Viele Kulturen finden gemeinsames Essen sehr wichtig. Jüdische Familien feiern am Schabbat gemeinsam ein Essen. Muslimische Familien feiern nach dem Fasten im Ramadan zusammen ein großes Essen. In Italien essen Familien gerne zusammen. Sie kochen gemeinsam und sitzen am Tisch. Beim Essen reden sie viel miteinander. Sie feiern am Tisch und zeigen so ihre Liebe zueinander.



Annie Spratt

In Japan haben Essen und Trinken eine besondere Bedeutung. Die Menschen bereiten ihr Essen mit viel Respekt zu. Sie essen und trinken mit viel Aufmerksamkeit. Es gibt zum Beispiel die Tee-Zeremonie. Die Menschen trinken dabei Tee. Aber die Tee-Zeremonie ist mehr als nur Tee trinken. Die Menschen achten auf jeden Schritt. Die Tee-Zeremonie zeigt, was den Menschen in Japan wichtig ist.

In Deutschland sind Traditionen beim Essen sehr wichtig. Vor allem an Feiertagen kommen viele Menschen zusammen. Sie kochen und

essen gemeinsam. Zu Weihnachten bereiten viele Familien besondere Gerichte zu. Zum Beispiel kochen sie eine Gans. Das nennt man Weihnachtsgans.

Verschiedene Küchen aus verschiedenen Ländern nennt man „multikulturelle Küchen“.



Vitalie Gariev

So eine Küche bringt viele Länder zusammen. Wenn Menschen Rezepte miteinander teilen, lernen sie neue Dinge. Sie probieren neue Gerichte aus. So lernen sie andere Kulturen besser kennen. Das verbindet die Menschen miteinander.

## Essen und Freundschaft gehören zusammen

Beim gemeinsamen Essen fühlen sich Menschen verbunden. Gemeinsames Essen ist wichtig für Freundschaft und Familie.

Beim gemeinsamen Essen geht es nicht nur ums Sattwerden. Es geht auch darum, dass Menschen mehr Vertrauen zueinander aufbauen. Sie fühlen sich dann näher. Wissenschaftler haben etwas herausgefunden. Sie sagen: Gemeinsames Essen macht Menschen glücklich.

Früher gab es noch keine Häuser. Die Menschen kamen am Feuer zusammen.

Sie haben zusammen gegessen. Sie haben sich am Feuer gewärmt. Sie haben sich Geschichten erzählt. Das können wir heute auch machen. Versuche, oft mit anderen Menschen zu essen. Vielleicht wirst du dann glücklicher.

Inke Pfeiffer



# Die Geschichte der Menschen ist eine Geschichte vom Essen



## Vom Sammler und Jäger....

Früher lebten Menschen in der Steinzeit. In der Steinzeit gab es noch keinen Supermarkt. Die Menschen mussten ihr Essen selbst suchen. Sie haben Tiere gejagt. Sie haben Beeren, Nüsse, Wurzeln und Pflanzen gesammelt. Die Menschen haben gegessen, was sie gefunden haben. Die Menschen haben das Feuer entdeckt. Mit Feuer konnten die Menschen ihr Essen warm machen. Sie konnten Fleisch braten oder kochen. Die Menschen haben Messer benutzt. Mit Messern konnten sie Essen in kleine Stücke schneiden. Zum Beispiel Fleisch. Das Essen mit Feuer zu garen war wichtig. Die Menschen wurden dadurch stärker und gesünder. So konnten sie sich besser entwickeln und viele Dinge lernen.

## .... zum Bauern und Stadtbewohner

Nach der letzten Eiszeit blieben die Menschen an einem Ort. Sie zogen nicht mehr herum. Sie bauten Häuser. Sie begannen, Felder zu bepflanzen. Sie hielten Tiere für Fleisch, Milch und Eier. Sie konnten nun viel mehr Essen herstellen. So konnten sie auch viele Menschen ernähren. Dadurch entstanden die ersten Städte. Später gründeten die Menschen große und wichtige Gemeinschaften. Man nennt

diese Gemeinschaften Hochkulturen. Ein Beispiel ist Ägypten. Dort gab es eine sehr große Brauerei. Die Brauerei stellte 22.000 Liter Bier am Tag her.

## Essen für den Frieden

Nicht alle Menschen hatten gleich viel zu essen. Reiche Menschen bekamen oft besseres Essen als arme Menschen. Wer viel zu essen hatte, war meistens reicher. Essen konnte Streit auslösen. Aber genug Essen konnte auch Frieden bringen. Im alten Rom bekamen die Bürger Brot und Getreide geschenkt. Das machte die Menschen zufrieden.



## Essen für die Reichen

Reiche Römer haben gerne besonders gegessen. Sie haben viel und teures Essen gehabt. Sie haben auch seltene Lebensmittel gegessen. Das Aussehen vom Essen war sehr wichtig. Das Essen wurde oft sehr schön auf den Tisch gestellt. Manchmal gab es sogar



kleine Shows beim Essen. Beim Essen gab es oft Musik. Reiche Römer haben viel Fleisch gegessen. Arme Menschen haben meistens Gemüse gegessen.

### Salz wird zum Gold



*Pavel Neznanov*

Salz war eine wichtige Entdeckung. Das Essen wurde dadurch besser. Salz wird auch „weißes Gold“ genannt. Salz war sehr wertvoll. Seefahrer reisten im 15. Jahrhundert auf dem Meer. Sie konnten Fleisch mit Salz haltbar machen.

Haltbar bedeutet: Das Fleisch bleibt lange gut. So konnten Seefahrer auf ihren Reisen überleben. Früher hatte Salz deshalb viel Bedeutung. Wer Salz hatte, hatte auch Macht.

### Neues Essen aus der „neuen Welt“

Eroberer reisten in neue Länder. Sie brachten neue Lebensmittel mit nach Europa. Diese Länder wurden „Neue Welt“ genannt. Die neuen Lebensmittel waren zum Beispiel: Kartoffeln, Mais, Tomaten, und Gewürze. Auch Kakao kam nach Europa. Kakao war ein Luxusprodukt. Das heißt: Kakao war etwas Besonderes.

### Technik verändert unser Essen und unser Leben

Im 19. Jahrhundert erfand man eine neue Technik. Man konnte nun Essen lange haltbar machen. Das nennt man Konservierung. Dadurch gab es genug Essen in den Städten. Das war wichtig, weil es durch Fabriken immer mehr Menschen in Städten gab. Unser Essen ändert sich immer wieder. Das hat viele Folgen: Es verändert unser Zusammenleben. Es hat auch mit Politik zu tun. Und es beeinflusst, was und wie wir essen.

*Inke Pfeiffer*





# Ernährung mit Handicap

## Wer bist du und was machst du?

Ich bin Rollstuhlfahrerin, habe von Geburt an eine Spastik und lebe seit 2020 in dem Rodenbecker Haus hier in Minden. Das ist eine Einrichtung für betreutes Wohnen da habe ich eine Erdgeschosswohnung. Ich bin im ABW der Lebenshilfe und werde pflegerisch von der Pari Sozial unterstützt.

## Bitte erzähle mal, wie du dich über die Woche verpflegst.

Ich arbeite seit 21 Jahren in den diakonischen Werkstätten, am Empfang und in der Gruppe. Da gibt es Werkstatt-Essen aus dem Altenheim Haus Bethesda. Also es ist Großküche und ich habe es am Anfang gemocht. Aber irgendwann wiederholt sich alles und es schmeckt halt überhaupt nicht so, als würde man selber kochen.

Ich kenne das mit der Großküche schon aus Eidinghausen aus der Schule wo ich früher als Kind und Jugendliche gewesen bin und später dann auch in den Internaten. Da gab es auch nur Kantinenessen.

Jetzt nehme ich nehme auf die Arbeit zwei Brote und ein bisschen Gemüse mit oder einen Apfel. Gemüse heißt diese kleinen Cocktailtomaten die kann man sich so schön in den Mund schieben und Gurken im Glas oder im Sommer auch meine frische Gurke. Das muss mir dann allerdings der Pflegedienst morgens zurechtschneiden. Die haben morgens mit allem die eine Stunde Zeit.

Abends esse ich zu Hause in meiner eigenen Wohnung „Meyer Menü“. Da kann man sich dann tageweise das Essen aussuchen. Im

Moment habe ich darauf gar kein Appetit mehr, ich weiß nicht woran es liegt. Was die ganz gut können sind frische Salate und Milchreis und schmeckt besser als das Werkstattessen

## Was kannst du denn selber kochen und was machst du da gerne?

Ich koche hier mit der Andrea (Elgas Assistentin) und wir machen das so: freitags treffen wir uns alle 14 Tage dann kochen wir auch zusammen. Ich habe eine Liste erstellt, wo Gerichte drauf stehen, die ich gerne esse. Andrea kauft sie vorher ein, weil wenn ich noch mit ihr einkaufen gehen würde, würde uns die Zeit weglaufen. Ich gebe ihr das Geld halt wieder. Wir haben Nudelgerichte schon zusammen gemacht und Kartoffelauflauf. Das Rezept hatte ich noch aus meiner Schulzeit in Eidinghausen. Da haben wir auch schon Hauswirtschaft gehabt ab der 5 Klasse. Da hat mir das Kochen auch schon Spaß gemacht. Es schmeckt halt anders, wenn man eine selbstgemachte Frikadelle isst, als wenn man sie sich irgendwo vom Schlachter holt.

Wenn ich alle 14 Tage dienstags mit der Andrea meinen Wocheneinkauf mache, dann kochen wir auch schon mal extra zusammen. Etwas, das schnell geht, so wie ein Rührei oder Spiegelei und dann strammer Max, Schinken mit Spiegelei oben drüber. Oder frische Gurke mit Schafskäse und Tomaten. Dann gibt's auch





schon mal einen kleinen Salat. Mir ist das immer wichtig, dass ich mindestens dann zwei Tage was habe, was ich frisch essen kann oder was man gut einfrieren kann wie z.B. Käsesuppe mit Lauch.

## Welche Hilfe brauchst du, wenn du kochst?

Wenn ich jetzt z.B. mit der Andrea koche, dann habe ich ein Holzbrett wo Nägel drin sind, und da stecke ich mir z.B. eine Kartoffel fest und versuch die zu schneiden oder auch Obst oder Lauch oder Tomaten. Ich habe da eine Menge Kochen in der Schule und Ausbildung gelernt. Zu dem Zeitpunkt ist auch meine Mutter gestorben und da konnte ich immer meinen Vater irgendwie wenigstens so unterstützen, dass ich ihm gesagt habe: „nee versucht das mal so und so zu machen. Frau sowieso hat uns das in der Schule so erklärt. Das hat ja eigentlich schon immer irgendwie Spaß gemacht.

## Wir jetzt Weihnachtszeit: hast du denn auch vor Plätzchen zu backen?

Als ich letztens mein Elternhaus ausräumen musste, da habe ich auch Kuchenform mitgenommen. Mal sehen, vielleicht klappt das ja noch.

## Essen ist ja nicht nur Spaß am Genuss, sondern auch bewusste Ernährung. Ist dein Arzt oder deine Ärztin denn zufrieden mit deiner Ernährung?

Mein Hausarzt ist im Moment mit meinem Blutwert zufrieden. Ich habe ihm das natürlich auch gesagt, mit dem Meier Menü, dass ich da so gar keine Lust mehr drauf habe, aber da sagt er eigentlich nichts zu.



gemeinsam Kochen lernen

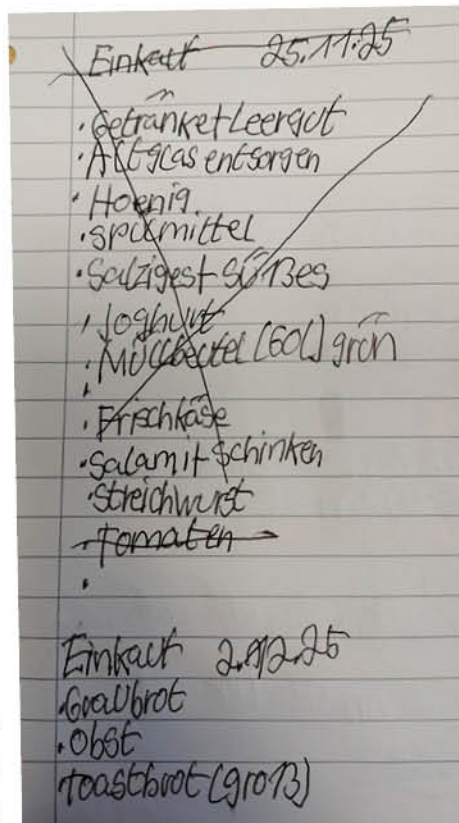
## Das schönste ist ja, selber zu kochen. Gehst du denn manchmal auch essen?

Ich habe direkt nebenan bei mir ja das türkische Restaurant, aber leider haben die Treppen. Die Frau von dem Inhaber, das ist eine sehr gute Freundin von mir, wir kennen uns gefühlt 45 Jahre und ab und zu bringt sie mir dann mal was zu essen rüber. Ich war auch schon mal drüben mit meiner Schwester oder mit meinem Neffen und meiner Nichte.

Meine beste Freundin und ich wir treffen uns immer am Gründonnerstag. Sie kommt dann aus Espelkamp hierher und dann gehen wir ins Meteora. Da kommt man mit bequem rein und die wissen dann auch, wenn wir kommen, dass wir Hilfe brauchen beim Essen. Die schneiden uns das Fleisch klein.

## Was sind denn deine Lieblingsessen die du dann bei Efes oder im Meteora isst?

Lammragout da ist das Fleisch so klein geschnitten und du bekommst das mit einem Stövchen, damit es heiß bleibt. Und dann Gemüse dazu, aber ich nehme auch ganz gerne auch diese Blätterteigröllchen, wenn sie heiß sind, und mit Schafskäse.





# Essen und Trinken am Ende des Lebens

Aus dem Hospiz Minden

» Essen hält Leib  
und Seele  
zusammen « – Sokrates



„Essen hält Leib und Seele zusammen“ diesen Satz von Sokrates hat bestimmt schon Jeder einmal im Leben gehört. Im Hospiz nimmt das Thema Essen und Trinken einen besonderen Stellenwert ein. Durch die Schwere einer Erkrankung oder dem Sterben selbst, ist es bei uns immer ein Thema, was wir intensiv mit den Gästen und ihren Angehörigen besprechen müssen.

Nahrungs- und auch Flüssigkeitsaufnahme sind ein essenzieller Teil unseres Alltags. Wir verbinden damit oft Genuss und Wohlergehen, stillen so unsere körperlichen und oft auch psychischen Bedürfnisse.

Umso mehr macht es Angst und Sorge, wenn der geliebte Mensch nicht mehr richtig essen mag und auch zunehmend weniger trinkt.

## Muss der Sterbende verhungern oder verdursten?

Der Sterbende möchte nicht mehr essen. Für die Angehörigen ist es schwer diesen Wunsch zu respektieren. Es konfrontiert sie mit ihrer Hilflosigkeit und dem bevorstehenden Tod.

Hier ist es wichtig sich ins Bewusstsein zu rufen, dass unser Körper weiß, was gut für uns ist. Wenn wir krank sind verspüren wir weder Hunger noch viel Durst und je schwächer der Körper im Rahmen einer Erkrankung oder auch im Alter wird, umso weniger wird er nach Nahrung und Flüssigkeit verlangen.

## Was können wir tun?

Kleine Portionen des Lieblingsessens anzubieten, dieses vielleicht auch im Gefrierschrank vorrätig zu haben, kann hier oft unterstützen, Zwang bzw. Druck sollte nie ein Thema sein. Letztlich kommt aber der Punkt, an dem keine Nahrung mehr aufgenommen werden will. Hunger wird nicht mehr verspürt. Das Durstgefühl bleibt noch etwas länger erhalten und wird oft als sehr belastend empfunden, dieser wird von uns über eine gute Mundpflege gelindert.

Auch über andere Formen der Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr sprechen wir in der palliativen Begleitung. Manche unserer



Gäste kommen mit einer liegenden Sonde oder haben einen Port, über den Nahrung und Flüssigkeit künstlich zugeführt werden kann.

Es gibt einige Vor- aber auch Nachteile der parenteralen Ernährung.

Die Möglichkeit der künstlichen Ernährung ist in vielen Fällen ein Segen. Wenn aus verschiedenen Gründen eine angepasste und auch notwendige Nahrungsaufnahme nicht mehr erfolgen kann, so kann die künstliche Ernährung über lange Zeit den Körper unterstützen und mit Energie versorgen.

Dies gilt jedoch nur, solange der Körper noch in einem Zustand ist, in dem er Nahrung und Flüssigkeit verwerten kann.

### Was ändert sich bei der Nahrungsaufnahme kurz vor dem Tod?

Bei Hirnabbauprozessen wie z.B. der Demenz, bei Krebserkrankungen oder anderen schweren Erkrankungen verändert sich der Stoffwechsel zunehmend. Nahrung und auch Flüssigkeit können nicht mehr verarbeitet werden. Es treten Probleme wie Übelkeit und Erbrechen auf. Manchmal kommt es bei Sondenernährung auch zu einem Aufstieg der Nahrung in der Speiseröhre und zu

stiller Aspiration (Einatmung) der Selbigen, was zu Lungenentzündungen führen kann.

Durch den krankheitsbedingt fortschreitenden Eiweißmangel kann der Körper die zugeführte Flüssigkeit nicht mehr im Gefäß halten, es kommt zu einem Austritt ins Gewebe. Teils schmerzhaftes Wasseransammlungen (Ödeme), Wasser im Bauchraum (Aszites) und auch um die Lunge herum (Pleuraergüsse) können auftreten. Hierunter kann es dann zu Spannungsgefühlen der Haut bis hin zu Spannungsblasen kommen, zu Luftnot und Völlegefühl.

### Wichtig ist, hinzusehen und drüber zu reden

Diese Symptome können allerdings auch bei einer oralen Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr auftreten, daher ist es immer wichtig zu gucken, was tut dem Gast gut oder was schadet ihm.

Die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr am Lebensende ist immer ein besonderer und komplexer Prozess, der von uns intensiv begleitet wird, damit der Gast und seine An- und Zugehörigen den gemeinsamen Weg gut gehen können.

Claudia Dierkes



Weil es wichtig ist: nochmal in einfacher Sprache





## Der Sterbende bekommt, was er braucht und ihm guttut

Eine sterbende Person möchte oft nichts mehr essen. Das ist ein Wunsch der sterbenden Person. Es macht vielen Menschen Angst und Sorge. Es ist schwer, wenn ein geliebter Mensch nicht mehr richtig essen möchte. Manchmal trinken diese Menschen auch weniger. Unser Körper weiß, was gut für uns ist. Das bedeutet: Unser Körper trifft oft die richtigen Entscheidungen.

### Wir können ihm dabei helfen:

Du kannst kleine Portionen vom Lieblings-Essen anbieten. Vielleicht hast du das Lieblings-Essen auch im Gefrier-Schrank. Das kann helfen. So hat die Person immer schnell etwas zu essen, das ihr schmeckt. Das ist oft eine gute Unterstützung.

Es gibt auch andere Möglichkeiten, wie Menschen Essen und Trinken bekommen können. Manche Gäste bekommen ihr Essen und Trinken nicht mehr auf normalem Weg. Manche Gäste haben eine Sonde. Eine Sonde ist ein dünner Schlauch. Die Sonde führt Essen oder Trinken direkt in den

Magen. Manche Gäste haben einen Port. Ein Port ist ein kleines Gerät unter der Haut. Mit einem Port kann man Essen und Trinken in den Körper geben. Das nennt man künstliche Ernährung. Wir helfen unseren Gästen dabei und sprechen gemeinsam darüber.

### Essen und Trinken sind kurz vor dem Tod ganz anders

Manche Menschen haben schwere Krankheiten. Zum Beispiel: Diese Menschen haben Demenz. Oder sie haben Krebs. Oder sie haben eine andere schwere Krankheit. Durch die Krankheit verändert sich der Körper. Der Körper funktioniert anders als vorher. Der Körper kann das Essen nicht mehr verarbeiten. Der Körper kann auch das Trinken nicht mehr verarbeiten. Das heißt: Der Körper bekommt keine Kraft mehr durch Essen oder Trinken. Dann schadet es, wenn der Mensch isst oder trinkt.

### Wir müssen mit Profis drüber reden

Am Lebensende ist Essen und Trinken wichtig. Das Thema ist schwer zu verstehen. Das Hospiz hilft auch den Angehörigen dabei.



**Indigo**  
mediateam

**IHRE ANSPRECHPARTNER FÜR  
VIDEOPRODUKTION UND SOCIAL MEDIA.**

0571 - 3 85 86 87  
kontakt@indigo-mediateam.de  
www.indigo-mediateam.de

www.indigo-mediateam.de



# Wie esse ich gesund?

## Tipps vom Profi

### Dann ist gutes Essen besonders wichtig.

Manche Menschen haben ein Handicap.  
Zum Beispiel können sie nicht gut laufen.  
Oder sie wollen sich nicht viel bewegen.

Sie sollen sich gesund ernähren. Das heißt:  
Essen soll bunt und verschieden sein.

### Jeden Tag sollst du diese Sachen essen:

Zwei Portionen Obst.

Drei Portionen Gemüse.

Eine Portion ist so groß wie eine Hand voll.

Zum Beispiel: Ein Apfel ist eine Portion Obst.

Du sollst oft Vollkorn-Produkte essen.

Zum Beispiel: Vollkorn-Reis oder Vollkorn-Nudeln.

Vollkorn-Produkte sind gesünder als normale Nudeln oder Reis. Sie machen länger satt.

Das heißt: Du hast nicht so schnell wieder Hunger. Vollkorn hilft auch beim Verdauen.

Das heißt: Dein Bauch arbeitet besser.

Iss jeden Tag Obst, Gemüse und Vollkorn-Produkte.

So bleibst du gesund.

### Nicht so viel hiervon:

Fleisch und Lebensmittel vom Tier sollst du nur wenig essen. Dazu gehören zum Beispiel Wurst und Schinken. Du sollst davon jede Woche nur 300 bis 600 Gramm essen.

Das ist so viel wie 2 bis 3 Portionen.

Du kannst auch kein Fleisch essen. Dann isst du statt Fleisch zum Beispiel Linsen, Erbsen oder

Bohnen.

Diese Lebensmittel nennt man Hülsenfrüchte. Hülsenfrüchte

haben viel Eiweiß. Unser Körper braucht Eiweiß für die Muskeln.

### Ganz wenig nur hiervon:

Fertiggerichte sind zum Beispiel Tiefkühlpizza oder Tütensuppe.

Du sollst solche fertigen Sachen nur selten essen. Auch Zucker ist nicht gut für den Körper.

Iss Zucker nur wenig und nicht zu oft.

### Und Trinken?

Trinken ist sehr wichtig. Du solltest jeden Tag genug trinken. Du solltest mindestens 2 Liter Wasser trinken. Du kannst auch ungesüßten Tee trinken. Ungesüßter Tee ist Tee ohne Zucker. Trinke jeden Tag Wasser oder ungesüßten Tee.

So bleibst du gesund.

Lena Kuscer





# Müsst ihr in euren Gruppen immer etwas essen?



## Umgang mit Essen bei Freizeitgruppen

Diese Frage hören wir oft. Die Menschen stellen diese Frage aus verschiedenen Gründen. Zum Beispiel: Sie wundern sich. Oder sie wollen etwas wissen. Manchmal verstehe ich die Frage gut. Manchmal verstehe ich die Frage aber nicht.

## Normal: Freunde treffen sich auch zum Essen

Wenn ich die Gruppen anschau, die „Ein-Freund“-Gruppen heißen, fällt mir etwas auf. Die Gruppen treffen sich oft am Samstag-Abend. Dann treffen sich Freunde. Die Freunde essen zusammen einen Snack. So etwas essen zum Beispiel Salzstangen, Chips oder Kekse. Manchmal planen die Freunde ein gemeinsames Abend-Essen. Sie

überlegen dann: Was essen wir zusammen? Das ist für mich normal. Auch Menschen ohne Handicap machen das oft. Sie treffen sich mit Freunden. Sie essen dann zusammen. Es ist normal, gemeinsam zu essen.

## Manchmal gehört Essen dazu

Wir gehen auch zusammen ins Kino. Im Kino esse ich gerne Popcorn. Ich trinke auch gerne etwas dazu. Auch das ist für mich normal.

Wir gehen auch zusammen auf die Mindener Messe. Die Mindener Messe ist eine große Veranstaltung. Dort gibt es viele Ess-Stände. Dort kann man etwas zu essen kaufen. Auch das finde ich normal.

Wenn ich mit meinen Freunden zusammen bin, essen und trinken wir gerne zusammen. Das machen viele Menschen so. Egal, ob sie eine Behinderung haben oder nicht. Zusammen essen und trinken macht Spaß.

## Sport geht auch ohne Essen

Manche Gruppen treffen sich, weil die Sport-Saison zu Ende ist. Die Gruppe möchte dann zusammen grillen. Mir fällt es schwer, das zu verstehen. Für mich passt Sport und Grillen nicht gut zusammen. Ein Beispiel: Beim Bowling kann ich alle 5 Minuten spielen. Für mich passt Essen beim Bowling nicht dazu. Essen stört beim Bowling für mich.

Aber: Wenn viele Menschen zusammen sind, wird oft zusammen gegessen. Je mehr die Aktion Spaß macht und je mehr Leute da sind, desto mehr wird dort auch gegessen.



Das heißt: Wenn es eine gemütliche Runde gibt, wird öfter zusammen gegessen.

## Essen als Freizeitaktion

Im Freizeit-Heft stehen Aktionen. Sie sind am Wochen-Ende oder an Feier-Tagen. Manchmal gibt es Aktionen mit Essen. Zum Beispiel kochen oder zusammen essen. Wir machen diese Aktionen aus vielen Gründen: Manche Menschen möchten am Wochen-Ende nicht alleine essen. Sie essen lieber mit anderen Menschen zusammen. Manche Menschen möchten ein neues Gericht probieren. Das bedeutet: Sie wollen etwas essen, was sie noch nicht kennen. Manche Menschen können nicht selber kochen. Darum helfen die Aktionen. Manche Menschen wollen einfach mal etwas Neues schmecken. Darum machen wir verschiedene Ess-Aktionen.

## Essen bei Festen

Manchmal feiern wir besondere Feste. Zum Beispiel machen wir eine Karnevals-Party. Oder wir feiern Weihnachten mit einer „Ein Freund“-Weihnachts-Feier. Bei diesen Feiern ist das Essen sehr wichtig. Wir bestellen das Essen für die Weihnachts-Feier. Profis bereiten das Essen zu. Die Profis bringen das Essen ins LebenshilfeCenter. Es gibt viele



verschiedene Getränke. Es gibt sehr viel Essen. Jede Person kann satt werden. Es gibt auch Salate. Es gibt auch Nachtisch. Das alles kostet viel Geld. Die Weihnachts-Feier ist teuer. Aber Weihnachten ist ein besonderes Fest. Deshalb machen wir ein besonderes Fest. Unsere anderen Feiern kosten weniger Geld. Aber auch dort gibt es Essen und Getränke für alle. Jede Person bekommt genug zu essen und zu trinken.

## Essen – Es ist normal das verschieden zu sehen

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum wir uns zum Essen treffen. Manchmal essen wir zusammen, weil jemand Geburtstag hat. Manchmal essen wir zusammen, weil wir Freunde sind. Jeder Anlass ist anders. Wir möchten immer gut mit dem Thema Essen umgehen. Das ist uns sehr wichtig. Wir wollen, dass sich alle beim Essen wohlfühlen. Jeder soll Spaß beim Essen haben.

*Claudia Knoll*





# Ein Mittagstisch für die Gemeinschaft

Essen bringt die Menschen zusammen. Das war auch unser Gedanke. Wir haben deshalb unseren Mittagstisch am LebenshilfeCenter gegründet. Ein Mittagstisch ist ein gemeinsames Mittagessen. Jeder kann kommen und mitessen.



## Jeder hilft mit, jeder bekommt zu essen

So sieht unser Mittagstisch aus:

An jedem Samstag und an jedem Sonntag kommt ein Mann oder eine Frau vom ABW-Team ins LebenshilfeCenter.

Hier wohnen 18 Menschen. Die Frau vom ABW-Team kocht dann mit diesen 18 Menschen.

Jedes Mal gibt es ein warmes Mittagessen.

Wichtig dabei:

Das Essen soll einfach zu kochen sein. Das Essen soll allen schmecken. Für das Essen muss jeder 3 Euro bezahlen. Das ist für niemanden zu teuer.

Niemand soll ausgeschlossen werden.

Manche Menschen helfen beim Kochen. Sie helfen, weil sie



gern helfen wollen. Alle müssen den Tisch decken. Alle müssen nach dem Essen abräumen. Jeder muss dabei helfen.

Bei den Mietern gibt es eine kleine Gruppe von 6 bis 8 Personen. Diese Menschen kommen fast immer zum Treffen.

Wir nennen diese Menschen den „festen Kern“. Andere Mieter und Mieterinnen kommen nur manchmal dazu.

Auch diese Menschen sind immer herzlich willkommen.

## Der Mittagstisch ist gut für die Gemeinschaft und die Laune

Wir haben uns dieses Treffen ausgedacht. Das Treffen ist für unsere Mieter. Es ist einfach, zum Treffen zu kommen und mitzumachen. Beim Treffen kannst du nette Menschen treffen. Du kannst mit ihnen sprechen. Du kannst Probleme besprechen und gemeinsam Lösungen finden. Du kannst eine schöne Zeit haben.

Das Treffen macht ein gutes Gefühl. Das Treffen hilft, dass sich alle als Gemeinschaft fühlen. Wir halten zusammen. Das Treffen sorgt dafür, dass der Tag nicht langweilig wird. Beim Treffen essen wir zusammen. Das gemeinsame Essen macht Spaß und gute Laune.



Hilke Droste



# 5 Sätze zum Essen

## Elga Rodenberg

Mein Essen mit Unterstützung selbständig einzukaufen und zu kochen. Mir den Appetit auf bestimmte Gerichte nicht verderben zu lassen (z.B. Spargel) Im Restaurant mein Essen und die Umgebung genießen Manchmal kann ich Essen nicht riechen (z.B. Eier in Senfsoße oder Erbsensuppe) In der Werkstatt schreibe ich die Speisepläne für das CABITO das Schwarze E-Brett so ist Essen für mich auch Arbeit

## Inke Pfeiffer

Kennt ihr das Sprichwort: „Das Lachen ist dort am hellsten, wo das Essen ist.“? Das bedeutet Essen für mich, nämlich „Zusammenkunft“. Natürlich gibt es auch mal etwas zu essen zwischen „Tür und Angel“ und auch mal Fastfood. Überwiegend kommen wir aber als Familie zum Essen zusammen an den Tisch. Wir unterhalten uns, tauschen uns über den Tag aus, diskutieren und lachen. Ebenso treffe ich Freunde zum Essen. Deshalb habe ich immer ein wohliges Gefühl, wenn ich an Essen denke.

## Jochen Rogmann

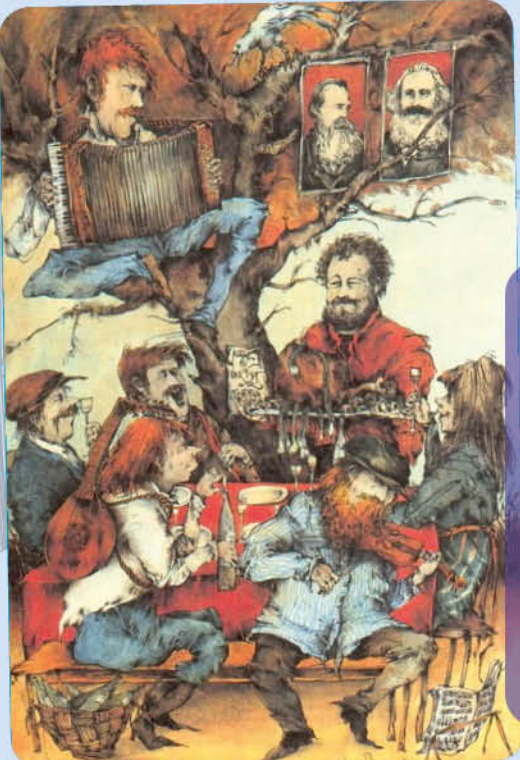
„Der Mensch ist, was er isst.“ Essen ist für mich zunächst Energiezufuhr. Ich muss was essen. Ich fühle mich besser, wenn ich gesunde Sachen esse. Die Lust auf Currywurst ist nach dem 2. Bissen vorbei. Für die Arbeit und unterwegs nehme ich mir fast immer was mit zu Essen. Sonst weiß ich gerne, was es wo gibt. Es gibt leider zu viel schlechtes Essen. Das ist dann auch oft viel zu teuer.

## Anette Vahrenhorst

Wie sehr ich gutes Essen genießen konnte und wieviel Lebensqualität es für mich hatte, ist mir erst klargeworden, seit ich nicht mehr richtig schmecken kann. Die Vielfalt der Gewürze nicht mehr wahrnehmen zu können, mich auf ein bestimmtes Gericht zu freuen und dann festzustellen, dass es nicht mehr so wie früher schmeckt, empfinde ich nach wie vor als kleine Einschränkung. Deswegen ist Essen für mich mehr als reine Nahrungsaufnahme, im besten Fall kann es ein sinnliches Erlebnis sein.

## Franz Josef Degenhardt (Poet)

„Kommt an den Tisch unter Pflaumbäumen, der Hammel ist gar überm Lauch. Paprika soll uns im Halse brennen, der reife Kartoffelschnaps auch. Lachen wollen wir wieder ... wieder nur gute Geschichten erzählen von damals und von unserer Zeit, denn unsere Sache, die steht nicht schlecht.“





# Makkaroni-Auflauf mit Salami und Chili

**!** Makkaroni ist eine Nudel-Sorte.

Diese Nudel-Sorte ist rund, kurz und innen hohl.

Sie passt gut zu Aufläufen.

Aber Sie können auch andere Nudeln nehmen.

1

braucht etwas Zeit

gehaltvoller

## Sie brauchen für 4 Personen:

- 2 kleine Dosen gehackte Tomaten
- 2 Ess-Löffel Oliven-Öl
- 500 Gramm Makkaroni
- 250 Gramm Salami
- 50 Gramm Butter
- 50 Gramm Weizen-Mehl
- 200 Gramm Parmesan-Käse
- 1 große Prise gemahlene Muskat-Nuss
- Salz und Pfeffer
- 1 Tee-Löffel Chili-Flocken
- 1 Becher Sahne mit 200 Gramm



- 1** Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, 1 Tee-Löffel Salz dazugeben



- 2** Makkaroni ins kochende Wasser geben und 8 Minuten kochen, sie müssen gar, aber nicht zu weich sein



- 3** Dann die Makkaroni in ein Sieb in die Spüle abgießen



- 4** Die Makkaroni in eine große Auflauf-Form geben und 2 Ess-Löffel Oliven-Öl unterrühren



- 5** 250 Gramm Salami in kleine Würfel schneiden, den Ofen auf 160 Grad vorheizen



- 6** Tomaten-Dosen öffnen, dann Tomaten mit den Salami-Würfeln unter die Makkaroni rühren



- 7** 50 Gramm Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen



- 8** 50 Gramm Weizen-Mehl dazugeben und mit einem Schnee-Besen verrühren



- 9** 1 Becher Sahne dazugießen und weiterrühren, bis eine cremige Soße entsteht



- 10** 200 Gramm Parmesan reiben



- 11** Die Hälfte vom Parmesan, Pfeffer, Muskat-Nuss und Chili zur Soße geben, gut mischen



- 12** Soße über den Auflauf gießen, den Rest Parmesan darüberstreuen, und 30 Minuten im Ofen backen



# Griechisches Zitronen-Huhn

**!** Huhn und Zitrone passen sehr gut zusammen.

Mit der leckeren Zitronen-Soße schmeckt Reis sehr gut. Sie können aber auch Kartoffeln anbieten. Oder einfach ein Baguette mit aufbacken.

 **braucht etwas Zeit**

 **gehaltvoller**

## Sie brauchen für 4 Personen:

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>für die Zitronen-Soße:</b>          | <b>für die Hähnchen-Teile:</b> |
| 7 Ess-Löffel Soja-Soße                 | 50 Gramm zerlassene Butter     |
| Zitronen-Saft von 2 Zitronen           | 75 Gramm Weizen-Mehl           |
| 7 Ess-Löffel Honig-Senf-Dressing       | 1 Ess-Löffel Paprika-Pulver    |
| 1 Päckchen abgeriebene Zitronen-Schale | 4 Hähnchenbrust-Filets         |
| 1 große Knoblauch-Zehe, gepresst       | 1 Prise Chili                  |
| Salz und Pfeffer                       | Salz und Pfeffer               |



<p><b>1</b> 1 Knoblauch-Zehe schälen und mit einer Knoblauch-Pressse ausdrücken</p> 	<p><b>7</b> Dann die Hähnchen-Teile in dem gewürzten Mehl wenden und in eine Auflauf-Form legen</p> 
<p><b>2</b> 2 Zitronen in der Mitte durchschneiden und auspressen</p> 	<p><b>8</b> 50 Gramm Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen</p> 
<p><b>3</b> Zitronen-Saft, Soja-Soße und Salat-Dressing in der Schüssel mit dem Knoblauch vermischen</p> 	<p><b>9</b> Die Hähnchen-Teile mit flüssiger Butter begießen</p> 
<p><b>4</b> dann 1 Päckchen Zitronen-Schale, Salz und Pfeffer dazugeben und für eine halbe Stunde kühl stellen</p> 	<p><b>10</b> Für 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben</p> 
<p><b>5</b> Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, danach Mehl, Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer vermischen</p> 	<p><b>11</b> Dann die Form herausziehen, die Hähnchen umdrehen und die Zitronen-Soße darüber gießen</p> 
<p><b>6</b> 4 Hähnchen-Teile waschen und mit Küchen-Papier etwas trocken tupfen</p> 	<p><b>12</b> Nach 25 Minuten die Hähnchen aus dem Ofen nehmen, wenn sie knusprig braun sind – fertig!</p> 



# Indische Rote Linsen-Suppe



Kreuzkümmel hat nichts mit Curry zu tun.  
Er gehört zum Indischen Curry.  
Das Gewürz finden Sie in jedem  
Gewürz-Regal im Supermarkt.  
Die Rote Curry-Paste gibt es im Glas.  
Sie bringt die Schärfe ins Essen.  
Also nehmen Sie nicht zu viel davon.



geht schnell



gehaltvoller



## Sie brauchen:

1 mittel-große Zwiebel	400 Milli-Liter Kokos-Milch
1 Knoblauch-Zehe	1/2 Tee-Löffel gemahlenen Kreuzkümmel
40 Gramm Butter	Chili-Pulver
500 Milli-Liter Gemüse-Fond	Salz und Pfeffer
200 Gramm Rote Linsen	1/2 Tee-Löffel Rote Curry-Paste
500 Gramm passierte Tomaten	



## Indische Rote Linsen-Suppe



1

Zwiebel schälen  
und klein würfeln



2

Knoblauch schälen  
und pressen



3

40 Gramm Butter  
in einen großen  
Topf geben und  
auf mittlerer Stufe  
erhitzen



4

Die Zwiebel und  
den Knoblauch  
dazugeben und  
andünsten, bis es  
glasig wird



5

Den  
Gemüse-Fond  
in den Topf  
gießen



6

Dann die Linsen  
und die passierten  
Tomaten  
dazugeben



7

Alles etwa  
20 Minuten  
köcheln lassen



8

Dann die  
Kokos-Milch  
einrühren



9

Mit einem  
1/2 Tee-Löffel  
Kreuzkümmel  
würzen



10

Dann  
1/2 Tee-Löffel  
Rote Curry-Paste  
einrühren



11

Zum Abschluss mit  
etwas Chili-Pulver,



12

Salz und Pfeffer  
würzen – fertig!  
Die Suppe heiß  
servieren, guten  
Appetit!



## Kaiserschmarrn aus Österreich

## Kaiserschmarrn aus Österreich

für 3 Portionen

- 150 ml Milch
- 100 g Mehl
- 30 g Butter
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 Ess-Löffel brauner Zucker
- Puderzucker zum Bestreuen
- als Beilage Apfel-Kompott



**\***  
Mengen in Gramm  
oder in Milli-Liter  
kürzen wir jetzt ab.

Zum Beispiel:  
100 Gramm = 100 g  
100 Milli-Liter = 100 ml

Kaiserschmarrn kommt aus Österreich.

Es ist eine Süß-Speise.

Es wird behauptet:

Kaiser Franz Josef mochte ihn besonders gerne.  
Schmarrn werden Gerichte genannt,  
die zerkleinert und vermischt werden.

Die 2 Eier  
aufschlagen und  
nach Ei-Gelb und  
Ei-Weiß trennen



7

Jetzt die Butter in  
eine große Pfanne  
geben und erhitzen



Die 2 Ei-Weisse in  
einer schmalen  
hohen Schüssel  
steif schlagen



8

Ist die Butter  
geschmolzen,  
den Teig ungefähr  
daumendick  
in die Pfanne füllen



In einer anderen  
großen  
Rühr-Schüssel  
100 g Mehl sieben  
und etwas Salz  
dazugeben



9

Zunächst die Unter-  
Seite 2 bis 3 Minuten  
goldbraun backen,  
dann mit dem  
Pfannen-Heber  
vierteln



150 ml Milch  
langsam zu dem  
Mehl gießen und  
alles auf kleiner  
Stufe mit dem Mixer  
verrühren



10

Nun den Teig  
wenden  
und fertigbacken



Die beiden Ei-Gelbe  
und 1 EL Zucker  
dazugeben und  
ebenfalls verrühren



11

Ebenfalls mit dem  
Pfannen-Heber den  
Teig in grobe Stücke  
teilen



Nun den  
steif-geschlagenen  
Ei-Schnee zum  
Teig geben  
und vorsichtig  
unterrühren



12

2 Ess-Löffel Braunen  
Zucker darüber  
streuen und kurz  
nachrösten – fertig!  
Mit Puderzucker  
heiß servieren



Rezepte haben wir von hier:

[https://www.lebenshilfe.de/informieren/freie-zeit/rezepte-in-leichter-sprache?srsltid=AfmB0orCtJGwzgtUXkplV0TW5KfinIRWMspEqLrBYsURsdXSOWdRE\\_\\_t](https://www.lebenshilfe.de/informieren/freie-zeit/rezepte-in-leichter-sprache?srsltid=AfmB0orCtJGwzgtUXkplV0TW5KfinIRWMspEqLrBYsURsdXSOWdRE__t)

dort findet ihr auch mehr Inspirationen



# Schöne Ereignisse 2025

## Ein Rückblick auf das 2. Halbjahr

- ☺ Bei der EM im Schwimmen holte Florian Wellbrock das 2. Gold für Deutschland
- ☺ Der Zentralrat der Juden feiert seinen 75. „Geburtstag“ er wurde gegründet um nach dem Krieg jüdisches Leben in Deutschland möglich zu machen. Heute vertritt er die Rechte und Wünsche der Juden in Deutschland. Den Vorsitz hat Dr. Josef Schuster in Berlin (1950 -2025)
- ☺ Am 26.7.25 findet der Christopher Street Day in Berlin statt. Menschen gehen unter dem Motto: „Nie wieder still und eine Welt für Alle“ für die Rechte und Wünsche von Lesben und Schwulen auf die Straße
- ☺ Die Völkerfamilie in Europa führt Friedensgespräche mit Russland und der Ukraine. Zu dieser Familie gehören Frankreich, Italien England und Deutschland
- ☺ Bei den Waldbränden in Spanien helfen Feuerwehren aus Deutschland z, B, Niedersachsen und NRW
- ☺ Am 23.8.25 findet die 90er Party mit Loona Olli P. Capitan Jack und MR. Präsident auf Kanzler's Weide in Minden statt
- ☺ Am 30.8.25 treffen sich LH-Räte aus NRW in Herdecke im Ruhrgebiet. Zu einer Tagung es geht um die Themen: Barrierefreiheit, Wohnen und das neue Vertretungsrecht. Welche Ziele hat der LH und Wie erstellen wir einen Masterplan?
- ☺ Am 28.8.25 gehen Menschen unter dem Motto: Wir lassen uns das nicht gefallen“ gegen die AFD in Oberlübbe auf die Straße (Demo)
- ☺ Das Team aus Deutschland besiegt das Team aus Litauen bei der EM im Basketball auch nach „Affenrufen“ gegen den deutschen Spieler Dennis Schröder er ist dunkelhäutig
- ☺ Es gibt eine Demo von Pflegekräften in Minden für bessere Bedingungen bei ihrer Arbeit. Pflegedienste aus Minden nehmen an einem Autokorso teil. Z.B. die Caritas, Pflegedienst Busse und der Pari Sozial
- ☺ Am 16.10.25 gibt es den Thementag: „Einfach lesen“ eine Aktion von Stiftung-Lesen und RTL. Jedes 3. Kind kann nicht richtig lesen und schreiben. Auch **ohne** Leserechtschreibschwäche das gilt für Deutschland
- ☺ Am 11.11.25 wählen die Beschäftigten der Diakonischen Werkstätten in Minden einen neuen Werkstatttrat. Dieser Rat wird von Beschäftigten für Beschäftigte alle 4 Jahre neu gewählt, Der WR soll die Interessen und Wünsche der Beschäftigten vertreten. Es gilt für alle Werke des DWs auch für die außen Arbeitsplätze
- ☺ Das Jugendwort des Jahres 2025 ist: „Das carzy“ es wird genutzt, wenn etwas krass also sehr schlimm ist.



# Veranstaltungen 2026

## Let's Dance Mehr Party geht nicht!!!

Einmal im Jahr kommen wir zusammen um alle Sorgen zu Hause zu lassen, vier Stunden puren Spaß, Freude und ein glückliches Miteinander zu haben. Organisiert wird die Veranstaltung von der Diakonischen Stiftung Wittekindshof, Lebenshilfe Lübbecke, Lebenshilfe Minden und dem Ludwig-Steil-Hof.



**Termin:** Freitag, 05. Mai 2026

**Zeit:** Um 19.00 Uhr

**Ort:** Bürgerhaus Espelkamp

**5€ Eintritt**

## Mitglieder-versammlung der Lebenshilfe Minden e.V.

Jedes Jahr halten wir Rück- und Ausblick auf unsere Arbeit. Es gibt einen Imbiss, nette Gespräche und Berichte. Wichtig ist auch: was müssen wir in den nächsten Jahren ganz besonders beachten. Dieses Mal sind auch Wahlen vorgesehen, aber keine Angst: langweilig wird es nie.

**Termin:** Montag, 22. Juni 2026

**Zeit:** Um 18.30 Uhr

**Ort:** im LH Center

## Am Lagerfeuer singen für alle

Der Kunstpunkt am LHCenter ist ein beliebter Treffpunkt. Tradition hat auch das Singen am Lagerfeuer. Zum Sommerbeginn wird wieder gesungen, geklönt, Würstchen gegessen und Bier getrunken. Mit dabei auf jeden Fall unsere Band „New Planets“ und vielleicht auch andere musikalische Gäste.



**Termin:** Freitag, 26. Juni 2026

**Zeit:** Um 18.00 Uhr

**Ort:** Kunstpunkt am LHCenter

## Nationale Spiele im Saarland Wir sind dabei!

Unsere Fußballer sind sehr erfolgreich. Sie haben 2025 die Gold-Medaille bei den Special Olympics in Wesel gewonnen. Deswegen sind sie zu einer noch größeren Veranstaltung eingeladen: die Nationalen Spiele der Special Olympics. Vom 15. bis 20. Juni 2026 nehmen über 4000 Athlet\*Innen mit Handicap an der Veranstaltung teil. Mit mehr als 20 Sport-Arten ist es die größte sportliche Veranstaltung für Athlet\*Innen mit geistigen Handicap.

Wir drücken unserer Mannschaft die Daumen und wünschen den Trainern Thomas Ziegler und Lars Gräber viel Glück bei der Aufstellung.

**Termin:** Juni 2026







# Viele wollten Bürgermeister\*in in Minden werden

## (fast) alle haben sich bei uns vorgestellt – ein Rückblick

Am Freitag, 22.8. trafen sich ca. 40 Menschen im LHCenter. Sie wollten wissen, wie man wählt. Im September waren die Wahlen zum Stadtrat und zum Bürgermeister in Minden. Hilke Droste erklärte anschaulich und mit vielen Beispielen, wie das funktioniert. Für viele war das nicht ganz neu. Sie hatten schon im Januar bei der Bundestagswahl mitgemacht.

Besonders spannend wurde es danach.

Die Kandidatinnen und Kandidaten zum Bürgermeisteramt waren auch bei uns angetreten, um sich vorzustellen.



Alle wurden mit großem Applaus von den Wähler\*innen begrüßt.

Jeder stellte sich vor sein Wahlplakat und präsentierte sich anhand von Fragen und Stichworten: Das klang dann ungefähr so:

Peter Kock (SPD) ist ein „Weserjunge“, der als Schulleiter des Herder-Gymnasiums gern mit den Menschen in Minden diskutiert. Als Fraktionsvorsitzender weiß er, wie man verantwortungsvoll ein Team führt.

Kathrin Kosiek (CDU) ließ sich durch Romy Blank vertreten. Diese berichtete von ihrer „Partei-Chefin“. Als Schulleiterin der Hohensaufen-Grundschule und Vorsitzende des Vereins Sommerbad kann sie die Bedürfnisse der Bürger mit offenen Ohren wahrnehmen. Sie sei ein Teamplayer, der durch gute Kompromisse für alle Beteiligten Lösungen findet und sich dafür einsetzt.

Oliver Klein (FDP) hat sowohl in der Industrie als auch in der Verwaltung mehr als 10.000 Menschen geführt und kennt sich darin



aus, Infrastrukturen für die Menschen zu schaffen und Energiethemen in dieser Zeit voranzubringen.

Guido Niemeyer (parteilos) ist durch seine langjährige Verwaltungserfahrung in kritischen Verwaltungskrisen. Ihm ist wichtig, die „Bremsklötze“ aus dem Verwaltungsapparat zu ziehen und dadurch mehr „freie Sicht“ auf bessere Strukturen zu schaffen.

Sebastian Landwehr (AfD) ist schon lange aktiv in der Kreisverwaltung wie auch im Stadtrat sowie Kreistag und kennt die problematische wirtschaftliche Lage im Kreis & Stadt Minden genau. Er möchte sich dafür einsetzen, gutes Bestehendes zu erhalten sowie unnötige Ausgaben unbedingt einsparen.

Claudia Herziger-Möhlmann (BBM) ist seit über 10 Jahren im Stadtrat aktiv und kennt die Möglichkeiten sich bürgernah und vor allem für Familien in der Kommunalpolitik einzusetzen.



Olaf Glaser (parteilos) wurde krankheitsbedingt vertreten durch seine Kollegin Frau Anni Mirsujan. Er leitet ein Profilingbüro im Kreis Minden und bietet darin Integrationskurse an. Er legt Wert auf seine überparteiliche Führungskompetenz und die Managementenerfahrung bei Bürgerthemen.



Zu einzelnen Themen wie Barrierefreiheit oder Inklusion in Arbeit und Schule äußerten sich alle Kandidaten mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Fast alle versicherten, dass es für Menschen mit Handicap noch viel zu tun gibt.

Zwei abschließende persönliche Fragen wurden so beantwortet:

Beim nächsten Christopher Street Day-Umzug in Minden wollen alle Kandidaten bis auf Sebastian Landwehr wieder dabei sein oder mitmachen.

Beim nächsten 24 Stunden-Lauf haben alle Kandidaten angegeben, sie würden mindestens die erste Runde im Lebenshilfe-Shirt absolvieren, wenn sie Bürgermeister werden. Oliver Klein würde auch ohne Bürgermeister zu werden für die Lebenshilfe mitlaufen. Frau Kosiek würde auch für die Lebenshilfe schwimmen.

Nach ca. einer Stunde großer Fragerunde konnten alle Interessierten noch ganz in Ruhe persönlich mit den Kandidaten an ihren „kleinen Wahlständen“ sprechen. Das war dann besonders schön.

Das machen wir bestimmt mal wieder.



# Ein schönes Fest mit 100 Gästen im Victoriahotel

## 25 Jahre Ambulant Betreutes Wohnen

Es war ein unvergesslicher Nachmittag, an dem wir mit vielen tollen Gästen aus der umliegenden Soziallandschaft und Politik, unseren engagierten Mitarbeitenden und natürlich auch den wahren Helden, unseren Klientinnen und Klienten, die den Mut aufgebracht haben, selbstständig zu wohnen – gemeinsam gefeiert haben.

Die Veranstaltung wurde von unserer Vorstandsvorsitzenden Pirkko Kleine feierlich eröffnet und setzte damit den Rahmen für einen Nachmittag voller bewegender Momente. Besonders schön war, dass wir zusammen mit Mitarbeitenden, Eltern und Klienten auf der Bühne Interviews geführt haben. Diese Gespräche boten einen persönlichen Einblick in die Erfahrungen und Geschichten, die unser ABW über die Jahre geprägt haben. Die Interviews wurden von unserem ehemaligen Vorstandsvorsitzenden Klaus Weihe geführt, der die Gäste auf eine sehr charmante Weise zu Wort kommen ließ. Es war berührend, diese einzigartigen Erlebnisse zu teilen.

Wir haben in Erinnerungen geschwelgt, mit Fotos und Videos zurückgeblickt und dabei die wertvolle Arbeit gewürdigt, die in den letzten 25 Jahren geleistet wurde.

Aber auch der Ausblick in die Zukunft weist darauf hin, dass wir noch viel Arbeit aber

auch tolle Momente vor uns haben. Musikalisch wurde die Veranstaltung von unserer Hausband New Planets begleitet.

Ganz besonders möchten wir unsere langjährige Mitarbeiterin Hilke Droste ehren, die das ABW über all diese Jahre mit ihrem Engagement und ihrer Leidenschaft maßgeblich geprägt hat. Als Bereichsleiterin hat sie das ABW von Anfang an mitverantwortet und gestaltet – eine wahre Wegbereiterin für all das, was wir heute erreicht haben.

Wir sind stolz auf das, was wir gemeinsam geschafft haben, und freuen uns auf viele weitere Jahre der Unterstützung und Zusammenarbeit.

Danke an alle, die uns auf diesem Weg begleitet haben!

*René Niestrat*







Marcel Lennon wird als einer der ersten Kunden im ABW vom Moderator Klaus Weihe interviewt



Elisabeth und Heino Seehusen haben dieses Projekt als Eltern und Investoren mit initiiert. Eine spannende Geschichte



ABW ist eingebettet in das Gesamtangebot der Lebenshilfe. Claudia Knoll vertritt hier den breiten Freizeitbereich.



Als Mutter berichtet Frau Giesemann von ihren ersten positiven Erfahrungen mit unserem ABW



Spontan teilt Katja Erksmeier ihre Freude darüber, wie gut sie es beim Wohnen und Arbeiten hat.



Lukas Prange tritt mit seiner Mutter als Tandem an. Sie berichten vom Freithof in Frille



Unsere Hausband „New Planet“ hat den Saal musikalisch gerockt



# Eine starke Lebenshilfe braucht auch eine starke Mitgliedschaft

Liebe Vereinsmitglieder

Unsere Mitglieder verbinden die Werte unseres Vereins: Inklusion auf Augenhöhe, Teilhabe auch für Menschen mit erheblichen Beeinträchtigungen, die guten Momente des Lebens schätzen. Unser Leitbild finden Sie auf unserer Homepage, sowie auch viele andere Informationen.

Sie als Mitglieder können sich im LHCenter bei Gelegenheit **„die geilste Tasche der Welt“** abholen, mit der Sie unsere Werte auch beim Einkauf vertreten können.

Wir freuen, uns, dass wir in 2025 so viele **neue Mitglieder** begrüßen konnten:

Kathrin und Carsten Wehmeier; Angelika und Lothar Möller; Elke Römisch; Sagitta Sikora; Annalena Wesemann; Elga Rodenberg; Beate Lennon; Tino Holz; Tobias Blickle; Brianna Kleine; Dзамal Wenzel; Bastian Leimbach; Klaus Dieter und Angelika Nienstedt; Grazia und Giuseppe Bembi; Ann-Christin und Gerrit Eisberg; Silvia Rolfes; Bernd Müller; Nina und Karl-Heinz Nunnenkamp; Henrieke und Anni Rogmann; Markus Meier; Detlef Fischer; Felix Wildenhain; Frieda, Marina und Steffen Fischer;

**In 2026 können wir folgende Mitglieder ehren:**

**10 Jahre:** Andre und Bettina Rehm; Natascha Neumann; Miguel und Monika Ortiz; Joachim und Christine Winter; Jutta Mahlow; Cornelia Starik; Sebastian Kaul;

**25 Jahre:** Peter Frühlingsdorf; Sandra Peterskeit

**40 Jahre:** Elsa Wiedemann; Ulrike Dammeyer; Rolf-Dieter Droste

Wir freuen uns über Ihre finanziellen Beiträge, mit dem wir besondere Projekte (z.B. Schirrhof, Kulturstudio, Sportfahrten, Spielgeräte) und auch anteilig unsere Beratung finanzieren.

Darüber hinaus freuen wir uns über jedes Mitglied, das zur Mitgliederversammlung kommt, über (gerne auch kritische) Anregungen zu unseren Diensten, über Mithilfe bei Festen ... wie das bei einem Verein so ist.

Wir wollen eine starke Gemeinschaft bleiben, den Zusammenhalt der Menschen mit Unterstützungsbedarf und deren Familien pflegen, uns politisch für die Menschenrechte einsetzen und nicht zuletzt täglich praktische Hilfe zur Teilhabe leisten.

Danke, dass Sie dabei mithelfen.

Ihre Pirkko Kleine



(1. Vorsitzende Lebenshilfe Minden e.V.)





**Lebenshilfe  
Minden**

# MITMACHEN

**AUCH DU KANNST DIE WELT VERÄNDERN**

## SPENDEN

Für gleichberechtigte Teilhabe starten wir besondere Aktionen und Projekte: Beratung - Kulturstudio - Reisen - Inklusives Wohnquartier - Sportförderung. Mit Hilfe von Stiftungen werden aus Deinen 50 € Spende 500€ für unsere Projekte.

PARADE FÜR DIE INKLUSION  
SPORTSPEL BEI DEN KINDELN

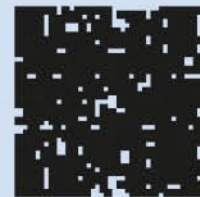


HIER KANNST  
DU SPENDEN



## MITGLIED WERDEN

Mit Deinem Jahresbeitrag von 50 € (Menschen mit Handicap 15 €) können wir langfristige Projekte sichern. Du kannst als Mitglied mitbestimmen, was in der Lebenshilfe passiert. Werde jetzt Mitglied und nimm die „gelebte Tasche der Welt“ mit!



HEUTE MITGLIED  
WERDEN UND  
TASCHEN  
MITNEHMEN



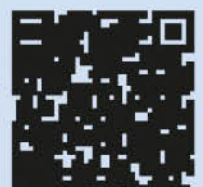
ICH WOLLE FÜR MEINE  
SCHULEN



## MITARBEITEN

Treu Dich einfach: Wenn du auf Augenhöhe mit Menschen mit Handicap an einer besseren Welt arbeiten möchtest, komm in unser Team. Als Fachkraft, Assistent, Ehrenamtliche, in Voll- oder Teilzeit.

ENTDECKE UNSERE  
STELLENANGEBOTE





# Neue Impulse für Minden

Vorstand und Geschäftsführung waren bei der Bundesversammlung in Berlin

Auf der Rückfahrt wurde nicht mehr viel gesprochen. Das hatten wir in den 48 Stunden vorher schon bei der Bundesversammlung der Lebenshilfe in Berlin getan. Beeindruckt fuhren Pirkko Kleine, Selma Wenzel und Jochen Rogmann wieder nach Minden.

## Was haben wir mitgenommen:

Einen Sack voll **schöner Begegnungen** mit Kolleg\*innen anderer Lebenshilfen. Für ein Bier mit den Nachbarn aus Lübbecke muss man aber nach Berlin fahren.

**Beeindruckende Beiträge** von Selbstvertretern. Die gehen auf die Bühne und sagen, was sie denken. So sind auch wieder Ramona Günter, Dirk Michalek und Sebastian Urbanski in den Bundesvorstand gewählt worden.

## Eine Rede von Bärbel

**Bas**, unserer Bundesministerin für Arbeit und Soziales mit einem Versprechen: Es wird keine Kürzungen von Sozialleistungen geben, weniger Bürokratie und dadurch mehr Wirkung. Sie sagte auch: „Menschen mit Behinderungen haben ein selbstverständliches Recht auf Teilhabe, Selbstbestimmung und ein Leben in Würde.“ Wir werden sehen.

Bärbel Bas



Einen beeindruckenden **Jahresbericht** über viele bundesweite Aktivitäten von und für Menschen mit Handicap. Anschließend einen Kassenbericht in leichter Sprache, der auch noch ein sehr positives Finanzergebnis hatte.

**Einen Beschluss**, den Namen „geistige Behinderung“ nicht mehr zu benutzen. Dafür nehmen wir jetzt „Menschen mit Unterstützungsbedarf“. Für den, der es genauer wissen will fügen wir an: „und intellektuellen Beeinträchtigungen“. Wenn der das dann versteht. Diese







Begriffe kamen aus dem Lebenshilferat. Die große Mehrheit hat dafür gestimmt. Sicherlich werden es manche Vereine auch noch anders machen. Bei uns in Minden wird auch der Begriff „Menschen mit Handicap“ gerne genommen.

Einen wichtigen **Auftrag für die nächste Zeit:** Wir kümmern uns noch viel mehr um die Menschen „mit hohem Unterstützungsbedarf“ und „komplexen Beeinträchtigungen“. Das Vorstandmitglied Judith Braun, selber Mutter eines Kindes mit „herausforderndem Verhalten“ betonte: dass das „herausfordernde Verhalten“ immer in „herausfordernden Situationen“ stattfindet. Da sind wir dann gefordert.



Viele fanden den alten Begriff geistige Behinderung schlimm. Die Lebenshilfe sagt jetzt: **Menschen mit Unterstützungsbedarf.** Oder genauer: **Menschen mit Unterstützungsbedarf und kognitiver Beeinträchtigung.**

Der Preis „**Bobby**“ wurde vergeben. Frank Busemann und Marian und Tabea Mewes haben den Preis bekommen. Ihr Instagram-Kanal heißt **#notjustdown.**

Die Lebenshilfe hat ein Papier geschrieben. Darin steht: Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf sollen besser gesehen und unterstützt werden. Die Mitglieder haben **Ja** dazu gesagt.

Der Vorstand wurde neu gewählt. Ulla Schmidt bleibt die Chefin der Lebenshilfe.



# Mein besonderer Urlaub in Südtirol Juni 2025 (in Italien)

An einem Montagmorgen um 4:00 Uhr ging die Fahrt los. Über Baden-Württemberg nach Bayern mit 3 Pausen durch Österreich nach Südtirol in Italien. Um 16:00 Uhr kamen wir im Hotel Masatsch an. Hier hatte ich 2 Zimmer mit Frühstück und Abendessen gebucht. Corinna und Matze (meine Assistenten) hatten ein Zimmer für sich und ich hatte ein Zimmer für mich allein.



Das Masatsch ist ein Hotel der Lebenshilfe in Südtirol. Hier arbeiten auch Menschen mit Behinderungen. Auf Anfrage bekam ich z.B. das Pflegebett. Bei der Organisation über das Internet halfen mir Cornell und Anna vom ABW der Lebenshilfe.

Nach dem ersten Abendessen in Kaltern an der Weinstraße machten wir einen Spaziergang durch das Dorf. Am Ende der Runde saßen wir im „Speckkeller“ und teilten uns eine Schinken-Käseplatte. Mit Matze trank ich ein Glas Rotwein.



Am nächsten Tag ging es nach dem Frühstücksbuffet in die Stadt nach Kaltern. Die Häuser vor Ort und die Berge



beeindruckten mich sehr. Nach einem Eis bei 36 Grad im Schatten fuhren wir ins Hotel machten Mittagspause unter der alten Linde. Den Cappuccino gab es dann auf der Terrasse.

Im Hotel gibt es den Südtirol Pass mit diesem konnten wir die Bergbahn nutzen durch die Hilfe vom Personal und anderen Fahrgästen konnte ich mit dem E-Rollstuhl auf den Mendelpass. Auf dem Aussichtspunkt konnte ich meine Freunden Tränen nicht zurückhalten auch hier tranken einen Eiskaffee.

Vor dem Abend gingen wir ins Schwimmbad vom Hotel. Der Abend ging zu Ende mit dem Gang durch das Dorf und die Weinberge. Wir sahen Palmen und Nektarinen am Baum. Im Dorf selber trafen wir sehr freundliche Menschen diese sprachen italienisch und deutsch. Auf einem Weingut in der Nähe vom Hotel probierten wir Rot- und Weißwein und kauften Weine ein. Die Besitzerin erzählte uns vom Herz-Jesus-Feuer in den Bergen. Diese gab es am 29.6.25 an unserem Abreisetag.

Auch einen Stadtbummel durch Bozen gehörte für mich am Ende dazu. Schinken und Käse vom Wochenmarkt in Bozen konnten wir leider nicht kaufen da die Kühlbox nicht mehr in den Caddy passte.





Mit diesem Urlaub ist für mich ein Traum war geworden. Auch wenn dieser mit hohen eigenen Kosten verbunden war. Ohne die Hilfe von meinen Assistenten wäre dieser Urlaub nie für mich möglich gewesen. An dieser Stelle auch nochmal ein Dankeschön an das Hotel Masatsch der Lebenshilfe in Südtirol. Das Team hat mit den bereitgestellten Hilfsmitteln, der super Unterkunft und einem guten Essen alles möglich gemacht sodass mir Südtirol in sehr guter Erinnerung bleibt.

Bedanken möchte ich mich ganz herzlich bei:

Corinna Wellmann und Mathias (Matze) Dethart von der PariSozial aus Minden sowie deren Chef Alexander Nolting.

Cornell Scheidler und Anna-Lena Wesemann vom ABW der LH Minden, und deren Kollegen im Hintergrund auch für das Auto. Ein Dankeschön an Euch Alle für diese große Hilfe. Vielleicht kann ich es irgendwann nochmal wiederholen? Wenn meine Gesundheit es erlaubt? Auf einen Spruch der

LH in Südtirol möchte ich noch hinweisen: Dieser Spruch war in Deutsch und italienisch zu lesen.

Elga Rodenberg (AKKU-Redaktion der LH in Minden)

*Wenn Du immer versuchst normal zu sein wirst Du nie erfahren wie besonders Du sein kannst*







# Solarstrom und E-Mobilität im LHCenter

**Wir sind dabei, für die Umwelt und für die wirtschaftliche Innovation.**

Alles hat seine Zeit: Als sich im Frühjahr 2025 eine neue Fördermöglichkeit für E-Mobilität und Solartechnik für uns bot, war auch unsere Zeit für Investitionen gekommen.

Mit Hilfe der Volksbank in Ostwestfalen konnten wir die Förderformalitäten abwickeln. Die Darlehenskonditionen und Einsparungen beim Energieeinkauf machen die Anlage hoch rentabel.

**Stromverbrauch senken und selber Strom erzeugen**

Nach Prüfung mehrerer Angebote haben wir uns für die Fa. Hilker Solar aus Rahden entschieden. Den guten Referenzen ent-

sprechend wurden die Dachdeckerarbeiten und auch die Elektroanschlüsse mit den Wallboxen für unseren laufenden Betrieb störungsfrei umgesetzt.

Der hohe Stromverbrauch bei den Büros im Tagesgeschäft wurde zwar durch den umfangreichen Austausch von Leuchtmitteln Anfang 2025 gesenkt. Die erzeugte Energie wird allerdings vom LHCenter, den umliegenden Wohnungen und am Ende auch von den Fahrzeugen komplett selber verbraucht, was auch durch die großen Speicherkapazitäten der Anlage ermöglicht wird.





## Wir stellen endlich auf E-Mobilität um

Endlich können wir mit dieser Anlage auch unseren Fuhrpark auf E-Mobilität umstellen. Dazu haben wir gleich im Förderprogramm zwei Fahrzeuge mit beantragt und bei unserem Vertriebspartner Renault Kleinemeier bestellt. Mit einem R5-E für die kurzen Strecken ohne größere Beförderung und einem E-Kangoo mit größerer Reichweite machen wir erste Erfahrungen bei den vielfältigen Anforderungen unserer Dienste. Ziel ist die Umstellung unserer kompletten Flotte in den nächsten 10 Jahren auf nicht fossile Energie. Wir sind gespannt, wie sich das entwickelt.



## Einfach zusammengefasst:

Wir können nun auch selber Strom erzeugen. Dafür haben wir Geld geschenkt bekommen. Am Ende sparen wir auch viel Geld dadurch. Auch für die Umwelt ist das gut. Unsere neuen E-Autos brauchen kein Benzin und Motoröl mehr. Wir wollen auch neue Dinge ausprobieren. Das ist gut für unsere Lebenshilfe und für die Menschen.

# Zusammen wird's bunt.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

**Für eine starke und bunte Gemeinschaft.**

In Ostwestfalen sind wir zuhause und hier setzen wir uns ein: für die Menschen, für Unternehmen, für Vereine und Institutionen. Werden Sie Mitglied bei uns.



**Volksbank  
in Ostwestfalen**



[volksbankinostwestfalen.de](http://volksbankinostwestfalen.de)



# Ferien-Spiele 2025

Wir haben das besondere Vergnügen, dass wir mittlerweile an 3 Stand-Orten Ferien-Spiele anbieten können.

Wir sind im LebenshilfeCenter in Minden, an der Schule am Weserbogen in Bad Oeynhausen und an der Schule Wittekindshof in Bad Oeynhausen.

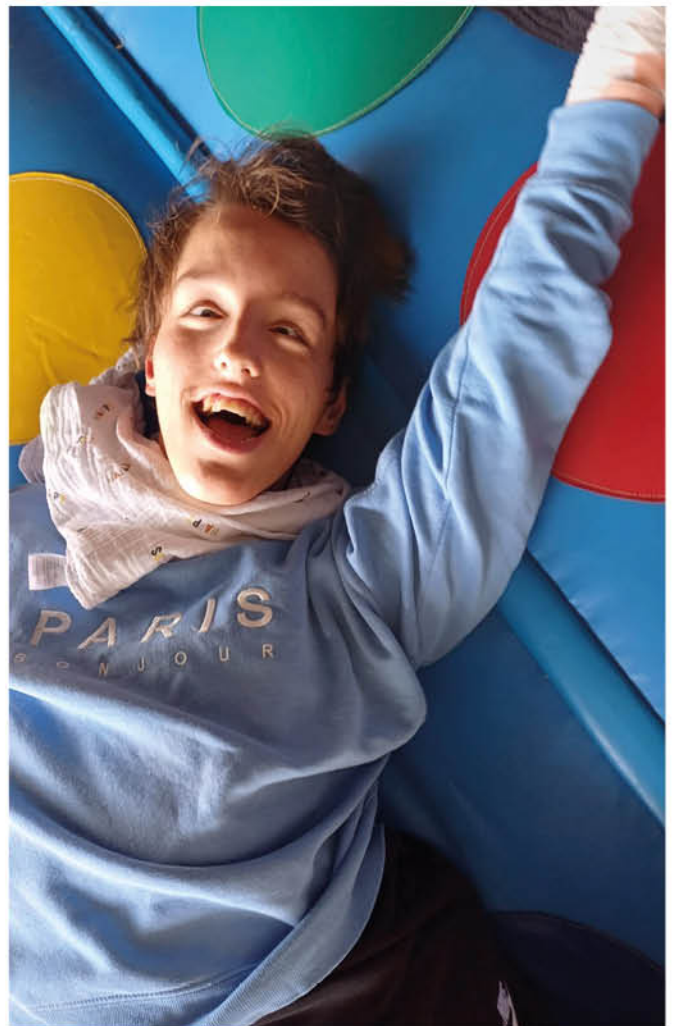
An der Schule am Weserbogen sind wir in der ersten Woche in den Oster-Ferien und den Herbst-Ferien und in den ersten beiden Wochen in den Sommer-Ferien.

In der letzten Woche Oster- und Herbst-Ferien sind wir an der Schule Wittekindshof und in den letzten beiden Wochen in den Sommer-Ferien.

In unserem LebenshilfeCenter bieten wir weiterhin in den kompletten Ferien-Wochen Ferien-Spiele an.









# Reisen ohne Koffer – ein kleiner Rückblick

Wir haben 2025 insgesamt fünf Wochen Reisen ohne Koffer angeboten.

Die Teilnehmenden waren wieder super drauf und haben tolle Ausflüge gemacht.

Sie waren auf dem Steinhuder Meer, im Wisentgehege, auf den Externsteinen, am Hermans-Denkmal, auf der Sparrenburg in Bielefeld ... so ein tolles und buntes Jahr Reisen ohne Koffer hatten wir noch nie.









# Langeoog 2025 ... und wir hatten wieder Petri-Wetter

Wer nicht weiß, was Petri-Wetter ist, war noch nie mit der Petri-Gemeinde Minden auf Langeoog.

Petri-Wetter ist, wenn man seit 6 Jahren mitfährt und die Regen-Tage an einer Hand abzählen kann.

Bei Sonnen-Schein kamen wir im Hafen Bengersiel und konnten eine ruhige Überfahrt genießen.



Bei Sonnen-Schein kamen wir im Hafen Bengersiel und konnten eine ruhige Überfahrt genießen.

Die Insel selbst zeigte sich auch wieder von ihrer besten Seite. Und selbst wenn der Himmel bewölkt war, zeigte sich die Sonne an einigen Stellen.







Den Wasser-Turm auf Langeoog sieht man von ganz vielen Stellen aus. Da kann man sich echt kaum verlaufen.



Das besondere an der Reise ist aber, dass wir gemeinsam mit der Kirchengemeinde Petri unterwegs sind. Wir sind nicht nur gemeinsam im Haus Mariensee untergebracht, sondern machen auch Ausflüge gemeinsam, teilen uns die anfallenden Aufgaben im Haus und genießen die gemeinsame Zeit miteinander. Das besondere war, das „de Flinthörners“ 40-jähriges Jubiläum hatten, das konnten wir uns nicht entgehen lassen. Und für den Ausflug zur „Meierei“ finden sich auch jedes Jahr genug zusammen, auch wenn die Kutsche mittlerweile sehr teuer ist.





Für das leibliche Wohl wird auch immer gut gesorgt und wir müssen nur beim „Tisch-Dienst“ mit anpacken.



Schade ist, dass das Haus Mariensee nicht barriere-frei ist. Wir haben immer ein Zimmer im Erdgeschoss, aber die restlichen Zimmer liegen im ersten Stock. Das bedeutet, dass die Urlauber der Lebenshilfe Treppen selbstständig steigen können müssen. Auch die Ausflüge werden fast ausschließlich zu Fuß gemacht, nur zur „Meierei“ fahren wir mit der Kutsche. Langeoog ist auto-frei und es gibt keine Busse oder ähnliches. Vom Fähr-Hafen fahren wir mit der Insel-Bahn in den Orts-Kern, aber das war es dann auch schon mit öffentlichen Nahverkehr auf der Insel.







# Das hat sich richtig gelohnt!

## Bessere Bedingungen für unsere Mitarbeitenden der LH Arbeit

Die Lebenshilfe Arbeit GmbH hat erfolgreich eine neue LWL-Förderung genutzt, um Arbeitsplätze zu sichern und wichtige Anschaffungen zu finanzieren. Dazu gehören neue Smartphones, E-Bikes (nach Änderung der Förderbedingungen) und eine umweltfreundliche Waschmaschine. Die Maßnahmen verbessern die digitale Ausstattung, die Mobilität und die Arbeitsabläufe deutlich. Die Rückmeldungen der Mitarbeitenden sind sehr positiv, der Einsatz hat sich klar gelohnt.

### Kurz gesagt:

Die Lebenshilfe Arbeit GmbH hat Geld vom LWL bekommen. Mit dem Geld konnten wichtige Dinge gekauft werden, damit die Mitarbeitenden gut arbeiten können.

### Wir haben gekauft:

- neue Smartphones, damit alle gut mit den neuen Programmen arbeiten können
- E-Bikes, damit Mitarbeitende leichter zu ihren Einsatzorten kommen
- eine neue Waschmaschine, die weniger Strom und Waschmittel braucht

Die Mitarbeitenden freuen sich sehr über die neuen Sachen.

*Robert Pavlista*

## Ihre Solaranlage wird bald 20 Jahre alt?

# INFOABENDE

kostenlos, monatlich - Carl-Zeiss-Str.26, Rahden

## Ende der EEG-Förderung

### Themen des Abends

Umbau auf Eigenverbrauch  
Anlagenerweiterung  
Speichernachrüstung  
uvm.



**Jetzt anmelden:**  
[www.hilker-solar.de](http://www.hilker-solar.de)



Anmeldung

**HILKER**  
SOLAR



# Ein spannendes Wochenende in Oberlübbe

Am Schirrhof, wir kommen

Der Fachdienst Wohnen bereitet Menschen mit Handicap auf ein selbständiges Wohnen vor. Eine besondere Aktion gab es für die zukünftigen Mieter des Hauses Am Schirrhof.

Zur Vorbereitung auf diese Wohnmöglichkeit und ein gegenseitiges Kennenlernen, verbrachten wir im Oktober mit 10 TeilnehmerInnen sowie 3 BetreuerInnen Wochenende in Oberlübbe. Drei Tage lang waren wir mit Übernachtung, in der „Alten Volksschule Oberlübbe“ zu Gast. Das Haus der Lebenshilfe Lübbecke hat barrierefreie Zimmer, eine sehr gute Verpflegung und freundliche, zugewandte Mitarbeitende.

Die perfekten Rahmenbedingungen sorgten nicht nur für eine gute und ausgelassene Stimmung, sondern für ein vertrautes Miteinander. Die drei Tage vergingen wie im Flug. Neben den vielfältigen Themen hatten wir auch Zeit für Pausen und eine ganze Menge Spaß.

## Aktion MENSCH

**Womit haben wir uns in diesem Jahr beschäftigt:**

- Wie und wo werde ich wohnen können, wenn ich ausgezogen bin? In einer eigenen Wohnung oder in einer Wohn-Gemeinschaft?
- Erstellung eines Wochenplans, welche Termine habe ich (täglich oder wöchentlich) und an was muss ich sonst einplanen, wenn ich ausgezogen bin
- Wer ist meine Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner, wenn ich Hilfe brauche?
- Erfahrungsbericht und Austausch, wie fühlt es sich an, wenn man auszieht.
- Was mache ich, wenn ich krank bin?
- Was mache ich in meiner Freizeit?
- Sinnvolle Regeln für das Zusammenleben in einer Haus-oder Wohn-gemeinschaft
- Welche Aufgaben übernehmen die Betreuer





Neben den ganzen Themen genossen wir auch schöne Momente drinnen wie auch draußen. Gemeinsame Spaziergänge, Spieleabende oder auch Rückzugszeit und ganz viel Lachen. Die Teilnehmenden gehen



nun mit mehr Zuversicht und Sicherheit in Richtung Auszug – und was für alle ganz wichtig war, sie wissen, wer später mit ihnen zusammenwohnt. Die neuen Mieter hoffen darauf endlich ins neu Haus am Schirrhof ziehen zu können.

Fürs kommende Jahr wünschten sich die Teilnehmer ein weiteres gemeinsames Wochenende. Des Weiteren vertiefen wir natürlich all diese Themen weiter. Erste Anträge beim Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) sind gestellt, damit die Vorbereitung auch ohne Aktion Mensch Förderung weitergehen kann. vorzubereiten. Die ersten Kontakte zwischen Familien und künftigen Betreuerinnen und Betreuern konnten geknüpft werden. Wir freuen uns auf das was

kommt...!

Markus Meier



### Aus „Fachdienst Wohnen“ wird „Wohnberatung und -Training“

Der Fachdienst Wohnen läuft als Projekt der Aktion Mensch zum 31.01.26 aus.

In den insgesamt 5 Jahren konnten hier zahlreiche Familien beraten werden. Durch intensive Beratung und Begleitung wurden diese in ambulante und besondere Wohnformen vermittelt.

Bewährt haben sich die Gruppen des Wohntrainings. Hier treffen sich Interessenten am selbständigen Wohnen monatlich für einen Samstag. Gemeinsam werden viele Themen des Wohnens besprochen. Hierzu gibt es viel Zeit und einen vertrauten Rahmen. Wie wird das Leben außerhalb des Elternhauses aussehen?

Diese Gruppen werden daher weitergeführt.

Die Termine sind weiter am Wochenende. Die Teilnahme wird künftig als Gruppenleistung wie in den Freizeitgruppen abgerechnet. Fahrdienste können wir dafür leider nicht anbieten.

Interessierte, die sich zum Thema Wohnen, ob ambulant oder stationär, informieren möchten, können sich wie bisher an Hilke Droste wenden. Die Wohnberatung wird auch nach Projektende als Bestandteil des ambulant betreuten Wohnens fortgeführt.



# Veranstaltungen für Mitarbeitende

## Mitarbeitenden-Tag im LHCenter

**Termin:** 31.08.2026

**Ablauf:** Wird noch bekannt gegeben

## Basisqualifikation für neue Mitarbeitende und „Auffrischung“

- Leitbild und Grundgedanken Lebenshilfe
- Behinderungs- und Krankheitsbilder
- Basismodul Pflege
- Basismodul Selbsterfahrung
- Basismodul Kommunikation



**Termine:** Vom 20.07. bis einschließlich 24.07.2026

**Zeit:** 09.00 bis 15.00 Uhr im LebenshilfeCenter

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

# Veranstaltungen für ABW

## Eltern als gesetzliche Betreuer ihrer erwachsenen Kinder

Von den Herausforderungen der Doppelrolle als Mutter/Vater und gesetzlicher Vertreter

Sowohl für die betreuenden Eltern als auch für die betreuten Kinder ist es wichtig, zwischen der Eltern- und der Betreuungsrolle zu unterscheiden.

Was sollten Eltern wissen und bedenken, wenn sie die rechtliche Betreuung ihres Kindes übernehmen? Zu diesen Fragen haben wir Herrn Boris Lehne eingeladen, der als Leiter des paritätischen Betreuungsvereins Minden ein großes Wissen und Erfahrung mitbringt.

**Termin:** 11.03.2026

**Zeit:** 18.00 Uhr

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

**Referent:** Boris Lehne, Leiter des paritätischen Betreuungsvereins Minden



## Infoabend: Was ändert sich, wenn mein Kind auszieht?

Es wird darüber informiert, welche Leistungen zur Verfügung stehen und wie diese finanziert werden

**Termin:** 25.03.2026

**Zeit:** 18.00 Uhr

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

**Referent:** Jochen Rogmann



## Veranstaltungen für Angehörige

### 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.

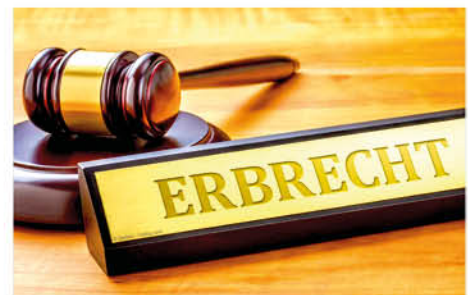
Der Nachlass soll einen dauerhaften Nutzen für die Hinterbliebenen behinderten Angehörigen mit sich bringen. Hier ist es wichtig, dass bestimmte Regeln eingehalten werden, damit das Erbe nicht in kürzester Zeit für die Sozialhilfeleistungen aufgebraucht wird.

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

**Termin:** Donnerstag, 07. Mai 2026

**Zeit:** 19.00 - 20.30 Uhr in der Mehrzweckhalle LHCenter,  
Alte Sandtrift 4, 32425 Minden

**Kosten:** 5,- €/Familie



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

Am **Freitag, dem 08. Mai 2026** sind Einzelberatungstermine bei Herrn Bonk möglich.

Terminabsprachen bitte in unserer  
Geschäftsstelle, Tel.: 0571-9740500





# Kurse und Angebote

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. 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 und Hallengebühren an. Die Betreuungskosten können ggf. mit den Kostenträgern (Pflegekasse/ Sozialamt) abgerechnet werden und fallen nur bei Teilnahme an.
- Die Kursgebühren/Hallengebühren sind bei den entsprechenden Angeboten ausgewiesen. Damit werden z.B. Sportübungsleiter\*Innen finanziert oder die Nutzung/Anmietung der Räumlichkeiten, inkl. Heizkosten oder Eintrittsgelder fürs Schwimmbad. Sie bekommen hierüber eine private Rechnung ausgestellt. Bitte warten Sie mit der Bezahlung, bis Ihnen die Rechnung vorliegt. Sollte einmal eine Stunde von unserer Seite aus abgesagt werden müssen, wird diese selbstverständlich nicht berechnet.
- Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Übernahme der Kursgebühr für Teilnehmer unter 18 Jahren durch das Sozialamt über ein „Teilhabepaket“ möglich. Genaue Informationen dazu erhalten Sie bei den zuständigen Mitarbeitenden in der Geschäftsstelle.
- Schuldhaft nicht eingehaltene und nicht abgesagten Termine werden mit einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,- € privat in Rechnung gestellt. Bitte sagen Sie die Termine nicht nur in der Schule oder Werkstatt ab, auch nicht bei den Mitarbeitenden in den Gruppen, sondern bitte immer bei uns im Büro. Eine E-Mail reicht.
- Zu unseren Aktionen und Kursen können Sie sich telefonisch und schriftlich anmelden. Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich, die Abrechnung erfolgt dann anteilig. Kostenlose Probetermine sind nach Absprache möglich.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Gruppenangebote erst ab 3 Teilnehmenden stattfinden können.
- Zu den Schwimm- und Reiterterminen können Teilnehmende mit Epilepsie nur nach vorheriger Absprache und mit Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt mitgenommen werden.

### Erklärung Piktogramm



Wenn die 1. kleine Figur dunkler ist, ist die Gruppe für Kinder ab 6 Jahren geeignet  
 Wenn die 2. Figur dunkler ist, ist die Gruppe für junge Menschen ab 14 Jahren geeignet  
 Wenn die 3. Figur dunkler ist, ist die Gruppe für Erwachsene geeignet.  
 Wenn die Figur im Rollstuhl dunkler ist, ist die Gruppe barrierefrei.



# Gruppen am Montag

## Ballsport

Alles dreht sich um das runde Leder



In diesem Kurs steht Fußball spielen an erster Stelle. Dazu gehört aber auch Kondition aufzubauen, Balltechniken zu üben und Spielregeln zu lernen.

Andere Ballsportarten werden auch vorgestellt und ausprobiert, so dass ihr während der eineinhalb Stunden ganz schön ins Schwitzen kommen könnt.

**Zeit:** wöchentlich 15.30 – 17.00 Uhr

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

**Kursgebühr:** 90,- € (5,- €/Termin)

**Übungsleiter:** Thomas Ziegler

Februar	09.02.	16.02.			
März	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.	
April	13.04.	20.04.	27.04.		
Mai	04.05.	11.05.	18.05.		
Juni	01.06.	08.06.	15.06.	22.06.	29.06.
Juli	06.07.				

## Schwimmen Wichernschule

Angebot-Nr.: 55790 - **Inklusives** Reha-Angebot



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 16.30–18.00 Uhr

**Ort:** Lehrschwimmbecken der  
Wichernschule

**Kursgebühr:** 144,- € (8,- €/Termin)

**Leitung:** Carmen Mohammed/Sören Kasten

Februar	09.02.	16.02.			
März	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.	
April	13.04.	20.04.	27.04.		
Mai	04.05.	11.05.	18.05.		
Juni	01.06.	08.06.	15.06.	22.06.	29.06.
Juli	06.07.				





# Gruppen am Dienstag

## Sportgruppe Dützen

Angebot-Nr.: 82239 **Inklusives** Reha-Angebot



Muskel- und Konditionstraining, Fettpölsterchen abbauen und das Schulen der Körperkoordination sind die Effekte, wenn man hier mitmacht.

Und Spaß macht es auf jeden Fall!

Diese Gruppe wird ohne zusätzliche Betreuung und ohne Fahrdienst angeboten. Teilnahme nur mit einer Rehasportverordnung möglich.

**Zeit:** wöchentlich 14.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** WG Dützen

**Leitung:** Andrea Nordmeyer

**Kursgebühr:** Rehasportverordnung

Februar	03.02.	10.02.	17.02.	24.02.	
März	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	
April	14.04.	21.04.	28.04.		
Mai	05.05.	12.05.	19.05.		
Juni	02.06.	09.06.	16.06.	23.06.	30.06.
Juli	07.07.	14.07.			

## Kochen

Wir probieren Gerichte aus, die ihr gerne kochen wollt



Einfache Gerichte kochen, die auch noch lecker und gesund sind: das wird in diesem Kurs vermittelt. Alles wird getrennt vorbereitet, gekocht und anschließend in großer Runde gegessen. Die Rezepte gibt es zum Nachkochen mit nach Hause.

**Zeit:** 14tägig 15.30 – 18.30 Uhr

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

**Leitung:** Kristin Köker & Erna Bokeloh

**Kursgebühr:** 88,- € (8,- €/Termin)

Februar	10.02.	24.02.	
März	10.03.	24.03.	
April	21.04.		
Mai	05.05.	19.05.	
Juni	02.06.	16.06.	30.06.
Juli	14.07.		





# Reiten in Hille

## Mit den Zügeln in der Hand auf dem Weg ins Wunderland



Beide Reit-Gruppen finden in Hille bei Team Lingalu statt.

Die Gruppen sind ausgelegt für Teilnehmende, die mobil sind und selbstständig auf- und absteigen können. Bitte bringt einen eigenen Reit- oder Fahrrad-Helm mit und zieht euch Sachen an, die schmutzig werden dürfen.

Bei diesem Angebot geht es nicht nur ums Reiten. Du kannst auch lernen wie man ein Pferd gut pflegt oder wie man einen Stall sauber hält.

**Zeit:** 14tägig 16.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Reitschule in Hille, Mindenerwaldstr. 139, Hille

**Leitung:** Team Lingalu

**Kursgebühr:** Reiten 1: 209,- € (19,- €/Termin)

Reiten 2: 190,- € (19,- €/Termin)



### Reiten 1

Februar	10.02.	24.02.	
März	10.03.	24.03.	
April	21.04.		
Mai	05.05.	19.05.	
Juni	02.06.	16.06.	30.06.
Juli	14.07.		

### Reiten 2

Februar	03.02.	17.02.
März	03.03.	17.03.
April	14.04.	28.04.
Mai	12.05.	
Juni	09.06.	23.06.
Juli	07.07.	





# Trommeln

## Rhythmik mit dem Schwerpunkt Trommeln



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

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

### Trommeln 1+2

**Zeit:** 14tägig 16.00 – 17.00 Uhr

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

**Leitung:** Uwe Pacewitsch

**Kursgebühr:**

Trommeln I: 104,50 € (9,50 €/Termin)

Trommeln II: 95,- € (9,50 €/Termin)



### Trommeln 1

Februar	10.02.	24.02.	
März	10.03.	24.03.	
April	21.04.		
Mai	05.05.	19.05.	
Juni	02.06.	16.06.	30.06.
Juli	14.07.		

### Trommeln 2

Februar	03.02.	17.02.
März	03.03.	17.03.
April	14.04.	28.04.
Mai	12.05.	
Juni	09.06.	23.06.
Juli	07.07.	





# Bewegung mit Spaß

Sport und Spiel ... ein Riesenspaß



Bewegungslandschaften können in der Turnhalle aufgebaut werden: es gilt dann zu balancieren, zu klettern oder sich mutig an einem Seil von einem Kasten zum anderen zu schwingen. Außerdem gibt es gemeinsame Spiele und Spaß sowie Pausen zum Entspannen.

**Zeit:** wöchentlich 15.30 - 17.30 Uhr

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

**Leitung:** Patrick Viehoff/Sascha Orth

**Kursgebühr:** 84,- € (4,- €/Termin)



Februar	03.02.	10.02.	17.02.	24.02.	
März	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	
April	14.04.	21.04.	28.04.		
Mai	05.05.	12.05.	19.05.		
Juni	02.06.	09.06.	16.06.	23.06.	30.06.
Juli	07.07.	14.07.			

# Bewegung mit Musik

Angebot-Nr.:55789 - **Inklusives** Reha-Angebot



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

Diese Gruppe wird ohne zusätzliche Betreuung und ohne Fahrdienst angeboten.

Teilnahme mit einer Rehasportverordnung möglich.



**Zeit:** wöchentlich 18.00 - 19.00 Uhr

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

**Leitung:** Andrea Nordmeyer

**Kursgebühr:** 105,- € (5,- €/Termin)

**Hallengebühr:** 42,- € (2,- €/Termin)

Februar	03.02.	10.02.	17.02.	24.02.	
März	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	
April	14.04.	21.04.	28.04.		
Mai	05.05.	12.05.	19.05.		
Juni	02.06.	09.06.	16.06.	23.06.	30.06.
Juli	07.07.	14.07.			



# Gruppen am Mittwoch

## Mittwochsschwimmen

im Melittabad



In diesem Kurs steht die Anleitung im Vordergrund, auch wenn der Spaß nicht zu kurz kommt. Mit uns könnt ihr üben, sicherer im Wasser zu werden und auch mal längere Strecken zu schwimmen. In dieser Gruppe kann man auch für das Seepferdchen üben.

**Zeit:** wöchentlich 15.45–17.30 Uhr

**Ort:** Melittabad Minden

**Leitung:** Carmen Mohammed/Sören Kasten

**Kursgebühr:** 110,- € (5,- €/Termin inkl. Eintritt)

Februar	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.
März	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.
April	15.04.	22.04.	29.04.	
Mai	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.
Juni	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.
Juli	01.07.	08.07.	15.07.	



## 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 16.00–17.30 Uhr

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

**Leitung:** Marianne Henschel

**Kursgebühr:** 110,- € (5,- €/Termin)

**Hallengebühr:** 44,- € (2,- €/Termin)

Februar	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.
März	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.
April	15.04.	22.04.	29.04.	
Mai	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.
Juni	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.
Juli	01.07.	08.07.	15.07.	



# Reiten bei Reimann

Das Leben ist kein Pony-Hof, und trotzdem reiten wir!



Wir sind mit einer Reit-Gruppe wieder zurück auf dem Hof Reimann.

Die Gruppe dort ist ausgelegt für Teilnehmende, die ein stärkeres Handicap haben und ggf. Unterstützung brauchen beim Auf- und Ab-Steigen vom Pferd.

Die Teilnehmenden werden in der großen Reit-Halle bleiben. Sie sind dort vor jedem Wetter geschützt und können, wenn sie nicht auf dem Pferd sitzen, den Hof erkunden.

**Zeit:** 14-tägig 15.45 – 17.00 Uhr

**Leitung:** Rita Reimann

**Kursgebühr:** 209,- € (19,- €/Termin)

Februar	11.02.	25.02.
März	11.03.	25.03.
April	22.04.	
Mai	06.05.	20.05.
Juni	03.06.	17.06.
Juli	01.07.	15.07.



Wir wünschen viel Spaß bei  
allen Veranstaltungen!

[www.mindener-stadtwerke.de](http://www.mindener-stadtwerke.de)





# Fitwoch

Angebot-Nr.: 51467 - **Inklusives** Reha-Angebot



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.

**Teilnahme nur mit Rehasportrezept möglich, ohne zusätzliche Betreuung, ohne Fahrdienst**

**Zeit:** wöchentlich 17.30 - 18.15 Uhr

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

**Leitung:** Andrea Nordmeyer

**Hallengebühr:** 44,- € (2,- €/Termin)



Februar	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.
März	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.
April	15.04.	22.04.	29.04.	
Mai	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.
Juni	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.
Juli	01.07.	08.07.	15.07.	

**-Inklusives Angebot-**

# Hip Hop



**Da ist mehr als nur eine Musikrichtung**

Du hast Spaß am Tanzen und kannst dir Choreographien merken? Dann bist du genau richtig beim Hop Hop. Wir tanzen nach gemischter Musik und haben einfach einen schönen Abend zusammen. Diese Gruppe wird ohne zusätzliche Betreuung und ohne Fahrdienst angeboten.

**Zeit:** wöchentlich 18.15 - 19.15 Uhr

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

**Kursgebühr:** 132,- € (6,- €/Termin)

**Leitung:** Marlon Kurz und Ella Letner

Februar	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.
März	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.
April	15.04.	22.04.	29.04.	
Mai	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.
Juni	03.06.	10.06.	17.06.	24.06.
Juli	01.07.	08.07.	15.07.	





# Gruppen am Donnerstag

## „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 15.30-18.00 Uhr

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

**Leitung:** Kristin Köker & Brigitte Driftmann & Jahan Muzafari

**Kursgebühr:** 70,- € (3,50 €/Termin)

Februar	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.
März	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.
April	16.04.	23.04.	30.04.	
Mai	07.05.	21.05.	28.05.	
Juni	11.06.	18.06.	25.06.	
Juli	02.07.	09.07.	16.07.	



## Fitnessstudio „Workout“

Training am Donnerstag



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

**Zeit:** wöchentlich 15.45 - 17.15 Uhr

**Ort:** „Workout“, Stiftsallee 93, Minden

**Leitung Lebenshilfe vor Ort:** Andrea Nordmeyer und Sandra Prieß

Februar	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.
März	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.
April	16.04.	23.04.	30.04.	
Mai	07.05.	21.05.	28.05.	
Juni	11.06.	18.06.	25.06.	
Juli	02.07.	09.07.	16.07.	

**Kursgebühr:** monatlicher Mitgliedsbeitrag für das herkömmliche Training. Es wird direkt mit dem Workout abgerechnet. Der Vertrag läuft ebenfalls über das Workout.

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



**Inklusives Angebot-****ab 16 Jahre**

# Theater-Werkstatt

Kulturstudio - gefördert von



Unter fachlicher Anleitung treffen sich alle Schauspielerinnen und Schauspieler zum Üben. Es wird mit bekannten Körper-Übungen gearbeitet. Sie dienen zum Warmwerden und Lockerwerden. Es gibt Übungen für die Stimme und für die Wahrnehmung. Es wird getanzt, gelacht und geschwiegen. Mal ist es sehr laut und bunt, mal ist es sehr leise und nachdenklich.

Alle sind willkommen. Alle können sich ausprobieren. Um mitmachen zu können reicht es, wenn du einfach neugierig bist.

**Zeit:** wöchentlich donnerstags 17.00 - 19.00 Uhr, vor Aufführungen können die Proben auch mal samstags sein.

**Ort:** LHCenter, Alte Sandtrift 4, 32425 Minden

**Leitung:** Birgit Klinksieck, Maja Pape

**Mitglieds-Beitrag:** 25 Euro pro Quartal, egal wie viele Termine stattfinden

Februar	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.
März	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.
April	16.04.	23.04.	30.04.	
Mai	07.05.	21.05.	28.05.	
Juni	11.06.	18.06.	25.06.	
Juli	02.07.	09.07.	16.07.	



## Schwimmen Wettbewerbs- training



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

Diese Gruppe wird ohne zusätzliche Betreuung angeboten.

**Zeit:** wöchentlich 19.00- 20.00 Uhr

**Ort:** Badezentrum Porta Westfalica

**Kursgebühren:** keine, dafür Mitgliedschaft beim KSC Porta e.V.

**Leitung:** Sascha Orth und Martin Stahlhut

Februar	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.
März	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.
April	16.04.	23.04.	30.04.	
Mai	07.05.	21.05.	28.05.	
Juni	11.06.	18.06.	25.06.	
Juli	02.07.	09.07.	16.07.	



# Gruppen am Freitag

## Sport und Spiel am Weserbogen

Laufen, lachen, toben

Du gehst in Bad Oeynhausen zur Schule? Du hattest nie die Möglichkeit, mit uns in Minden zu turnen, zu klettern und zu toben?

Aber du hast richtig Lust darauf? Da haben wir genau das Richtige für dich! Sport und Spiel am Weserbogen – unsere Sportgruppe in Bad Oeynhausen. Ähnlich wie in Minden können Bewegungslandschaften in der Turnhalle aufgebaut werden: es gilt dann 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 12.45 - 14.45 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Schule am Weserbogen,  
Heisenbergstr. 1, Bad Oeynhausen

**Leitung:** Carmen Mohammed

**Kursgebühr:** 63,- € (3,50 €/Termin)

Februar	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.
März	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.
April	17.04.	24.04.		
Mai	08.05.	22.05.	29.05.	
Juni	12.06.	19.06.	26.06.	
Juli	03.07.	10.07.		

## Fußball - AG

Fußball verbindet Welten miteinander

Voraussetzung für diese Gruppe ist der Spaß am Fußballspielen, ein bisschen sportliches Können und vor allem der Wille, regelmäßig zu trainieren. Unsere Fußballer spielen schon seit Jahren erfolgreich in der Liga des BRSNW und die Mannschaften kommen von zahlreichen Fußballturnieren als Sieger nach Hause. Weiter so! Wer mitmachen möchte, kann nach Anmeldung gerne zu einem Probetraining kommen.



**Zeit:** wöchentlich 14.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** In der Wintersaison ab ca. November in der Sporthalle der Wichernschule.

In der Sommersaison nach den Osterferien auf dem Sportplatz Hahler Feld.

**Leitung:** Thomas Ziegler & Lars Gräber

**Kursgebühr:** auf Anfrage

Februar	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.
März	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.
April	17.04.	24.04.		
Mai	08.05.	22.05.	29.05.	
Juni	12.06.	19.06.	26.06.	
Juli	03.07.	10.07.	17.07.	





# „Rudi-Club“



Für alle unternehmungslustigen Kinder/Jugendliche bis ca. 18 Jahre

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

Von selber kochen und backen, über spazieren gehen im Wald, einer Wasserschlacht oder einem Museumsbesuch, bis hin zum Minigolf oder einem Spielnachmittag ist alles und für jeden etwas dabei.

Auch neue Bekanntschaften und Freundschaften entstehen bei uns im Rudi-Club, Wir haben immer ein offenes Ohr für alle und versuchen bei Fragen und Problemen Rede und Antwort zu stehen.

**Zeit:** wöchentlich 15.30 - 18.00 Uhr

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

**Kursgebühr:** 95,- € (5,- €/Termin)

**Leitung:** Nadja Bühren & Alicia Anyanwu  
Ella Letner & Michelle Jung

Februar	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.
März	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.
April	17.04.	24.04.		
Mai	08.05.	22.05.	29.05.	
Juni	12.06.	19.06.	26.06.	
Juli	03.07.	10.07.	17.07.	



# Freitagsschwimmen

im 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 12.30 – 14.30 Uhr

zzgl. Fahrdienst

**Ort:** Melittabad Minden

**Kursgebühren:** 76,- € (4,- €/Termin)

**Leitung:** Patrick Viehoff/Sascha Orth

Februar	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.
März	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.
April	17.04.	24.04.		
Mai	08.05.	22.05.	29.05.	
Juni	12.06.	19.06.	26.06.	
Juli	03.07.	10.07.	17.07.	



## Inklusives Angebot

# Musik-Klub

ab 16 Jahre



Kulturstudio - gefördert von **Aktion MENSCH**

Unter musikalischer Anleitung treffen sich alle Musikerinnen und Musiker und Sängerinnen und Sänger zum Üben. Damit das Kennenlernen und Ausprobieren einfacher ist, treffen sich alle Neuen an den Samstags-Terminen. Gemeinsam mit der Leitung wird dann geschaut, ob direkt zu den Freitags-Terminen gewechselt wird.

Oder ob besonderer Einzel-Unterricht in Anspruch genommen wird. Oder ob einfach die Samstags-Termine glücklich machen.

Alle sind willkommen. Alle können sich ausprobieren. Um mitmachen zu können reicht es, wenn du einfach neugierig bist.

**Zeit:** wöchentlich 17.00 - 19.00 Uhr

**Ort:** Musikschule Minden

**Zeit:** einmal im Monat, samstags, 15.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** LHCenter, Alte Sandtrift 4, 32425 Minden

**Leitung:** Lisa Kunert

**Mitglieds-Beitrag:** 25 Euro pro Quartal - egal wie viele Termine stattfinden

### Musik-Klub freitags

Februar	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.
März	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.
April	17.04.	24.04.		
Mai	08.05.	22.05.	29.05.	
Juni	12.06.	19.06.	26.06.	
Juli	03.07.	10.07.	17.07.	

### Musik-Klub samstags

Februar	28.02
März	28.03.
April	25.04.
Mai	09.05.
Juni	20.06.
Juli	18.07.



Unsere Band „New Planets“ (oben) und rechts bei einer Bandprobe.





# Eltern-Kind Schwimmen



Angebot-Nr.: 55791

Zwei Stunden Bewegung und Spaß nach Schulschluss.

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 18.00 – 19.30 Uhr

**Ort:** Schwimmhalle der Wichernschule

**Leitung:** Thomas Ziegler

**Kursgebühr:** 153,- € (9,- €/Termin)

10er Karte: 85,- € (Barzahlung vor Ort)

Geschwisterkinder ab dem 3. Kind zahlen die Hälfte

Februar	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.
März	06.03.	13.03.	20.03.	
April	17.04.	24.04.		
Mai	08.05.	22.05.	29.05.	
Juni	12.06.	19.06.	26.06.	
Juli	03.07.	10.07.	.	

## Kegeln



Alle Neune oder Pumpenkönig?

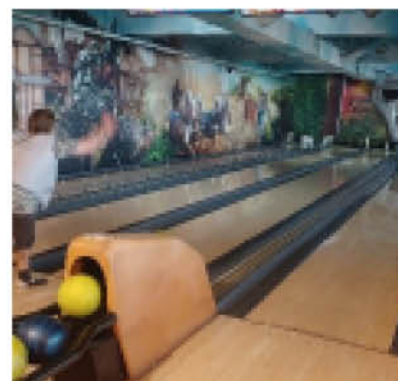
Die zwei Kegelgruppen treffen sich jeweils einmal im Monat, um die Kugeln rollen zu lassen. Zum Warmwerden geht es in die Vollen und im Laufe des Abends gibt es verschiedene Kegelspiele. Der Spaß und die Geselligkeit kommen auf jeden Fall auch nicht zu kurz.

Beide Gruppen finden zur Zeit bei „Morhoff“ in Petershagen statt.

**Ort:** Waldhotel Morhoff, Petershagen

**Kursgebühr:** 35,- (5,- €/Termin)

**Zeit:** 18.00 - 20.00 Uhr



### Kegeln 1

Februar	20.02.
März	20.03.
April	17.04.
Mai	15.05.
Juni	12.06.
Juli	10.07.
August	07.08.

### Kegeln 2

Februar	27.02.
März	27.03.
April	24.04.
Mai	22.05.
Juni	19.06.
Juli	17.07.
August	14.08.



# Gruppen am Samstag

## Samstagsprogramm



### Samstags-Spaß, Entdecker-Kids und „Zwergen-Schmiede“ im 14-tägigen Wechsel

In dieser Gruppe stehen Ausflüge, Schwimmen gehen, Spielplatzbesuche und viele andere schöne Aktionen auf dem Programm. Die Gruppe „Samstags-Spaß“ und die Gruppe der „Entdecker-Kids“ treffen sich alle 14 Tage und werden von festen Betreuerteams begleitet und unterstützt. „Die Entdecker-Kids“ haben schon eine Menge interessanter Ziele für Ausflüge entdeckt. Da die Gruppe so groß geworden ist, gibt es noch eine zweite Gruppe, den „Samstags-Spaß“. Und ganz neu: unsere „Zwergen-Schmiede“ für kleine und mittlere Zwerge.

#### Samstags-Spaß

**Zeit:** 14tägig 10.00 – 13.00 Uhr

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

**Kursgebühr:** 60,50 € (5,50 €/Termin, darin sind alle Sachkosten z.B. für Frühstück, Eintritte etc. enthalten)

Februar	07.02.	21.02.	
März	07.03.	21.03.	
April	18.04.		
Mai	02.05.	16.05.	30.05.
Juni	13.06.	27.06.	
Juli	11.07.		

#### Entdecker-Kids

**Zeit:** 14tägig 10.00 – 13.00 Uhr

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

**Kursgebühr:** 49,50 € (5,50 €/Termin, darin sind alle Sachkosten z.B. für Frühstück, Eintritte etc. enthalten).

Februar	14.02.	28.02.
März	14.03.	
April	25.04.	
Mai	09.05.	23.05.
Juni	06.06.	20.06.
Juli	04.07.	.

**Neu!**

#### Zwergen-Schmiede

**Zeit:** 14tägig 10.00 - 13.00 Uhr

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

**Kursgebühr:** 55,- € (5,50 €/Termin, darin sind alle Sachkosten z.B. für Frühstück, Eintritte etc. enthalten).

Februar	14.02.	28.02.
März	14.03.	28.03.
April	25.04.	
Mai	09.05.	23.05.
Juni	06.06.	20.06.
Juli	04.07.	





# Fitnessstudio „Workout“



## Training am Samstag

Beschreibung siehe Donnerstag.

**Zeit:** wöchentlich 11.00 - 12.30 Uhr

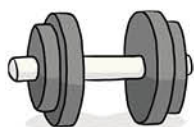
**Ort:** „Workout“, Stiftsallee 93, Minden

**Leitung Lebenshilfe vor Ort:** Andrea Nordmeyer/  
Thomas Sparla und Fides Dahl

Februar	07.02.	14.02.	21.02.	28.02.	
März	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	
April	18.04.	25.04.			
Mai	02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	30.05.
Juni	06.06.	13.06.	20.06.	27.06.	
Juli	04.07.	11.07.	18.07.		

**Kursgebühr:** monatlicher Mitgliedsbeitrag für das herkömmliche Training.

Es wird direkt mit dem Workout abgerechnet. Der Vertrag läuft ebenfalls über das Workout.



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

# Musikgruppe

## Mit Stimmen und Instrumenten



Die Musikgruppe findet einmal im Monat, in der Mehrzweckhalle der Lebenshilfe Wohnstätte statt.

Mit einem kleinen Musikinstrument nach Wahl drücken sich die Teilnehmenden aus. Es gibt Menschen, die nutzen gerne mehr als nur ihre Stimme um sich auszudrücken.

**Zeit:** 15.00-16.30 Uhr

**Ort:** Haus Lebenshilfe, Mehrzweckhalle,  
Drabertstr. 19-21, Minden

**Leitung:** Tanja Landree und Vanessa Richter

**Kursgebühr:** 60,- € (10,- €/Termin)

Februar	14.02.
März	14.03.
April	25.04.
Mai	23.05.
Juni	20.06.
Juli	04.07.







# Gemeinsam losziehen

Alleine ist man stark, gemeinsam ist man unschlagbar

Die Gruppe macht ihr Programm selbstständig, bei Bedarf mit der Unterstützung von Björn und Naghmeh. Hier gibt es keinen Fahrdienst und die Uhrzeiten können sich auch, je nach Planung, verändern.

Alle Teilnehmenden haben eine Planung zu Hause und wissen immer, was für das nächste Mal ansteht.

**Zeit:** 14tägig, 15.00 - 17.30 Uhr

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

**Leitung:** Björn Weiß und  
Naghmeh Ahmadi Moghaddam Lahiji

Ohne Fahrdienst und ohne Kurs-Gebühr

Februar	07.02.	21.02.	
März	07.03.	21.03.	
April	18.04.		
Mai	02.05.	16.05.	30.05.
Juni	13.06.	27.06.	
Juli	11.07.		

# Kleinemeier



*Ein Unternehmen der Mattern GmbH*



**Königstraße 348 · 32427 Minden**

**0571 946110**

**[kontakt@kleinemeier.com](mailto:kontakt@kleinemeier.com)**



# Samstagstreff

## Aber bitte mit Sahne



Der Samstagstreff gehört schon lange zu unseren Angeboten und ist für viele Teilnehmer nicht mehr wegzudenken. Gemütlich Beisammensein bei Kaffee, Tee und Kuchen, damit beginnt der Samstagstreff. Danach werden die Teller schnell beiseite geräumt, um Platz zu schaffen für „Mensch-ärgere-dich-nicht“, Rommé, Mühle und andere Gesellschaftsspiele.

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

**Zeit:** 15.00 - 17.30 Uhr

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

**Kursgebühr:** 35,- € (5,- €/Termin), direkt vor Ort zu zahlen

**Leitung:** Brigitte Driftmann

Februar	07.02.
März	07.03.
April	18.04.
Mai	02.05.
Juni	06.06.
Juli	04.07.
August	01.08.

# 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! Wir freuen uns über euer Interesse und finden für jeden die passende Gruppen. Die Treffen finden 14-tägig am Samstagabend in der Zeit von 19.30 bis 22.00 Uhr statt. Dazu kommt der Fahrdienst.

**Kursgebühr bei allen Gruppen:** 2,50 €/Termin

Ausnahmen hierbei ist die **Gruppe 1**.

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





## Ein Freund 1



**Betreuerteam:** Nele Nürge,  
Erika Lerch und Roland Schäfer

*In den Ferien nach Absprache*

Februar	14.02.	28.02.
März	14.03.	28.03.
April	25.04.	
Mai	09.05.	23.05.
Juni	06.06.	20.06.
Juli	04.07.	18.07.

## Ein Freund 3



**Betreuerteam:** Carmen Mohammed,  
Vanessa Richter und Tanja Landree  
**Kursgebühr:** 27,50 € (2,50 €/Termin)

*In den Ferien nach Absprache*

Februar	14.02.	28.02.
März	14.03.	28.03.
April	25.04.	
Mai	09.05.	23.05.
Juni	06.06.	20.06.
Juli	04.07.	18.07.

## Ein Freund 4



**Betreuerteam:** Anna Bikliqi,  
Marlon Kurz und Daniela Oldenburg  
**Kursgebühr:** 27,50 € (2,50 €/Termin)

*In den Ferien nach Absprache*

Februar	07.02.	21.02.	
März	07.03.	21.03.	
April	18.04.		
Mai	02.05.	16.05.	30.05.
Juni	13.06.	27.06.	
Juli	11.07.		

## Ein Freund 5



**Betreuerteam:** Michael Batzler  
und Susanne Flaake  
**Kursgebühr:** 27,50 € (2,50 €/Termin)

*In den Ferien nach Absprache*

Februar	14.02.	28.02.
März	14.03.	28.03.
April	25.04.	
Mai	09.05.	23.05.
Juni	06.06.	20.06.
Juli	04.07.	18.07.





## Ein Freund 6



**Betreuerteam:** Lidia Zorn,  
Heike Beckmann und Katrin Wendland  
**Kursgebühr:** 27,50 € (2,50 €/Termin)

Februar	07.02.	21.02.	
März	07.03.	21.03.	
April	18.04.		
Mai	02.05.	16.05.	30.05.
Juni	13.06.	27.06.	
Juli	11.07.		

*In den Ferien nach Absprache*

## Ein Freund 7

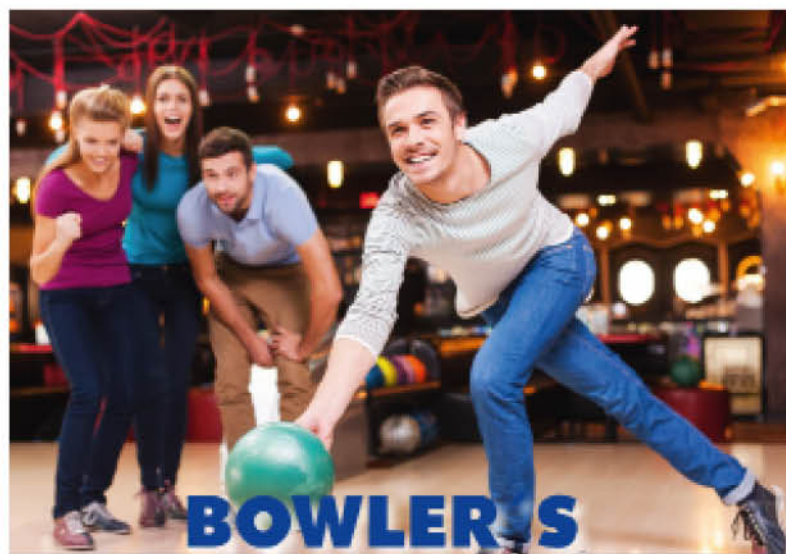


**Betreuerteam:** Saskia Hülskämper  
und Mary Berry  
**Kursgebühr:** 27,50 € (2,50 €/Termin)



*In den Ferien nach Absprache*

Februar	14.02.	28.02.
März	14.03.	28.03.
April	25.04.	
Mai	09.05.	23.05.
Juni	06.06.	20.06.
Juli	04.07.	18.07.



# BOWLER'S WORLD

## BOWL DICH GLÜCKLICH

Bowling mit Familie und Freunden in entspannter Atmosphäre. Der Spaß ist garantiert – und das auf 9 Bahnen!

**JETZT BAHN BUCHEN!**



Infos und Reservierung unter Tel.: 05721-76970  
und [info@bowlers-world.de](mailto:info@bowlers-world.de)

Pillauer Str. 10 · Stadhagen · [www.bowlers-world.de](http://www.bowlers-world.de)



# Gruppen am Sonntag

## 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 15.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** ein nettes Café

**Leitung:** Susanne Kühn-Kowarz

**Kursgebühr:** keine/Taschengeld

Februar	01.02.	15.02.	
März	01.03.	15.03.	29.03.
April	12.04.	26.04.	
Mai	10.05.	24.05.	
Juni	07.06.	21.06.	
Juli	05.07.	19.07.	
August	02.08.	16.08.	30.08.

## 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 14.00 – 17.00 Uhr

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

**Kursgebühr:** 30,- € (6,- €/Termin) zzgl. Umlage für Materialkosten 4,50 € pro Termin

**Leitung:** Tim Kruse, Tolga Meyer, Leonie Fritsche

Februar	08.02.
März	22.03.
April	12.04.
Mai	17.05.
Juni	14.06.
Juli	12.07.





## -Inklusives Angebot-

ab 16 Jahre



# Kunst-Raum

Kulturstudio - gefördert von **Aktion MENSCH**

Unter künstlerischer Anleitung treffen sich alle Künstlerinnen und Künstler. Bei diesem Angebot gibt es keine feste Ausrichtung. Die Künstlerinnen und Künstler entscheiden mit der Leitung gemeinsam, was gemacht wird. In diesem Angebot kann gemalt werden. Es kann mit Stoffen und Textilien gearbeitet werden. Es können neue Richtungen ausprobiert werden. Und es können neue Ideen entstehen.

**Zeit:** 14-tägig

**Ort:** Atelier im Fachwerk, Schwarzer Weg 8, 32423 Minden

**Leitung:** Sheela Jaensch

**Mitglieds-Beitrag:** 25 Euro pro Quartal, egal wie viele Termine stattfinden

Februar	08.02.	22.02.	
März	08.03.	22.03.	
April	12.04.	26.04.	
Mai	10.05.	24.05.	
Juni	14.06.	28.06.	
Juli	12.07.	26.07.	



## „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:** 14-tägig 14.00 – 17.00 Uhr

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

**Leitung Waldläufer:** Martin Stahlhut, Björn Weiß, Annika Schäfer

**Kursgebühr:** 33,- € (3,- €/Termin)

Februar	08.02.	22.02.	
März	08.03.	22.03.	
April	19.04.		
Mai	03.05.	17.05.	31.05.
Juni	14.06.	28.06.	
Juli	12.07.		



# Tanzen und mehr



## 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-tätig 14.30 - 16.00 Uhr

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

**Leitung:** Denny Rößler, Helena Rusch  
und Karola Gil Calvillo

**Kursgebühr:** 72,- € (6,- €/Termin)

Februar	01.02.	15.02.	
März	01.03.	15.03.	29.03.
April	26.04.	.	
Mai	10.05.	24.05.	
Juni	07.06.	21.06.	
Juli	05.07.	19.07.	



## „Die Waldforscher“

### Die etwas ruhigere Gruppe



Diese Gruppe ist kleiner und ruhiger als die Wald-Läufer und eher für Kinder gedacht, die Probleme mit größeren Gruppen haben. Der Inhalt und die Dauer der Aktion ist sehr individuell auf die Kinder abgestimmt. Es kann auch mal vorkommen, dass diese Gruppe nach nur einer Stunde zu Ende ist.

Bitte die Kinder unbedingt dem Wetter entsprechen anziehen.

**Zeit:** 14-tätig 14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort:** nach Absprache, aber immer draußen

**Leitung:** Marianne Henschel

**Kursgebühr:** aktuell keine

Februar	08.02.	22.02.	
März	08.03.	22.03.	
April	19.04.		
Mai	03.05.	17.05.	31.05.
Juni	14.06.	28.06.	
Juli	12.07.		



# 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 Mitarbeitenden, die unseren Feriengästen eine fröhliche Zeit ermöglichen. Wir bauen unser Ferienspielangebot laufend weiter aus und streben weitere inklusive Kooperationen an. Das Kreativzentrum Anne Frank unterstützt uns in diesem Bereich schon seit vielen Jahren und wird uns weiter erhalten bleiben.

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

### Osterferien 1

März/April	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.
------------	--------	--------	--------	--------

### Sommerferien 1

August	20.07.	21.07.	22.07.	23.07.	24.07.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

### Sommerferien 3

August	03.08.	04.08.	05.08.	06.08.	07.08.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

### Sommerferien 5

August	17.08.	18.08.	19.08.	20.08.	21.08.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

### Osterferien

April	07.04.	08.04.	09.04.	10.04.
-------	--------	--------	--------	--------

### Sommerferien 2

August	27.07.	28.07.	29.07.	30.07.	31.07.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

### Sommerferien 4

August	10.08.	11.08.	12.08.	13.08.	14.08.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

### Sommerferien 6

August	24.08.	25.08.	26.08.	27.08.	28.08.
--------	--------	--------	--------	--------	--------



**PLENGE & PLENGE**  
ARCHITEKTEN UND INGENIEURE



## Änderungen im Bereich der Ferienspiele



### Sachkosten 10,50 pro Tag

Bei der verbindlichen Anmeldung eines Kindes berechnen wir immer eine ganze Woche - auch wenn nur tageweise teilgenommen wird.

Bei den Sachkosten handelt es sich um eine Mischkalkulation (Verpflegung, Material, Ausflüge, Eintrittsgelder etc.). Aufgrund dessen können wir einzelne Kosten nicht rauskalkulieren.

### Bitte beachten Sie

Ihr Kind sollte bei Abholung / Ankunft bereits ein kleines Frühstück zu sich genommen haben, auf der Toilette gewesen sein und eingecremt worden sein.

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind keine Wertsachen wie Smartphone oder Kamera bei sich trägt und sorgen Sie dafür, dass alle Kleidungsstücke mit Namen versehen sind.

Bitte halten Sie uns regelmäßig über Änderungen bezüglich Ihres Kindes (Medikamentenplan, Wesensänderungen etc.) auf dem Laufenden.

### Anmeldefrist

4 Wochen vor Beginn der Ferien endet die Anmeldefrist. Eine Anmeldung kann unter der E-Mail Adresse: [freizeit@lebenshilfe-minden.de](mailto:freizeit@lebenshilfe-minden.de) oder über die Zentrale unter 0571-9740500 erfolgen. Spätere Anmeldungen können nur in persönlicher Absprache, bedingt berücksichtigt werden. Eine Woche vor Beginn der Ferienspiele bekommen Sie die Abholzeiten Ihres Kindes per E-Mail oder Telefon bereitgestellt.

Sollte Ihr Kind krank werden, melden Sie Ihr Kind bitte frühzeitig ab, ansonsten berechnen wir 10,- € pro Tag Ausfallgebühr.

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





# Urlaub

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



## Na, Lust mitzufahren?

**Der Reiseprospekt 2026 wurde im September 2025 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. Reisevorschläge werden gerne entgegengenommen unter [ahoischen@lebenshilfe-minden.de](mailto:ahoischen@lebenshilfe-minden.de)



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

Ohne diese Förderung könnten unsere Reisen nicht stattfinden.





# Reisen ohne Koffer

## Urlaubsangebote für Erwachsene

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

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

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

Wir machen kleine Ausflüge ins nahe Umland und schauen auf jeden Fall immer nach, was der Kaiser Wilhelm gerade so macht! Das Programm richtet sich aber immer danach, was die Teilnehmenden können und wollen. Wichtig dabei ist – geschlafen wird zu Hause!



Die Sachkosten betragen 10,50 € pro Tag.

Die Betreuungskosten werden wie bei den Ferienspielen abgerechnet.

Maximal 12 Teilnehmende sind möglich.

Der Anmeldeschluss ist 3 Wochen vor dem Termin.

Wir bieten einen Fahrdienst an.

### Die nächsten Termine

**16.03. - 20.03.26**

**04.05. - 08.05.26**

**08.06. - 12.06.26**



# 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.



Ich bin **Pirkko Kleine**, 58 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder. Meine 20-jährige Tochter Brianna wurde mit einem Handicap geboren, wodurch ich zur Lebenshilfe gekommen bin. Ich lebe gemeinsam mit meinem Mann in Hille-Südhemmern und arbeite hauptberuflich als Fachkrankenschwester für Intensiv- und Anästhesiepflege im Herz- und Diabeteszentrum Bad Oeynhausen. Inzwischen ist meine Tochter ausgezogen und wohnt in einem Haus der Lebenshilfe. Im Vorstand bin ich schon seit einigen Jahren aktiv und ab Mai letzten Jahres als **Vorstandsvorsitzende** tätig.



Mein Name ist **Selma Wenzel**, ich bin 43 Jahre alt, Mutter von drei Kindern und lebe mit meiner Familie in Minden. Mein ältester Sohn, der mittlerweile 18 Jahre alt ist, wurde mit einem Handicap geboren, was uns frühzeitig in Kontakt mit der Lebenshilfe gebracht hat. Diese Erfahrungen haben mich stark geprägt und dazu bewegt, mich ehrenamtlich für mehr Teilhabe und Inklusion zu engagieren: Seit Mai dieses 2024 bin ich im Vorstand als zweite Vorsitzende tätig. Neben meinem Engagement studiere ich im Master Umwelt- und Regionalplanung an der Leibniz Universität und arbeite nebenbei für das Institut für Umweltplanung.



Mein Name ist **Gregor Fendel**. Ich bin 65 Jahre alt und war bis zu meinem Ruhestand stellvertretender Schulleiter der Schule am Weserbogen in Bad Oeynhausen. Seit vielen Jahren bin ich Mitglied in der Lebenshilfe und seit einigen Jahren auch als Kassenwart im Vorstand. Mir ist immer wichtig, meine Erfahrungen aus meiner Tätigkeit an einer Förderschule in die Vorstandsarbeit einzubringen.



Mein Name ist **Janina Dustmann**, ich bin 64 Jahre alt, habe zwei Kinder und lebe in Minden.

Durch meine Tochter bin ich zur Lebenshilfe gekommen und dort seit einigen Jahren mit im Vorstand tätig.





Mein Name ist **Inke Pfeiffer** und ich bin im Vorstand der LH als Schriftführerin tätig. Ich bin 52 Jahre alt und wohne mit meinem Mann und meinen drei Töchtern in Porta Westfalica-Neesen. Meine Tochter Svea (18 Jahre) nimmt regelmäßig an dem tollen Freizeitangebot der LH teil.

In meiner Freizeit reite ich und spiele Tennis. Ich bin von Beruf Polizeibeamtin und lehre derzeit als Dozentin an der Hochschule für Polizei und öffentliche Verwaltung in Bielefeld. Im Vorstand arbeite ich bereits seit mehreren Jahren mit und gestalte zusammen mit vielen anderen das AKKU.



Mein Name ist **Moritz Beckebans** und 37 Jahre alt. Ich bin seit 2018 im Vorstand. Ich bin im ABW vom Wittekindshof. Bei der Lebenshilfe bin ich in der Ein Freund Gruppe.

Früher habe ich auch Fußball und Theater gespielt. Auch Tauchen habe ich mit der Lebenshilfe gemacht. Ich habe ein Handicap. Ich arbeite gerne im Vorstand mit, auch wenn es mal länger wird



Mein Name ist **Meike Deterding**, ich bin 48 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder. Über meine Tochter Lotta bin ich zur Lebenshilfe gekommen und dort mittlerweile seit mehreren Jahren im Vorstand tätig.

Ich lebe gemeinsam mit meiner Familie in Minden und bin beruflich als selbstständige Rechtsanwältin tätig.



Mein Name ist **Eckhard Rüter**. Ich bin 63 Jahre alt. Mein ältester Sohn hat mehrere Handicaps. Seit 1997 bin ich bereits im Vorstand der Lebenshilfe Minden aktiv.

Als Vorsitzender der Beiräte für Menschen mit Behinderung der Stadt Minden und des Kreises Minden-Lübbecke sind mir die Inklusion der Menschen mit Handicap in allen Lebensbereichen und die Vernetzung der Institutionen ein wichtiges Anliegen



Mein Name ist **Ralf Zuther**, ich bin 38 Jahre alt und seit meinem sozialen Jahr 2004 eng mit dem Lebenshilfe Minden e.V. verbunden. Bis 2023 war ich sowohl in Voll- als auch in Teilzeit in verschiedenen Bereichen der Lebenshilfe e.V. und der Lebenshilfe Arbeit gGmbH tätig.

Seit Kurzem freue ich mich, mich in die Vorstandsarbeit einbringen zu können, um gemeinsam mit engagierten Eltern und Selbstvertretern die Zukunft der Organisation mitzugestalten. Beruflich bin ich als Bildungsbegleiter im Berufsbildungsbereich der Diakonischen Werkstätten tätig.



# Der Lebenshilferat

## Vertritt die Selbsthilfegruppe Lebenshilfe Minden

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

Der Rat ist offen für die Wünsche und Anregungen, dienen als „Kummerkasten“ und sind die Selbstvertreter für die Lebenshilfe Minden. Vor allem kümmern sie sich um die Bereiche, in denen die Lebenshilfe Minden besonders aktiv ist, wie Freizeitaktivitäten, Ambulant Betreutes Wohnen oder auch Arbeit. Wenn etwas in diesen Bereichen nicht gut ist oder gut läuft, wenn Sie Verbesserungsvorschläge oder Wünsche haben, wenden Sie sich bitte an das Büro der Lebenshilfe oder per mail an [lhrat@lebenshilfe-minden.de](mailto:lhrat@lebenshilfe-minden.de)



Name: Tobias Blickle

Alter: 45 Jahre

Ich bin seit 2009 im Lebenshilfe-Rat.

Ich arbeite in der Telefonzentrale der Lebenshilfe.



Name: Elga Rodenberg

Alter: 54 Jahre

Ich bin seit 2009 im Lebenshilfe-Rat.

Ich arbeite im ACW II an der Zentrale und in der Verpackung.



Name: Gabriele Eisenbraun

Alter: 65 Jahre

Ich bin seit 2018 im Lebenshilfe-Rat.

Ich arbeite im ACW II in der Verpackung.



Name: Nadine Feldmann

Alter: 44 Jahre

Ich bin seit Anfang 2024 im Lebenshilfe-Rat.

Ich arbeite seit 25 Jahren im ACW II in der Montage und Verpackung.



Name: Anja Nahrwold

Alter: 56 Jahre

Ich bin seit Anfang 2024 im Lebenshilfe-Rat.

Ich arbeite seit 31 Jahren im ACW II im Elektrobereich.



# Das Team und seine Aufgaben



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

## Team der Geschäftsführung

**Jochen Rogmann** und **René Niestrat** sind gemeinsam in der Gesamtverantwortung aller Dienste der Lebenshilfe Minden. In gegenseitiger Vertretung sind sie verantwortlich für die fachlichen und administrativen Abläufe, den wirtschaftlichen Erfolg und die Weiterentwicklungen des Vereins und seiner Gesellschaften. Sie unterstehen dem von der Mitgliederversammlung gewählten Vorstand und setzen dessen Beschlüsse um. Sie fördern und unterstützen die Bereichsleitungen und weiteren Verantwortlichen bei ihren täglichen Herausforderungen.



**René Niestrat**  
Geschäftsführung/Verwaltung  
Tel.: 05 71 / 97 40 50 15  
[rneiestrat@lebenshilfe-minden.de](mailto:rneiestrat@lebenshilfe-minden.de)

## Verwaltungsleitung

um die ordnungsgemäße Abwicklung aller administrativen Prozesse (Buchhaltung, Lohn- und Kundenabrechnung, Digitalisierung...) kümmert sich **René Niestrat** mit seinem Verwaltungsteam.

## Beratung

ist eine Kernaufgabe unseres Vereins seit 1990. Erstberatung, Vermittlung von Hilfen in Krisensituationen und bei Antragstellungen, Unterstützung in heilpädagogischen Fragestellungen werden durch **Jochen Rogmann** geleistet.



**Claudia Knoll**  
Tel.: 05 71 / 97 40 50 16  
[cknoll@lebenshilfe-minden.de](mailto:cknoll@lebenshilfe-minden.de)

## Freizeit, Sport, Ferienspiele und Reisen

Unser Freizeitteam setzt sich zusammen aus **Claudia Knoll, Anika Hoischen und Lars Gräber**.

Unser vielfältiges Freizeit-, Bildungs-, Sport- und Reiseangebot spricht Teilnehmer mit unterschiedlichen Fähigkeiten an.

Wir ermöglichen ihnen damit Kontakte zu Menschen mit und ohne Behinderung. Qualifizierte Gruppen- und Übungsleiter werden durch geschulte Assistenten unterstützt.

Sie gestalten auch Angebote für Menschen mit sehr schweren Behinderungen. Gerne arbeiten wir mit Partnern und Vereinen im Sinne einer inklusiven Freizeitgestaltung zusammen.

In der gesamten Ferienzeit von NRW machen wir Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung Angebote für Unternehmungen, Ausflüge und Beschäftigung.



**Anika Hoischen**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 14

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

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, Ferienspiele und Reisen ist die Bereichsleitung **Claudia Knoll**.

**Lars Gräber**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 14

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

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. **Anika Hoischen** ist neben ihrer Arbeit im Freizeitteam für unsere Reisen verantwortlich. Sie freut sich über Anregungen zu neuen Reisezielen.

**Sagitta Sikora**

Tel.: 0571/97 40 50 23

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

## Einzelbetreuung und Schulbegleitung

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

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

Schulbegleitungen ermöglichen Schülern mit Behinderung den Besuch einer Regelschule oder stellen den Verbleib eines Menschen mit sehr schweren Behinderungen an einer Förderschule sicher.

Die Bereichsleitung **Sagitta Sikora** wird bei Planung und Koordination der Einzel- sowie Schulbetreuung unterstützt von **Jacqueline Pöstges**.

**Jacqueline Pöstges**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 23

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



## Ambulant Betreutes Wohnen



**Janine Hillmann**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 34

jhillmann@lebenshilfe-minden.de

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

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



**Hilke Droste**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 20

hdroste@lebenshilfe-minden.de

## Wohnberatung und Wohntraining

Menschen, die bald in ein neues Zuhause einziehen möchten, erhalten hier Unterstützung: Wohnungssuche - Beratung, was passt, zu mir - Angehörige beraten - Mitbewohner kennen lernen – Wohnen üben. Der Fachdienst wohnen wird ab 1.2.2026 als Wohnberatung und Wohntraining im Rahmen des ABW weitergeführt.

## Personalverwaltung, Abrechnung, Buchhaltung, Öffentlichkeitsarbeit

Viele Arbeitsbereiche, Kunden und Mitarbeitende brauchen auch eine gut funktionierende Verwaltung. Mit unterschiedlichen Schwerpunkten kümmern sich die Kolleginnen und Kollegen um einen möglichst effektive Bearbeitung.



**Anette Vahrenhorst**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 11

avahrenhorst@lebenshilfe-minden.de



**Heike Gornik**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 12

hgornik@lebenshilfe-minden.de



**Romina Nitschke**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 11

rnitschke@lebenshilfe-minden.de



**Stefan Stosiek**

Tel.: 05 71 / 97 40 50 33

sstosiek@lebenshilfe-minden.de



## Gem. Lebenshilfe Arbeit GmbH

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

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

### Verwaltung



**Johanna Brandt-Müller**

0571-97405026

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

### Bereichsleitung/Disposition



**Efkan Ates**

0571-97405025

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

### Bereichsleitung/Projekt-Strukturförderung



**Robert Pavlista**

0571-97405025

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

### Buchhaltung



**Arthur Klastreich**

0571-97405026

[aklastreich@lebenshilfe-minden.de](mailto:aklastreich@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 Blicke, Ramona Sieg, Bastian Leimbach** Tel.: 05 71 / 97 40 50 0, [zentrale@lebenshilfe-minden.de](mailto:zentrale@lebenshilfe-minden.de)



## Der Paritätische Kreisgruppe Minden-Lübbecke

Simonsstraße 19, 32425 Minden, Tel.: 0571 82502-0  
minden-luebbecke@paritaet-nrw.org  
www.minden-luebbecke.paritaet-nrw.org



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

**Wir verändern.**

Partner für soziale Arbeit.

## ParSozial Minden-Lübbecke/Herford

Simonsstraße 18, 32425 Minden, Tel.: 0571 82902-0  
info@parisozial-mh.de  
www.parisozial-minden-luebbecke-herford.de

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

**Wir sind für Sie da.**



# MENSCHEN IM MITTELPUNKT

Wir unterstützen Inklusion in unserer Region.



Unsere Umwelt, unsere Gesellschaft, unsere Kunden, unsere Mitarbeiter und unser Unternehmen sind bei EDEKA WEZ gleichrangige Förderziele. Ihnen gilt gleichermaßen unsere Wertschätzung, unsere Anstrengung und unsere Fürsorge. Deshalb bringen wir seit vielen Jahren als Förderpartner der Lebenshilfe Menschen mit Behinderung durch Beschäftigung in unseren Supermärkten in die Mitte der Gesellschaft.

Mehr über unser Engagement auf [www.wez.de](http://www.wez.de)

