

KoKoBe Köln

Beratungsstellen für Menschen mit einer geistigen und mehrfachen Behinderung



Vorwort

Im Oktober 2004 sind die KoKoBe Beratungsstellen an den Start gegangen. Zum 10-jährigen Geburtstag der KoKoBe Köln haben wir dieses Heft gemacht.

Schauen Sie rein! Sie finden vor allem Fotos von Freizeitangeboten und kleine Berichte. Wer die KoKoBe Köln kennt, bekommt einen guten Überblick über die vergangenen 10 Jahre. Wer die KoKoBe Köln noch nicht kennt, dem möchten wir uns mit diesem Heft vorstellen.

Wir bedanken uns bei allen, die uns begleitet und unterstützt haben. Beim Landschaftsverband Rheinland und bei unseren Trägern. Bei der Stadt Köln für die großzügige Förderung unserer Freizeitangebote. Wir bedanken uns bei den Menschen mit Behinderung und ihren Angehörigen, die uns ihr Vertrauen geschenkt haben.

Wir freuen uns auf weitere 10 Jahre!

Über die KoKoBe Köln

Für Menschen mit Behinderung hat sich in den letzten Jahren viel geändert. Immer mehr erwachsene Menschen mit Behinderung wollen selber über ihr Leben bestimmen.

Aber neue Wege brauchen Begleitung!

Für die Begleitung und die Beratung von erwachsenen Menschen mit geistiger Behinderung gibt es seit 2004 die Beratungsstellen KoKoBe. KoKoBe ist eine Abkürzung und heißt Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle. In der KoKoBe können sich Menschen mit Behinderung, Eltern, Angehörige und Fachleute informieren und beraten lassen. Die KoKoBe informiert über neue Wohnmöglichkeiten und berät, welche Wohnform die passende ist. Sie berät auch bei Fragen zu Arbeit und Freizeit. Die KoKoBe werden finanziert vom Landschaftsverband Rheinland. Die Beratungen sind kostenlos. Die KoKoBe gibt es im gesamten Rheinland. In Köln gibt es vier Beratungsstellen: in Longerich, Mülheim, Porz und in der Südstadt.



10

10 Jahre KoKoBe. 10 Beispiele unserer Arbeit.

- 1 beraten
- 2 wohnen
- 3 Freunde finden
- 4 feiern
- 5 mitmachen
- 6 Veranstaltungskalender
- 7 unterwegs
- 8 essen und trinken
- 9 lernen und wissen
- 10 sehen, lesen, hören

beraten

>> wir hören Ihnen zu



Jeder Mensch muss Entscheidungen treffen. Kleine und große Entscheidungen. Die Entscheidung: „Wie will ich wohnen?“ ist eine große Entscheidung. Wohnen ist mehr als ein Dach über dem Kopf. Wohnen ist das Zuhause!

Hier kann die Beratung in der KoKoBe helfen. Wir unterstützen Sie dabei, sich für die passende Wohnmöglichkeit zu entscheiden. Für die Beratung nehmen wir uns Zeit. Wir bemühen uns um eine verständliche Sprache. Uns ist wichtig mit Ihnen zu sprechen! Nicht über Ihren Kopf hinweg!



beraten

>> Informationsveranstaltungen



Wie kann man wohnen?
Wie lernt man Leute kennen?
Welche Arbeitsmöglichkeiten gibt es in Köln?

Die Kölner KoKoBe laden zu Informationsveranstaltungen ein. Die Veranstaltungen finden in der KoKoBe, in Bürgerzentren oder an anderen Orten statt. Menschen mit Behinderung, Eltern und Fachleute bekommen viele Tipps und Anregungen. Menschen mit Behinderung berichten, wie sie leben und welche Unterstützung sie dabei bekommen.



wohnen

>> leben wie man möchte

Jeder Mensch ist anders. Jeder Mensch hat seine eigenen Wünsche, wie er wohnen möchte. Gemeinsam mit anderen in einer Wohngruppe oder allein in einer eigenen Wohnung. Menschen mit Behinderung wissen selbst am besten, was sie wollen. Und sie können anderen davon erzählen. Diese drei Menschen haben uns ihre Türen geöffnet:



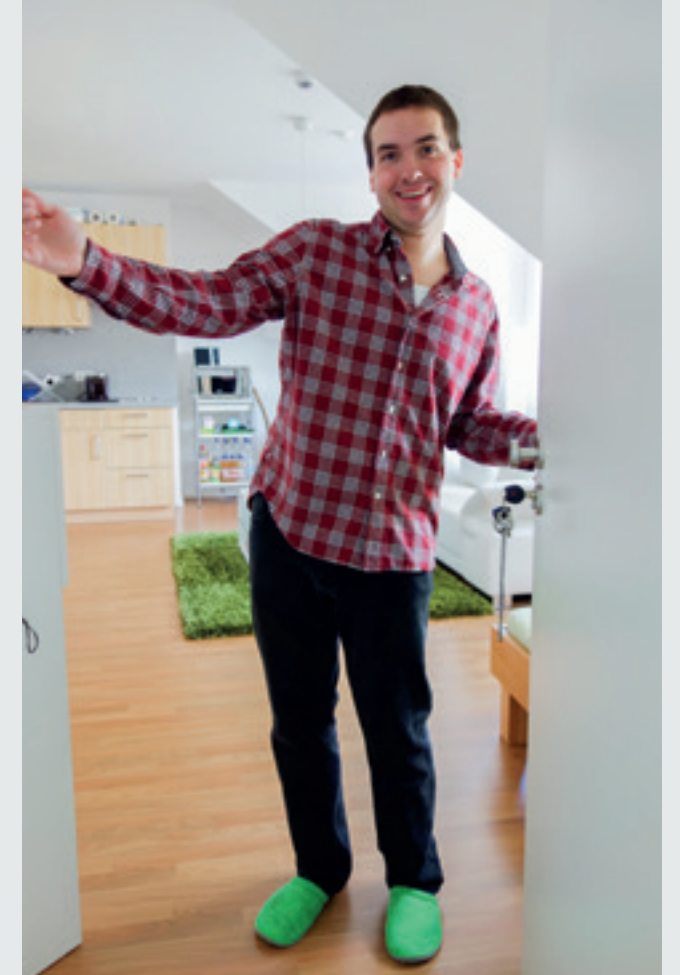
Marcel Brzezinski

Ich wohne gerne in der Südstadt. Hier kenne ich mich aus. Ich kenne viele Leute und spiele in einer Band. Zweimal in der Woche kommt ein Betreuer in meine eigene Wohnung und hilft mir. Damit ich selbständig wohnen kann.



Silke Kirschbaum

Lange habe ich bei meiner Mutter gewohnt. Jetzt lebe ich in einer Wohngruppe in Kalk. Erst habe ich gedacht, ich gewöhne mich nicht daran. Aber dann sind Freundschaften entstanden. Mein Lieblingsplatz ist im Esszimmer. Da, wo alle sind.



Alexander Sebus

Ein eigenes Appartement habe ich, mit Küche und Bad. Da kann ich mich zurückziehen, wenn ich will. Meine Nachbarn bekommen auch Betreutes Wohnen. Wir helfen uns gegenseitig. Manchmal feiern wir alle im Gemeinschaftsraum.

Freunde finden

>> KoKoBe Stammtische



Oft kommen Menschen in die KoKoBe Beratung, weil sie Freunde suchen. Darum gibt es vier KoKoBe Stammtische. Einmal im Monat geht man zu „seinem“ Stammtisch. Wer in seiner Freizeit noch aktiver sein möchte, geht zur KoKoBe Freizeitgruppe. Hier kann man andere treffen und gemeinsam etwas unternehmen.



“ Unser Stammtisch ist noch neu. Schwubbe heißt er. Das steht für schwule Männer mit Behinderung. Einmal im Monat treffen wir uns. Wir gehen in Kneipen, grillen, unterhalten uns. Neue Leute können gerne dazu kommen!”

Eugen Giese

Freunde finden

>> Kontakt- und Freizeitanzeigen



Wer eine neue Liebe sucht, kann eine Kontaktanzeige aufgeben. Wer Freunde für die Freizeit sucht, kann eine Freizeitanzeige aufgeben. Das ist eine gemeinsame Idee der KoKoBe Köln und der Schatzkiste Köln. Die Anzeigen findet man im extraGiK oder auf der Homepage der KoKoBe Köln. Wir wünschen allen viel Glück bei der Suche!

“Ich habe schon viele Kontakte geknüpft. Über die KoKoBe kenne ich die Schatzkiste. Dort kann man einen Mann oder eine Frau kennen lernen. Mal hat man Glück und man passt zueinander und mal muss man weiter suchen.“

Christoph Offermann



feiern

>> KoKoBe Kennenlernparty



Liebesengel

Bei jeder Kennenlernparty gibt es einen Liebesengel. Manchmal traut man sich nicht, jemanden anzusprechen. Der Liebesengel hilft dabei.

Zweimal im Jahr findet die Kennenlernparty statt. Das Motto heißt „Verliebt in Köln“. DJ Manni und sein Team sorgen für Stimmung und Tanzmusik. Hier trifft man Freunde und vielleicht eine neue Liebe. Man kann auch einfach Spaß haben und feiern.





Die KoKoBe arbeitet mit vielen Stellen zusammen. So entstehen unterschiedliche Angebote für die Freizeit. Wer Lust an Gartenarbeit hat, kann Gemüse anpflanzen und später ernten. Bogenschützen brauchen eine ruhige Hand und Konzentration. Tänzer haben den Rhythmus im Blut. Beim Drachenbootrennen kämpfen Mutige um den Sieg.



“ Ich habe über die KoKoBe-Angebote viele Leute kennen gelernt, mit denen ich mich dann auch alleine getroffen habe. Daher bin ich froh, dass es solche Angebote gibt.“

Lars Templin

mitmachen

>> in unserem Veedel



Was ist eigentlich los in meinem Veedel? Wo kann man gut essen? Was kann ich mir anschauen? Wo bekommt man im Notfall Hilfe? Um dies herauszufinden, sind Menschen mit Behinderung für die KoKoBe losgezogen und haben ihr Veedel erkundet. Entstanden sind sechs Hefte in einfacher Sprache. Zehn interessante und wichtige Orte werden in jedem Heft vorgestellt. Die Hefte bekommt man kostenlos in jeder Kölner KoKoBe.

“ Ich kenne mich gut aus im Kölner Süden. Deswegen konnte ich viele Tipps geben, welche Orte es dort gibt. Zusammen haben wir die Orte besucht. Und Informationen gesammelt. Daraus haben wir Veedelshefte gemacht. Gut für alle Leute, die neu im Veedel sind!“

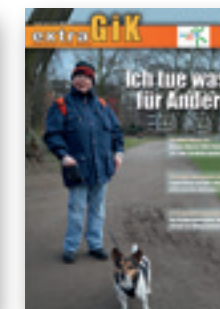
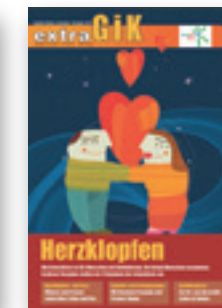
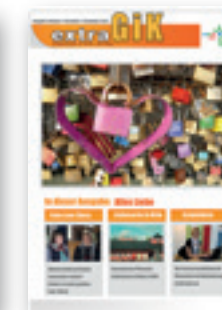
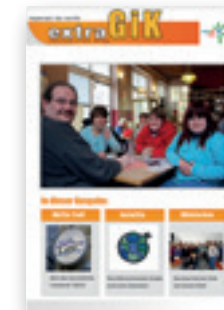
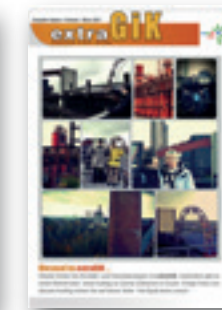
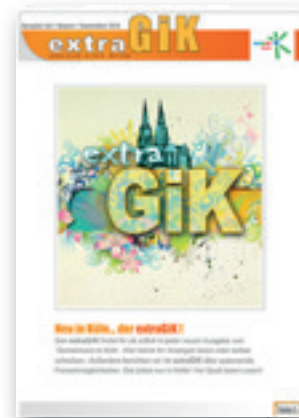
Jan Coste

Veranstaltungskalender

>> Gemeinsam und extraGik



Die Kölner KoKoBe hatten die Idee: 2006 erschien der erste Veranstaltungskalender Gemeinsam in Köln, kurz: GiK. Im GiK findet man viele Tipps für die Freizeit. Inzwischen erscheint überall im Rheinland ein Veranstaltungskalender. Für Köln gibt es seit 2010 eine Beilage: den extraGiK. Im extraGiK können Menschen mit Behinderung Kontaktanzeigen aufgeben. Es werden auch regelmäßig Freizeitangebote vorgestellt.



unterwegs

>> Ausflüge mit der KoKoBe



Unterwegs zu sein ist spannend. Man lernt neue Orte und Geschichten kennen. Einmal im Jahr organisieren die Kölner KoKoBe einen großen Kulturausflug. Zum Beispiel in die Zeche Zollverein. Manchmal werden auch kleinere Ausflüge angeboten. Zum Beispiel in den Zoo. Unterwegs zu sein kann auch entspannend sein. Auf einer Bootstour kann man sich zum Beispiel zurücklehnen und vom Alltag abschalten.



“ Ich gehe oft zu den Kochkursen und habe alle Rezepte gesammelt. Richtig viele habe ich schon. Beim letzten Mal haben wir griechisch gekocht. Das kannte ich gar nicht. Das hat sehr gut geschmeckt.“

Ralf Hundgeburth



Kann man Bananen grillen?
Woher kommen Auberginen?

Die Kölner KoKoBe bieten seit vielen Jahren Kochkurse an. Die Kurse sind immer gut besucht. Eine Köchin leitet den Kurs und gibt Tipps für das Kochen zuhause. In den Kursen erfährt man viel über Lebensmittel. In dem Kurs „Kochen für Gäste“ lernt man, ein guter Gastgeber zu sein. Man übt, wie man einen Tisch festlich deckt. Und wie man ein besonders leckeres Essen für die Gäste zubereitet.



lernen und wissen

>> das kann ich jetzt...



... mich selber verteidigen.



... mitreden im Bewohnerbeirat.



... mein Fahrrad reparieren.



... Erste Hilfe leisten.



... mich schön machen.



... mit anderen Musik machen.

Lernen, was mir wichtig ist! In den KoKoBe Kursen kann man Neues entdecken und ausprobieren!



Die KoKoBe Köln bieten gemeinsam mit der KVB ein Fahrtraining an. Ein Mitarbeiter der KVB schult die Teilnehmer. Er erklärt zum Beispiel Fahrpläne und Notrufgeräte. Im Betriebshof Thielenbruch übt man das sichere Einsteigen und Aussteigen. Man lernt auch, wie man in Notsituationen den Fahrer um Hilfe bittet. Der Höhepunkt ist die Abschlussfahrt mit einer Straßenbahn. Die Bahn ist nur für die Kursteilnehmer reserviert.

sehen, lesen, hören

>> von leisen Worten und lauten Trommeln



Einmal in der Woche trifft sich der LEA Leseklub. Die Teilnehmer verbringen den Abend in einem Café in Köln. Sie lesen gemeinsam Bücher und schöne Geschichten. Jeder ist hier gerne gesehen. Man muss nicht lesen können. Den Kölner KoKoBe gefällt diese Idee! Darum unterstützen sie die LEA Leseklubs!



Lauter geht es zu, wenn getrommelt und musiziert wird. Ob allein am Schlagzeug oder zusammen mit anderen: Musik macht glücklich!

sehen, lesen, hören

>> Lesung „Mehr vom Leben“



„Mehr vom Leben“ ist ein besonderes Buch mit vielen Geschichten. Alle Geschichten haben Menschen mit Behinderung geschrieben. Die Kölner KoKoBe haben zu einer Veranstaltung eingeladen. Hella von Sinnen und Dirk Bach haben aus dem Buch vorgelesen. Rund 200 Gäste sind gekommen. Auch einige Autoren waren eingeladen. Sie haben von ihren Geschichten erzählt. Hella von Sinnen und Dirk Bach haben am Ende viele Autogramme gegeben.

sehen, lesen, hören

>> Plakatwettbewerb



In Köln fand 2013 der Plakatwettbewerb „Alle inklusive!“ statt. Das Plakat der Kölner KoKoBe mit dem Text „Ich bin anders, so wie du, Bildung steht uns allen zu!“ war das Gewinnerplakat. Es zeigt eine Leserin vom LEA Leseklub.

Das Plakat wurde zwei Wochen auf großen Wänden in ganz Köln gezeigt. Viele der anderen eingereichten Plakate waren in einer Ausstellung zu sehen.



KoKoBe Longerich

Wirtsgasse 14

50739 Köln

Telefon: 0221 - 1 26 18 26

E-Mail: longerich@kokobe-koeln.de

KoKoBe Südstadt

Elsaßstraße 27

50677 Köln

Telefon: 0221 - 3 55 15 47

E-Mail: suedstadt@kokobe-koeln.de

KoKoBe Mülheim

Berliner Straße 140-158

51063 Köln

Telefon: 0221 - 98 34 14 36

E-Mail: muelheim@kokobe-koeln.de

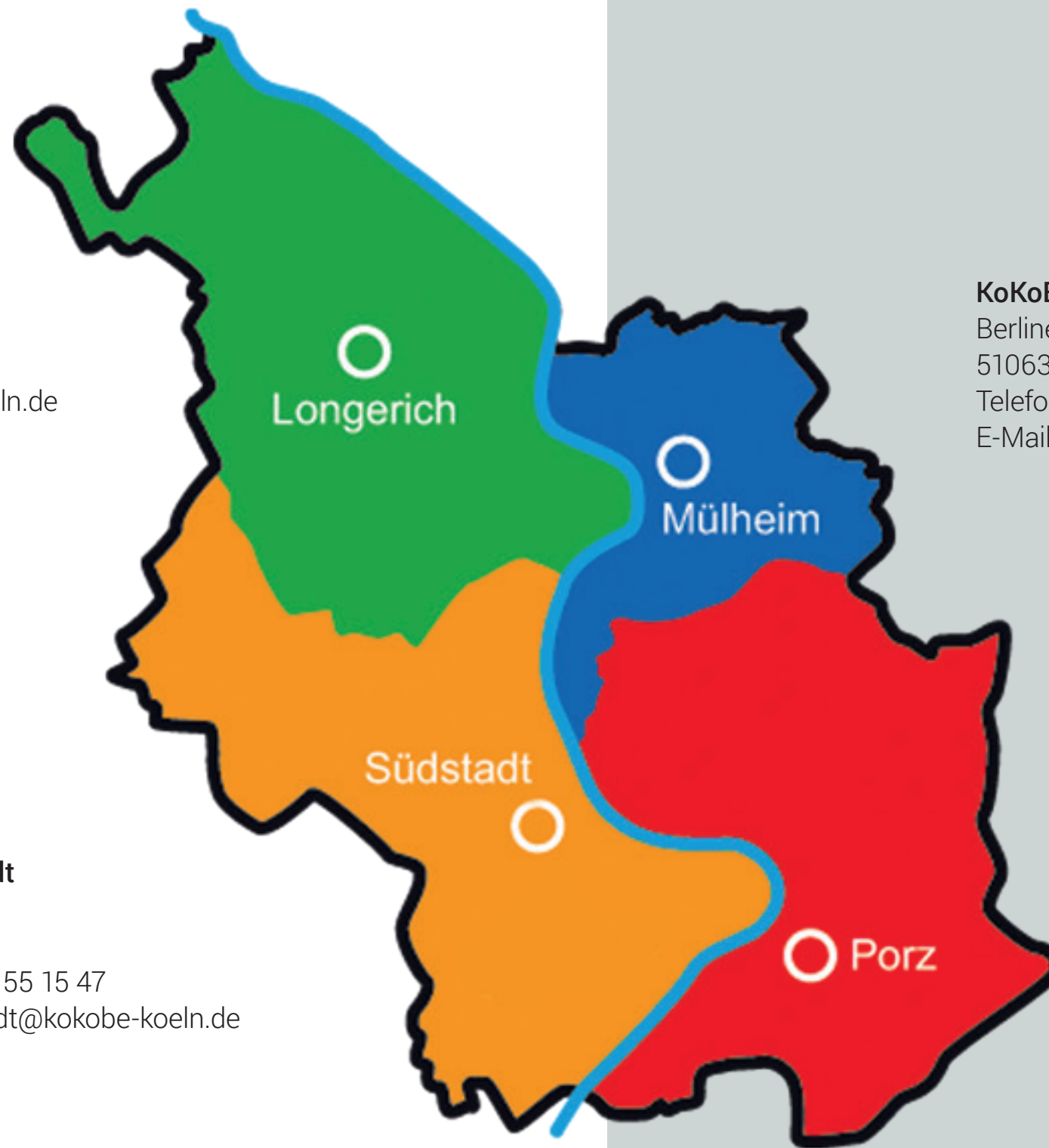
KoKoBe Porz Kalk

Bahnhofstraße 26

51143 Köln

Telefon: 02203 - 1 04 60 09

E-Mail: porz-kalk@kokobe-koeln.de



Herausgeber:

KoKoBe Köln
Elsaßstraße 27
50677 Köln
Tel.: 0221 - 3 55 15 47
www.kokobe-koeln.de

Fotos:

KoKoBe Köln
Jens Wagner-Brause
www.jens-wagner.de

Auflage:

2.500

Träger der KoKoBe Köln sind:

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Diakonie Michaelshoven e.V.
Gemeinnützige Werkstätten Köln GmbH
Lebenshilfe Köln e.V.
Lebenshilfe Rodenkirchen e.V.
miteinander leben e.V.
Sozial-Betriebe Köln gGmbH

Die KoKoBe werden finanziert vom:

Landschaftsverband Rheinland



**Die Freizeitangebote der KoKoBe
werden gefördert durch:**

Stadt Köln



