



Lebenshilfe
journal

Kostenlos zum Mitnehmen

Zeitung der Lebenshilfe Aachen

Ausgabe 4/2010

„Einfach anders sein“: Lebenshilfe-Jahreskalender 2011 für einen guten Zweck

Ein neues Jahr steht vor der Tür. Schaufenster und Regale der Buchläden sind gut bestückt mit Jahreskalendern zu den unterschiedlichsten Themen und Motiven. Der Kalender „Einfach anders sein. Einmal anders gesehen.“ ist jedoch einfach anders. Nicht, weil es ihn zum ersten Mal gibt, sondern weil er Menschen mit Behinderung vorstellt, die in Aachen leben.

Hierfür haben zwölf Fotografen ihre individuelle Sicht auf diese Menschen eingefangen: bei der Arbeit, in der Freizeit und zu Hause. So entstand ein Jahresbegleiter, mit dem Sie Monat für Monat entdecken, was Leben mittendrin bedeutet. Der Kalender hat das Format DIN A3 und kostet 19,90 Euro. Bei einer Abnahme über 50 Stück gibt es besondere Konditionen.

Kalender frei Haus

Die Fotografen und die Werbeagentur Power und Radach haben unentgeltlich gearbeitet. So kommen alle Einnahmen direkt der Stiftung Lebenshilfe Aachen zugute. Bestellen können Sie den Kalender per E-Mail an: kalender@lebenshilfe-aachen.de



Den Kalender liefern wir direkt ins Haus. Die Lieferung erfolgt kostenfrei, zahlen können Sie bequem

per Überweisung. Erwerben können Sie den Kalender auch in ausgewählten Aachener Geschäften.

Eine Liste der Verkaufsstellen finden Sie ab Mitte November unter www.lebenshilfe-aachen.de

Themen

► Bayern

Arktisches Abenteuerwochenende in den bayerischen Alpen, Spaß für die ganze Familie. Reisetipp auf **Seite 2**

► NRW

WDR-2-Sportreporter-Legende Manni Breuckmann ist seit anderthalb Jahren im Ruhestand. Ruhestand? Nicht wirklich, denn er engagiert sich als Botschafter für die Lebenshilfe NRW. Lesen Sie mehr auf **Seite 2**

► NRW

Eine Schule für alle – ein Kommentar von Wolfgang Schäfer, Vorstandsvorsitzender des Landesverbandes der Lebenshilfe NRW, zum Thema Inklusion. **Seite 3**

Engagement verbindet

Zeit schenken – machen Sie mit!

Vor fünf Jahren gründeten die Eheleute Inge und Hartmut Schumacher gemeinsam mit ihrer Tochter und ihrem Schwiegersohn eine Walking-Gruppe im Wohnheim der Lebenshilfe Aachen in Haus Siegel. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Alltagsintegration von Menschen mit Behinderung, den es ohne ihr Engagement so nicht geben würde. Für diesen ehrenamtlichen Einsatz hat ihnen die Stadt Aachen jetzt das „Prädikat Familienfreundlich 2010“ verliehen. Der Preis ehrt Personen und Einrichtungen, die sich besonders für Familien und deren Bedürfnisse engagiert haben. Machen auch Sie mit! Es gibt viele Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. In einem persönlichen Gespräch finden wir sicher für Sie ein interessantes Einsatzfeld. Schenken Sie sich und Menschen mit Behinderung ein Stück Lebensglück! Ehrenamtskoordinatorin Hilde Bärnreuther, Telefon: (02 41) 4 13 44 54-3 24, h.baernreuther@lebenshilfe-aachen.de

IHR KONTAKT VOR ORT

Hilde Bärnreuther

Telefon: (02 41) 4 13 44 54-3 24
E-Mail: h.baernreuther@lebenshilfe-aachen.de

Impressum Seite 1

► **Herausgeber:** Lebenshilfe Aachen e. V., Adenauerallee 38, 52066 Aachen, Telefon: (02 41) 4 13 44 54-0, info@lebenshilfe-aachen.de
► **Redaktion:** Hilde Bärnreuther
► **Presserechtlich verantwortlich:** Herbert Frings, Geschäftsführer
► **Teilaufage:** 10 000 Exemplare

Langsam an die Kita gewöhnen

Kürzlich startete ein neues Angebot der Lebenshilfe Aachen für Kinder zwischen 18 Monaten und drei Jahren: die „Integrative Spielgruppe“. Anmeldungen für Folgetermine sind noch möglich.

In die Kita Mirabilis der Lebenshilfe in der Lintertstraße 33 kommt jetzt einmal pro Woche noch mehr Leben. Neben den bestehenden Gruppen gibt es eine Integrative Spielgruppe. Zehn Kinder, davon zwei mit besonderem Förderbedarf, werden hier an zehn Donnerstagen jeweils von 8.45 bis 10.45 Uhr von Fachkräften betreut.

Kontakte knüpfen

„Wir möchten den Kleinen und ihren Familien vor allem die Möglichkeit bieten, neue Kontakte zu anderen Kindern und Eltern zu knüpfen und sich an das

Leben in einer Kindertagesstätte zu gewöhnen“, erläutert Miriam Brück-Lange das Konzept. Hildegard Sorn, Leiterin des Vorschulbereichs der Lebenshilfe, verweist außerdem auf den Mangel an Betreuungsplätzen für Kinder unter drei Jahren. „Für uns als Lebenshilfe ist es besonders wichtig, auch für Kinder mit besonderem Förderbedarf Angebote zu schaffen. Bei Bedarf werden wir das Angebot der Integrativen Spielgruppe ausweiten.“

Angebote schaffen

Lernen durch Spielen mit Gleichaltrigen, Sprache und Bewegung anregen, den Kontakt zwischen Kindern mit und ohne Behinderung fördern – diese pädagogischen Ziele stehen im Mittelpunkt der Spielgruppe. Auch der Austausch unter den Eltern kommt nicht zu kurz. So sind mehrere Elternabende geplant, bei denen es

um Fragen der gezielten Förderung des Kindes oder um Hilfen zur Erziehung geht.

Haben auch Sie Interesse an ei-

ner Integrativen Spielgruppe?

Die Kita Mirabilis beantwortet gerne Ihre Fragen unter Telefon (02 41) 57 13 47.



Kinder mit und ohne Förderbedarf beim Spielen.

Anzeigen



Lebenshilfe Aachen
Es ist normal, verschieden zu sein!

Adenauerallee 38, 52066 Aachen
Tel: 02 41 - 4 13 44 54-0 • Fax: 02 41 - 4 13 44 54-345
www.lebenshilfe-aachen.de • info@lebenshilfe-aachen.de

Werkstätten & Service GmbH
www.werkstatt-ac.de

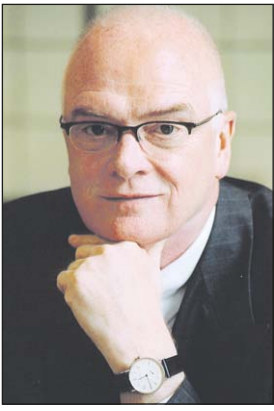
Eine Schule für alle

Ein Kommentar von Wolfgang Schäfer, Vorstandsvorsitzender des Landesverbandes der Lebenshilfe NRW, zum Thema Inklusion

Die Regelschulsysteme in Deutschland sollen so geändert werden, dass sie auch für Kinder mit Behinderung offenstehen. Die UN-Behindertenrechtskonvention, die Ende März 2009 in Kraft getreten ist, fordert für Kinder mit Behinderung ein Recht auf Unterricht in Regelschulen. Auch wenn umstritten ist, ob sich daraus schon jetzt ein einklagbares Recht ergibt, so sind die Länder jetzt in jedem Fall zur zügigen Anpassung ihrer Schulsysteme verpflichtet. Inklusion heißt das Schlüsselwort.

Die UN-Konvention fordert eine inklusive Gesellschaft, eine Gesellschaft, in der alle Menschen selbstverständlich in Vielfalt zusammenleben. Damit niemand ausgeschlossen wird, müssen Bedingungen verändert und Barrieren beseitigt werden. Das ist gut so. Das heißt beispielsweise: eine gemeinsame Schule behinderter und nicht behinderter Kinder – eine Schule für alle.

Der Vorteil liegt darin, dass sich behinderte und nicht behinderte Kinder kennenlernen und so Normalität leben. Sie werden mit diesem Gesellschaftsbild erwachsen und leben Inklusion selbstverständlich. Dies ist Voraussetzung, wenn eine inklusive Gesellschaft im Alltag Realität werden soll.



Wolfgang Schäfer

Das bedeutet aber auch, dass beim Besuch einer Regelschule die notwendigen sonderpädagogischen, therapeutischen und qualifizierten begleitenden Hilfen verfügbar sein müssen. Erste konkrete Veränderungen im Alltag sind bereits zu erkennen: In allen Bundesländern wird heftig nachgedacht. In unserem Bundesland öffnen sich immer mehr Regelschulen und auch Förderschulen dem Inklusionsgedanken.

Ich wünsche mir, dass diese Entwicklung so weitergeht und ein Bewusstseinswandel bei den Menschen eintritt. Ich spreche mich für eine konsequente Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention aus. Dies muss aber schrittweise geschehen und stellt hohe Anforderungen an uns alle. Deshalb ist darauf zu achten, dass niemand überfordert wird, insbesondere nicht Menschen mit schweren und schwersten Behinderungen. Denn nach meiner Überzeugung bedeutet Inklusion nicht, dass die Förderung von Menschen mit Behinderung nicht mehr notwendig ist. Neben Regeleinrichtungen können natürlich auch die Einrichtungen und Dienste der Lebenshilfe die geeigneten Förderorte sein.

Post von ... Manni Breuckmann

Lebenshilfe-NRW-Botschafter hautnah

Manni Breuckmann, WDR-2-Sportreporter-Legende, ist seit anderthalb Jahren im Ruhestand. Ruhestand? Nicht wirklich, denn er engagiert sich als Botschafter für die Lebenshilfe NRW und das Fußballleistungszentrum für Menschen mit Behinderung in Frechen. Lesen Sie mehr über „Manni“ Breuckmann – privat.



Manni Breuckmann

Meine Hobbys: Ich liebe Städtereisen, zuletzt Amsterdam (das Van-Gogh-Museum, sehr sehenswert!) und Stockholm (gemütlich-maritim). Außerdem habe ich wieder zaghaft mit Kochen angefangen, Backen kommt noch.

Mein Lieblingssessen: Variiert, zurzeit entdecke ich gerade wieder die asiatische, speziell die Thai-Küche.

Mein Traumreiseziel: Mallorca bleibt der Favorit, dieses Jahr habe

ich aber die schöne Insel Korsika entdeckt.

Lebemann oder Sparfuchs? Ich habe den Fuß leicht auf der Bremse, aber beim Essen und Verreisen schlage ich schon mal zu.

Licht aus, Kamera aus! So bin ich privat: Ich bin eher ein ruhiger Vertreter, nicht der Mittelpunkt jeder Party, aber Spaß kann man mit mir schon haben.

Den ersten Tag meines Urlaubs beginne ich mit ... Wenn ich nicht früh aufstehe und verreise: mit einem ausgiebigen, opulenten Frühstück.

Meine Pläne ... Etwas ruhiger werden, bei Anfragen für Jobs auch mal Nein sagen, nach dem vielen Reden mehr Profil beim Schreiben gewinnen. Mehr im Jetzt leben.

Arktisches Abenteuerwochenende in den bayerischen Alpen



Sneeschuhtouren in den Ammergauer Alpen bieten Spaß für jedermann.

Foto: Thomas Bichler, Best of Wandern

Der Schnee knirscht vor Kälte. Dicke Flocken schweben vom Himmel. Im Hintergrund ist das Heulen der Schlittenhunde zu hören. Strahlend blaue Augen schauen aus dem schneegepuderten graubraunen Pelz hervor. Auf geht's mit Schlitten und Schneeschuhen, mitten hinein in die tief verschneite Winterlandschaft der Ammergauer Alpen.

Die Ammergauer Alpen eignen sich hervorragend für Schneeschuhtouren – egal ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder Crack. Es gibt zahlreiche Tourenmöglichkeiten für alle Leistungsstufen, von entschleunigenden flachen Talwanderungen bis zu gefeierten Gipfelerfolgen. Sichere Schneeverhältnisse vorausgesetzt, sind sogar winterliche Touren bis auf die aussichtsreichen Höhen rund um die Orte Ettal, Ober- und Unteram-

mergau, Saulgrub, Bad Kohlgrub und Bad Bayersoien möglich.

Weite Panoramablicke auf die Zugspitze und auf das Alpenvorland mit seinen zahlreichen Seen sind die Belohnung für dem Frost trotztende Winterwanderer. Zudem stehen 70 Kilometer geräumte und markierte Winterwanderwege und 150 Kilometer Loipen zur Verfügung. Bei einer Fahrt als Musher am „Lenker“ eines Husky-Schlittens zeigt sich die strahlend weiße Landschaft aus ganz anderer Perspektive. Ein Husky-Workshop, Schneeschuhtouren, Eskimo-Event und Iglubau findet am 29. Dezember in den Ammergauer Alpen statt. Programm unter anderem: 9 bis 11 Uhr theoretische Tipps rund ums Schneeschuhwandern, 11.30 bis 13 Uhr geführte Schneeschuhtour, 14 bis 16 Uhr Eskimo-Event mit Iglubau. Infos unter www.ammergauer-alpen.de und www.best-of-wandern.de

Infos zu Reisen mit Handicap in Oberbayern unter www.oberbayern.de unter Infos und Service. vv

INFO

Die Region Ammergauer Alpen ist Mitglied im Verbund „Best of Wandern“, eine Kooperation aus europäischen Wanderregionen und Ausrüstungsherstellern, die einzigartigen Wanderservice bietet. In allen Best-of-Wandern-Regionen können Wanderer kostenlos Equipment der Kooperationspartner zum Testen ausleihen. Einfach vorbeikommen und Kindertragen, Rucksäcke, Schuhe, Ferngläser, GPS-Geräte und vieles mehr kostenlos ausleihen. Das Testcenter ist im Hotel Schillingshof, www.hotel-schillingshof.de

Karneval, Fastnacht, Fasching – ein Blick auf die unterschiedlichen Bräuche

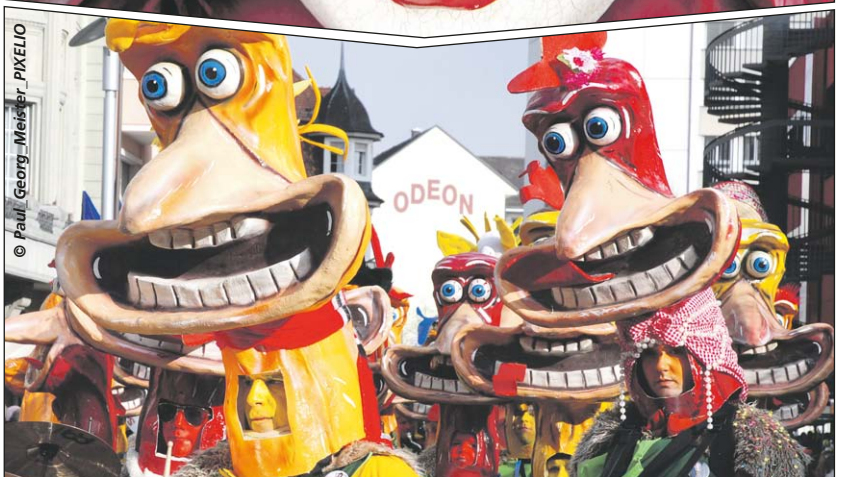
Auf der ganzen Welt gibt es den Karneval – wie er gefeiert wird, unterscheidet sich aber grundsätzlich. Einige der unterschiedlichen Karnevalsbräuche stellt das Lebenshilfe journal kurz vor:

Rottweiler Narrensprung – Die Fastnacht ist im baden-württembergischen Rottweil seit dem 15. Jahrhundert bekannt. Der Obrigkeit war das närrische Treiben lange Zeit ein Dorn im Auge. Immer wieder versuchte sie die Feiern zu verbieten. Heute hat sich das geändert. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts der Brauch neu belebt wurde, feiern etwa 4 000 Narren in traditionellen Trachten in der Stadt.

Der Höhepunkt der Fastnacht ist der Narrensprung am Rosenmontag und Faschingsdienstag. Unter Peitschenknallen, Schellenklängen und den Klängen des Rottweiler Narrenmarches tobt der Narrenzug durch die Altstadt. Tausende Menschen säumen die Straßen. Immer mit dabei sind die traditionellen Figuren des Federhannes, der wild herumspringt, des Gschells, des Schantelles, des Gullers und die Riesenfigur des Langen Mannes. Unterschiedliche Bräuche gibt es auf der ganzen Welt: Venedig, Nizza, Rio de Janeiro und New Orleans sind einige Beispiele. In Venedig werden übrigens zum Karneval höfische Masken getragen. Der Karneval in Rio de Janeiro ist dagegen für seine fantasie- und temperamentvollen Umzüge bekannt, die von Sambaschulen ausgerichtet

werden. Den Kölner Karneval gibt es seit 1341. Aber erst im 17. und 18. Jahrhundert entwickelte er sich allmählich zu dem, was er heute ist. Am 11. 11. wird das jährlich wechselnde Karnevalsmotto ausgegeben. Bis zum Ende der Saison finden 300 Sitzungen und Kostümbälle statt. Das Straßentreiben mit der Weiberfastnacht beginnt am Donnerstag vor Karnevalssonntag. Der Höhepunkt ist der Rosenmon-

tag, dann ziehen viele kilometerlange Schlangen mit Narren, Festwagen und bunten Fantasiefiguren durch die Straßen. Sie spielen humorvoll auf politische Ereignisse und das aktuelle Tagesgeschehen an. Mehr Infos über Fasching, Fastnacht und Karneval gibt es im Kölner Karnevalsmuseum unter www.kk-museum.de und im „Deutschen Fastnachtmuseum“ in Kitzingen unter www.museen-kitzingerland.de



Kurz notiert

Neue Parkausweise für Menschen mit geistiger Behinderung

Im Januar 2011 wird der neue Parkausweis nach europäischem Muster eingeführt, um die Mobilität von Menschen mit Behinderungen im In- und Ausland zu verbessern. Die Übergangsfrist für den alten Parkausweis läuft zum 31. Dezember 2010 aus. Ab dem 1. Januar 2011 sind somit nur noch die neuen Parkausweise gültig. Man kann den Ausweis in der Regel

beim Straßenverkehrsamt oder der Gemeindeverwaltung beantragen. (Quellen: informationsdienst Lebenshilfe Bayern und www.eu-info.de)

Neues Grundsatzprogramm der Lebenshilfe NRW

Die Entscheidung über das neue Grundsatzprogramm der Lebenshilfe NRW wurde auf die Mitgliederversammlung der Bundesvereinigung Mitte Oktober 2011 verschoben.

Alles klar, alles solar

Inklusion heißt das Zauberwort

Menschen mit und ohne Behinderung arbeiten gemeinsam in der Wolkenlos gGmbH

Solaranlagen werden beliebter. Und damit in Zukunft immer mehr Menschen diese Form der Energiegewinnung nutzen, gibt es ein einfaches System für Flachdächer. Es wird nicht verschraubt und nicht gebohrt.

Die Solaranlage mit Modulen wird aufs Dach gestellt und ist einsatzbereit. Scirocco heißt dieses Solar-Flachdachsystem der Firma HB Solar. Rainer Lohde, Jürgen Rahmer und ihre Mitarbeiter von der Wolkenlos gGmbH in Rietberg kennen sich mit der Produktion bestens aus. Das 23-köpfige Team von Menschen mit und ohne Behinderung um die beiden Geschäftsführer Lohde und Rahmer fertigen die Einzelteile an und kümmern sich um die Montage von Kleinteilen und Rückwänden: „Diese Solaranlagen sind so gefragt, dass die Produktion mit der Kooperation wertkreis Gütersloh

gGmbH, eine Kooperation durch Vermittlung von Praktikanten aus dem Arbeitsbereich für Menschen mit Beeinträchtigung, dem Integrationsamt Münster sowie die finanzielle Unterstützung durch das Landesprogramm „Integration unternehmen“ ausgeweitet wurde. Mitte 2010 wurde gemeinsam mit der HB Solar die Wolkenlos gGmbH gegründet“, sagt Jürgen Rahmer. Produziert werde mittlerweile in einer neuen großen Halle an modernen Maschinen. Für Menschen mit Behinderung sei dies ein Arbeitsplatz auf dem ersten Arbeitsmarkt und „eine tolle Chance, die sie hoch motiviert bei der Arbeit nutzen“. Bewerben kann sich jeder, der sich für diesen Bereich interessiert. Rahmer: „Jeder kann bei uns ein Praktikum machen, um zu sehen, ob die Arbeit passt.“ Und im Anschluss winkt eventuell ein fester Arbeitsvertrag. vv



Die Mitarbeiter Michael Annegarn (li.) und David Cross verschrauben ein Halbfertigteil zu einer Einheit. Dies wird zum Festklemmen der Solar-module benötigt. Foto: Rahmer

Ein ganz besonderer Blick

Horst Kowalski engagiert sich ehrenamtlich bei der Lebenshilfe Mönchengladbach



Auf Schiffsfahrt: Horst Kowalski und Udo Dobranski.

Freundlich fragt er nach: „Haben Sie noch einen Wunsch? Was möchten Sie trinken?“ Horst Kowalski hält Thekendienst und kellnert im Café der Beratungsstelle der Lebenshilfe Mönchengladbach. Und zwar ehrenamtlich. Immer mittwochs von 8.30 bis 11 Uhr und freitags von 16 bis 18 Uhr ist der 43-Jährige im Café im Einsatz. Im November stellte er sich dort zum ersten Mal hinter die Theke: „Ich war zu dem Zeitpunkt arbeitslos, mir fehlte die positive Bestätigung. Das Gefühl, gebraucht zu werden“, sagt Horst Kowalski. Der Job im Café habe ihm von Beginn an gefallen und Spaß gemacht. Neben dieser Arbeit begleitet der Mönchengladbacher einmal monatlich den Freizeitclub bei seinen Unternehmungen wie einer „Fahrt ins Blaue“, bei Malkursen oder beim Bingo. Auch ehrenamtlich. Kowalski: „Der Job bei der Lebenshilfe gibt einem den Blick zurück, wie man eigentlich mit Menschen umgehen sollte. Es ist toll mit Menschen mit Behinderung zusammenzuarbeiten.“ vv

Integration im Leben

Wilfried Fuchs ist Mitglied bei der Rösrather Schützenbruderschaft



Wilfried Fuchs hat sein Ziel fest im Visier. Foto: Weiße

Er legt das Luftgewehr auf eine Stange. Hält es ruhig, nimmt Maß und drückt ab – klack. Die kleine Patrone schlägt in die Zielscheibe aus dünner Pappe in zehn Meter Entfernung ein. Wilfried Fuchs ist begeisterter Sportschütze und seit 25 Jahren Mitglied bei der Schützenbruderschaft Rösrath 1927 e. V. „Ich habe mir das damals angeschaut und es hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich dabei geblieben bin.“ Der 47-Jährige trainiert immer mittwochs bei den Jungschützen. Zahlreiche Pokale hat der Rösrather bereits gewonnen. Doch das ist nicht so wichtig für ihn. Wilfried Fuchs mag das Zusammen sein mit den anderen Schützen. Die Rösrather haben ihn von Anfang an trotz seiner geistigen Behinderung toll aufgenommen und in ihre Gemeinschaft integriert. Der Umgang miteinander ist wie selbstverständlich und normal. Und Wilfried Fuchs selbst fühlt sich wohl bei der Schützenbruderschaft: „Ich bin sehr gerne mit den anderen Schützen zusammen.“ vv

Familie Dietz aus Oberhausen ist Mitglied bei der Lebenshilfe



Ehepaar Dietz mit ihren Kindern Simon und Elena. Foto: privat

Ehepaar Dietz aus Oberhausen lebt Inklusion. Denn es war beiden wichtig, dass ihre Tochter Elena nicht in einen Regel-Kindergarten, sondern in einen integrativen geht. Und zwar in die Schatzkiste in Oberhausen, drei Jahre lang: „Wir haben uns für den Kindergarten entschieden, weil wir das Konzept toll fanden, dass behinderte und nicht behinderte Kinder zusammen sind“, sagt Daniela Dietz.

Sohn Simon Anfang 2009 mit Downsyndrom geboren wurde, war der erste Schock schnell überwunden: „Wir sind weich gefallen. Über eine Freundin wusste ich, wie man mit einem Kind mit Downsyndrom umgeht. Wir haben die Situation so angenommen, wie sie ist“, so die Mutter. Kurze Zeit nach

der Geburt sind die Eltern aus Sterkrade Mitglied bei der Lebenshilfe Oberhausen geworden. Einige Therapie-Angebote hat die Familie für Simon seitdem genutzt – von der Krankengymnastik bis zur Frühförderung. Ab Herbst wird auch Simon in die Schatzkiste gehen. vv

Inklusion

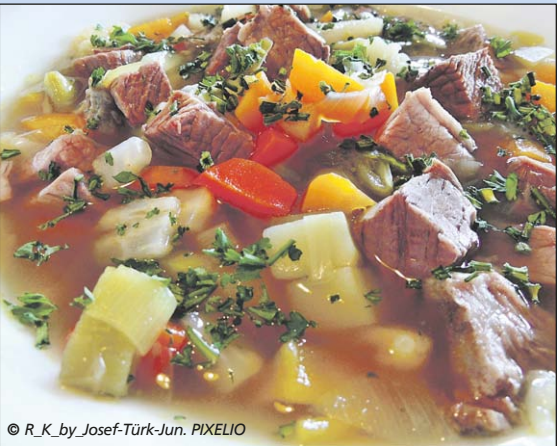
Inklusion heißt Einbeziehung und Dazugehörigkeit. Mit Inklusion ist das bedingungslose Dazugehören aller Menschen als vollwertige Mitglieder zu einer Gesellschaft gemeint, unabhängig von ihren Fähigkeiten oder Behinderungen – z. B. gibt es in einer inklusiven Gesellschaft eine Schule für alle! Und damit keine Aussonderung für Kinder mit Behinderung in besondere Schulen! (Aus: Lebenshilfe-Glossar, Herausgeber: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, Landesverband NRW, S. 31)

Neues aus der Küche

Pichelsteiner Eintopf

- Zutaten für 4 Portionen:**
- 500 g Rindfleisch, Schweinefleisch, Hammelfleisch, gemischt (Schulter)
 - 500 g Kartoffeln
 - ½ Wirsing
 - ½ Weißkohl
 - 2 Zwiebeln
 - 1 Bund Suppengrün
 - 2 EL Öl
 - 500 ml Brühe
 - Salz
 - Pfeffer
 - Kümmel
 - Paprikapulver
 - Petersilie

Zubereitung: Pichelsteiner Eintopf wird mit Hammelfleisch zubereitet. Wer kein Hammelfleisch bekommt, kann ersatzweise auf Lammfleisch zurückgreifen, um den besonderen Geschmack zu erhalten.



© R_K_by_Josef-Türk-Jun. PIXELIO

In Würfel geschnittenes Fleisch in heißem Öl mit Zwiebelscheiben 15 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel würzen. Gemüse und Kartoffeln gewürfelt oder in Streifen geschnitten lagen-

weise einschichten (Kartoffeln zuletzt). Jede Lage nicht sparsam mit allen Gewürzen würzen. Seitlich heiße Brühe aufgießen und ca. eine Stunde bei milder Hitze dünsten ohne umzurühren.

Bildersuchrätsel – Wer findet alle Fehler?

Zum Start der Wintersaison haben sich beim Schneeschuhwandern mehrere Fehler eingeschlichen. Das Lebenshilfe-journal-Bildersuchrätsel – entdecken Sie sechs Fehler im rechten Bild, aufgenommen in den Ammergauer Alpen in Oberbayern (Foto: Thomas Bichler).

Die Auflösung erhalten Sie auf Seite 4.

Rätsel gestaltet von: Dietmar Gasch, <http://weihnacht.williwelt.de>



Kolumne

von Ute Scherberich-Rodriguez Benites



Liebes Christkind,

ich wünsche mir in diesem Jahr gar nicht viel, vor allem brauchst du dir um materielle Geschenke keinerlei Gedanken zu machen. Ich wünsche mir nur ein wenig Zeit für mich! Könntest du mir deshalb den Gefallen tun und nur:

- * die restlichen Geschenke für Oma, Patenkind, eigenes Kind und zwei bis drei Freunde besorgen (die Liste habe ich schon vorbereitet),
- * die Päckchen eben einpacken,
- * die 35 Weihnachtskarten schreiben,
- * in der nächsten Woche auch schnell die Fenster in der unteren Etage putzen,
- * den Wildschweinbraten abholen, einfrieren und rechtzeitig wieder aus der Truhe nehmen,
- * die Einkaufsliste für meinen Mann schreiben (einschließlich Wein für das Festessen),
- * den Tannenbaum beim Bauern um die Ecke besorgen, aufstellen und schön schmücken (die Kisten mit dem Baumschmuck stehen noch im Keller, den Rat von Tante Hetie beachten),
- * einen Nachtschisch aussuchen, den ich dann selber aber zur Zufriedenheit von Mama zubereiten kann (aber nicht vergessen, sie ist Diabetikerin).

Ich glaube, das wäre schon fast alles. Vielleicht fällt mir noch das ein oder andere ein – aber viel kann es nicht mehr sein. Danke, liebes Christkind, und schenk mir dazu ein Seminar in Zeitmanagement, dann kann ich dich im nächsten Jahr wieder entlasten und alles selber organisieren.

Ganz lieben Dank – ich glaube noch an dich
Ute

Deutschland wird WM-Sechster

Deutsches Team auf Rang sechs bei der INAS-FID Fußball-Weltmeisterschaft, die vom 21. August bis 12. September 2010 in Südafrika stattfand

Von Robert Voigtsberger

Platz sechs hieß es am Ende nach dem Viertelfinal-Aus des deutschen Teams bei der Fußball-WM der Menschen mit Behinderung in Südafrika gegen Ungarn. Die anfängliche Enttäuschung war beim Team der Deutschen um Trainer Jörg Dittwar aber schnell verflogen, denn das Erlebnis Südafrika faszinierte nach dem Turnier alle.

Ein besonderer Höhepunkt war der ganztägige Ausflug in den bekannten Krüger-Nationalpark. Neben den „Big Five“ (Elefant, Büffel, Nashorn, Leopard, Löwe) genossen die Spieler auch die atemberaubende Landschaft im Nordosten von Südafrika.

Später Siegtreffer für Saudi-Arabien

Vor der Abreise nach Deutschland nutzte das deutsche Team die Zeit, das Finale zwischen Saudi-Arabien und den Niederlanden, die Neuauflage des Endspiels von 2006, anzuschauen. Von Beginn an entwickelte sich ein Spiel auf hohem Niveau der beiden stärksten Mannschaften des Turniers. Obgleich Saudi-Arabien über weite Strecken spielerische Vorteile hatte, stand es am Ende der regulären Spielzeit 0:0. Erst in der zweiten Halbzeit der Verlängerung fiel der viel umjubelte Siegtreffer für den Titelverteidiger der WM in Deutschland 2006.

Bester Manager des Turniers

Einen tollen Abschluss fand das WM-Turnier in der Feier, bei der alle Mannschaften in verschiedenen Kategorien geehrt wurden – Torjäger, Fair-Play-Wertung. Die deutsche Mannschaft freute sich darüber, dass ihr Delegationsleiter Robert Voigtsberger den Pokal als „Bester Manager des Turniers“ erhalten hatte und Wissam El Hamadi den dritten Platz mit acht Toren in der Torjäger-Wertung erreichte.



Endstand des WM-Turniers:

1. Saudi-Arabien
2. Niederlande
3. Polen
4. Portugal
5. Ungarn
6. Deutschland
7. Südafrika
8. Frankreich
9. Türkei
10. Japan
11. Süd-Korea

Beim anschließenden Galadiner in einer traditionellen afrikanischen Lodge im Umland von Polokwane dankten die Veranstalter den



Deutsches Team in Südafrika.
Fotos: © Deutscher Behindertensportverband

Mannschaften für die fairen Spiele. Die Sportministerin der Provinz Limpopo, Machamba: „Ihr kamt als Fremde und geht als Freunde.“



Werden Sie Mitglied



www.lebenshilfe-nrw.de

www.lebenshilfe.tv

Übernehmen Sie soziale Verantwortung



- **Verbessern Sie Lebensqualität von Menschen mit Behinderung**
- **Unterstützen Sie die Arbeit der örtlichen Lebenshilfe Orts- und Kreisvereinigungen**
- **Fördern Sie mehr Teilhabe**

Werden Sie Mitglied



Rufen Sie uns an! Kontakt siehe Kästen „Kontakt vor Ort“ auf der Titelseite

Gemeinsam • Zusammen • Stark

Sprüche-Ecke

*Leben ist,
was einem begegnet,
während man auf seine
Träume wartet.
(Unbekannt)*

Lexikon

Was Sie immer schon mal wissen wollten:

Snoezelen:

Eine aus den Niederlanden stammende Methode zur Verbesserung von Sinnesschulung, Eigenwahrnehmung, Entspannung, Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

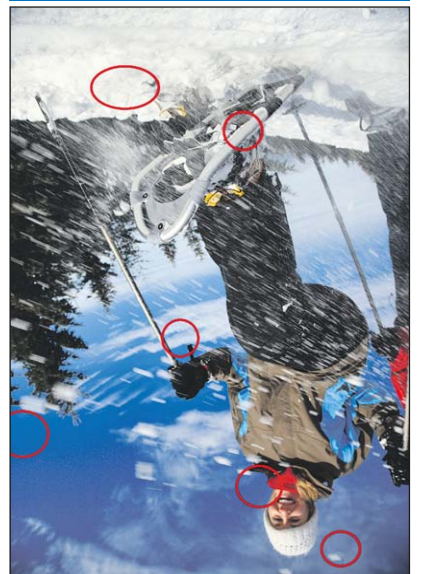
(Aus: Lebenshilfe-Glossar, Herausgeber: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, Landesverband NRW, S. 51) Das Lebenshilfe-Glossar ist für 8 Euro (zzgl. Versandkosten und 7 % MwSt.) beim Lebenshilfe NRW Verlag, Abtstraße 21, 50354 Hürth, erhältlich.

Literatur-Tipps

Verträumt und ruhig liegt die alte Villa da. Aber nicht mehr lange! Die Schwestern Tessa, Rosaline, Malea und Kenny halten samt Eltern Einzug und mit ihnen quirlig-buntes Chaos, ohrenbetäubende Hausmusik, eine Schneckenfarm und Kennys erschreckender Plan, den besten Geheimclub aller Zeiten zu gründen. Den frechen Jungs aus der Nachbarschaft ist rasch klar, wer jetzt das Sagen am Platz hat: die vier Chaosschwestern! Die Chaosschwestern legen los Von Dagmar H. Mueller cbj Kinder und Jugendbücher ISBN: 978-3-570-13396-5

Karl-Heinz wächst im Kölner Stadtteil Bilderstöckchen auf, in dem alle Familien viele Kinder haben. Karl-Heinz hat Trisomie 21. Alle Leute im Stadtteil mögen den freundlichen Karl-Heinz, auch wenn er wegen seiner Behinderung manchmal Verwirrung stiftet. Das Buch erzählt seine Geschichte von der Geburt bis zum Erwachsenenalter. **Karl-Heinz vom Bilderstöckchen** Von Willi Fährmann München, Middelhaue, 1990 ISBN: 3-7876-9288-6

Auflösung des Bilderrätsels von Seite 3



Impressum für die Seiten 2-4

- **Herausgeber:** Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V., Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon: (0 22 33) 93 24 50 E-Mail: wag@lebenshilfe-nrw.de www.lebenshilfe-nrw.de
- **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer
- **Redaktionsleitung, Vertrieb und Partnerakquise:** Beate Rohr-Sobizack
- **Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin
- **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach
- **Gesamtauflage:** 311 750 Exemplare