

Neuer Sinnesgarten ist ein „wahres Paradies“

Männer und Frauen der Lebenshilfe lassen dort ihre Seele baumeln / Jede Jahreszeit verändert den Garten

Es ist herrlich, über den mit Rindenmulch belegten Weg zu spazieren, zum Beispiel die Süße des aztekischen Süßkrauts zu kosten oder den Duft von Lavendel oder Currykraut zu genießen.

Dank der mehr als 100 unterschiedlichen Pflanzen – Kräuter, Obstbäume und Blumen – können die Besucher des diesen Sommer eröffneten Sinnesgartens auf einem für Rollstuhlfahrer geeigneten Weg und auf einem Barfußpfad die neue Anlage erkunden. Und wer ein bisschen verweilen möchte, der lässt sich auf einer Bank unter Bäumen nieder und genießt so das Grün. Riechen, fühlen, sehen, schmecken (Kräuter, Obst) und hören (zum Beispiel Wasser oder Bienen) – all das kann der Gast des Sinnesgartens erleben. Kleine Schilder weisen darauf hin, welche Pflanze zum Beispiel essbar ist.

„Er ist ein wahres Paradies, das zum Verweilen einlädt“, schwärmt Peter Plenker, Vorsitzender der Lebenshilfe. Vor allem die Stadtsparkasse Wuppertal und der Rotary Club Wuppertal hatten geholfen, die Investition (rund 20.000 Euro) für die Anlage auf dem Gelände



Bei strahlendem Sonnenschein wurde der Sinnesgarten im Rahmen des Sommerfestes feierlich eröffnet.

Foto: Aldona Mroszek

der Lebenshilfe Wuppertal an der Heidestraße zu ermöglichen. Der Garten wird rege genutzt. Immer wieder besuchen Mitarbeiter und Bewohner der Lebenshilfe das Grün, lassen die Seele baumeln und genießen das beruhigende Plätschern des Wassers.

„Der Garten verändert sich, sodass immer Neues entdeckt werden kann“, berichtet Maximilian Bark, Leiter des Garten- und Landschaftsbaus der Lebenshilfe Wuppertal. Er und seine Mitarbeiter pflegen die Pflanzen. Je nach Saison blüht eine andere Pflanze, im Spätsommer

kommt das Obst dazu. Die Gehölze sind winterfest, aber viele Kräuter aus südlichen Ländern sind es nicht. „Deshalb werden wir im Frühjahr manches Grün neu pflanzen“, erklärt Bark. Jede Jahreszeit bringt Neues im schönen Sinnesgarten der Lebenshilfe.

Menschen mit Behinderung bedrucken Minimülltonnen

Die kleinen Tonnen mit blauem, braunem, gelbem und grauem Deckel stellen Mülltrennung im Miniformat dar

Die Lebenshilfe Wuppertal hat in ihrer Druckerei 8000 Minimülltonnen der Abfallwirtschaftsgesellschaft (AWG) mit dem AWG-Logo bedruckt. „Das war eine gute Arbeit für unsere Mitarbeiter“, berichtet Uwe Meyer, Leiter Technik und Vertrieb bei der Lebenshilfe.

Das Druckverfahren bietet sowohl leichte, als auch anspruchsvolle Arbeiten für Menschen mit Behinderung – je nach Fähigkeiten. Vom Auspacken, Aufstellen, Bedienen der Druckmaschine bis zum Verpacken der kleinen Mülltonnen, die zum Beispiel als Stifthalter oder kleine Tischmüllimer verwendet werden können, gab es viele unterschiedliche Arbeitsschritte. Der AWG ist es wichtig, in Wuppertal insbesondere soziale Einrichtungen wie die Lebenshilfe in Cronenberg zu unterstützen“, sagt AWG-Geschäftsführer Martin Bickenbach.

„Wir haben uns während des Arbeitsprozesses von 150 bedruckten Minimülltonnen pro Tag auf später 800 gesteigert“, erklärt Günter Bungen, Abteilungsleiter der Druckerei.



Stefan Pauls, Maurizio D'Angelo, Martin Bickenbach, Stefan Stein (v. l.) in der Druckerei.

Foto: Andreas Fischer

Insgesamt wurden je 2000 Behälter mit blauem, braunem, gelbem und grauem Deckel bei der Lebenshilfe mit AWG-Logo und AWG-Telefonnummer versehen. Die kleinen Tonnen stellen die Mülltrennung im Miniformat dar. Die Minimüllimer werden von der AWG bei Veranstaltungen wie zuletzt beim Fest von Natur und Umwelt vor allem an Familien mit Kindern verteilt.

Fakten zu den „großen“ Mülltonnen der AWG:

Die AWG ist auf Wuppertaler Stadtgebiet zuständig für die Leerung von mehr als

- 76 100 grauen Tonnen (Restmüll)
- 67 700 gelben Tonnen (LVP, Leichtstoffverpackungen aus Metall, Kunststoff und Verbundstoffen)
- 36 000 braunen Tonnen (Bio-Abfälle)
- 38 800 blauen Tonnen (Papier)

INHALT

n NRW

Besondere Geschwister unter sich: Neues NRW-weites Projekt führt Geschwister auf wunderbare Art zusammen.

.. Seite 2

n Wuppertal

„Schrauberseife“ der Lebenshilfe: Ölige Hände? Kein Problem! 16 Männer und Frauen arbeiten in der Seifenwerkstatt.

.. Seite 2

n NRW

Die neue Chefin der Lebenshilfe NRW, Bärbel Brüning, im Gespräch auf

.. Seite 4

n NRW

Mit Best of Wandern unterwegs: Gewinnen Sie einen tollen Preis in die Surselva im schweizerischen Graubünden, machen Sie mit beim Gewinnspiel auf



.. Seite 4

Spenden für die Lebenshilfe

Die Lebenshilfe Wuppertal ist ab sofort auf der Internet-Plattform www.wecanhelp.de/lebenshilfe-wuppertal.de und www.bildungsspender.de/lebenshilfe-wuppertal/shop-alarm.de vertreten.

Kunden, die bei ihrem Einkauf oder ihrer Buchung die Lebenshilfe anklicken, spenden so für die Einrichtung für Menschen mit Behinderung, ohne einen Cent mehr für ihren Einkauf zu bezahlen. Die Spende wird vom Shop übernommen.

Außerdem kann über die Plattform direkt an die Lebenshilfe Wuppertal gespendet werden. Jeder Cent fließt in die wertvolle Arbeit mit Menschen mit Behinderung.

IMPRESSUM SEITE 1

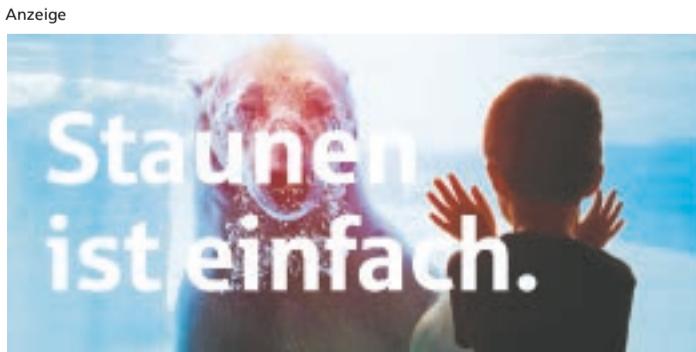
■ Herausgeber: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Wuppertal e. V., Heidestraße 72, 42349 Wuppertal Telefon: +49 (2 02) 47 92-0 Telefax: +49 (2 02) 47 92-2 37 E-Mail: info@lebenshilfe-wuppertal.de Internet: www.lebenshilfe-wuppertal.de

■ Redaktion: Annette Leuschen, Marcus Müller

■ Presserechtlich verantwortlich: Stefan Pauls

■ Teilauflage: 30 000 Exemplare

Anzeige



Lebenshilfe

cyan magenta yellow schwarz

Wenn Deine Sparkasse Dich Momente erleben lässt, die Du nie vergisst.

TreueWelt



Wuppertal



Besondere Geschwister kommen zusammen

Neues NRW-weites Projekt hilft bei Treffen auf wunderbare Art



Setzen sich für Geschwister ein: Grazyna Ploch und Katharina Walckhoff.

Foto: Lebenshilfe NRW

Ich muss nichts erklären, ich werde eh verstanden." Katharina Walckhoff bringt es auf den Punkt, wie es für Geschwisterkinder und Jugendliche ist, anderes Geschwister zu treffen, die auch einen Bruder oder eine Schwester mit Behinderung oder einer lebensverkürzenden Krankheit haben.

Und damit die Geschwister, die ihr Leben lang in einer besonderen Lebenssituation sind, einen Raum für sich finden und auch die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Geschwistern bekommen, hat die Lebenshilfe NRW ein neues Geschwister-Projekt NRW ins Leben gerufen. „In den Osterferien bieten wir vom 6. bis 9. April eine dreitägige Ferienveranstaltung an, an der Geschwisterkinder und Jugendliche ab sieben Jahren teilnehmen können“, sagt Katharina Walckhoff, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Grazyna Ploch von der Lebenshilfe Kreis Viersen das Geschwister-Projekt NRW koordiniert. „Es geht darum, gemeinsam Zeit zu

verbringen und schöne Dinge zu unternehmen. Bei der Aktion „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“ haben wir ein Stück Eisen geschmiedet, um aufzuzeigen, wie viele Spielräume ich bei Entscheidungen habe und dass ich stark genug bin, meinen eigenen Weg zu gehen“, so die Wahl-Mindenerin Walckhoff. Am Ende haben alle ein eigenes schmiedeeisernes Werkstück mit nach Hause genommen.

Nach einer solchen Aktion kommt es abends oft ungezwungen zum Austausch: „Wieviel Zeit hat Deine Mama für Dich?“, „Bringst Du Freunde mit nach Hause?“ oder „Gibt es bei Euch ein Einschlafritual?“

Bei einem viertägigen Workshop für Geschwisterkinder im Oktober drehte sich vieles um die Frage: „Was sind Deine Stärken? Was sind Deine Herausforderungen? Was brauchst Du, damit Du Deine Fähigkeiten und Begabungen für Deine eigene Zukunft frei entwickeln kannst?“ Ein zentraler Punkt, um Geschwisterkindern deutlich zu machen, dass es einen Raum – nur für sie – gibt.

Anfang November fand ein Infotag der Lebenshilfe Lemgo zum Thema Geschwister für Eltern, Lehrer und Mitarbeitende statt. Und am 23. November wird es beim jährlichen Fachtag der Lebenshilfe Lemgo für Expert*innen aus dem Bereich Frühförderung ebenfalls um Geschwister und ihre Situation und Bedürfnisse gehen.

Im Februar findet ein Tagesworkshop für Geschwister-Jugendliche ab 14 Jahren statt, die Lust und Zeit haben, als Expert*innen Angebote für jüngere Geschwisterkinder mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen zu begleiten.

Ansprechpartnerinnen für das Geschwisterprojekt sind Katharina Walckhoff, Telefon 0176-53 83 35 82 oder walckhoff.katharina@lebenshilfe-nrw.de und Grazyna Ploch, Telefon 0179-25 71 990, (02156) 49400 oder ploch.grazyna@lebenshilfe-nrw.de. Infos zu Ferienangeboten gibt es auch auf der Internetseite des Mindener Geschwisterprojekts www.besondere-geschwister.org

Ölige Hände? Kein Problem!

„Schrauberseife“ ist das neue Highlight in der Seifenfabrik der Lebenshilfe Wuppertal

Für viele verschiedene Seifen in der Seifenwerkstatt der Lebenshilfe Wuppertal hergestellt werden. Ob Engel, Herzen, der Elefant Tuffi, Wuppertaler Türme, die Schwebebahn oder Kaffeeseife (mit Kribbeleffekt durch recycelten Kaffeesatz) – der Kreativität stehen alle Türen offen. Es gibt sogar inzwischen auf Wunsch der Wuppertaler Abfallgesellschaft (AWG) ein Müllauto aus duftender Seife, eingeckt in recycelbarem Papier.

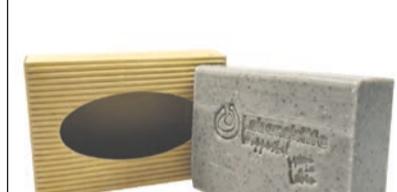
Jetzt haben sich die Mitarbeiter der Seifenwerkstatt ein neues Highlight einfallen lassen: die „Schrauberseife“. Sie hilft besonders bei öligen Händen und ist etwa für Automechaniker, Fahrradtüftler und Arbeiter in Maschinenparks unersetztlich. Das Seifengranulat wird von den Mitarbeitern in einer Maschine auf 43 Grad erwärmt und mit einem herben Herrenduft und Kaffeesatz vermischt. Durch das Kaffeepulver erhält die Blockseife einen angenehmen Peelingeffekt. Mithilfe einer Vorsatzscheibe wird das erhitzte Granulat in Blockform aus der Maschine gepresst und in passende Stücke geschnitten. Zum Schluss verpackt ein Mitarbeiter die Seife in Zellophan oder dekorative Wellpappe. Sechs bis acht Mitarbeiter mit Behinderung stellen die „Schrauberseife“ her.

Eintragung beim Deutschen Patent- und Markenamt

„Unsere Mitarbeiter mögen die Arbeit mit Seife sehr“, berichtet Stephanie Ramsel, Gruppenleiterin der Seifenwerkstatt. Kein Wunder: Das Produkt duftet, sieht schön aus, soll dem Käufer Freude bereiten und bedeutet für 16 Männer und Frauen mit Behinderung eine gute und interessante Arbeit. Für jeden Mitarbeiter gibt es – je nach Talent

und Interesse – eine anspruchsvolle Arbeit. Das Seifengranulat muss gemischt, maschinell geformt, in Stücke geschnitten und dekorativ verpackt werden. Das Ziel ist, die Männer und Frauen mit Behinderung so gut wie möglich zu fördern. Die Seifenwerkstatt macht es möglich. Und die Menschen mit Behinderung freuen sich, dass ihre Produkte so gerne gekauft werden und Freude machen.

Die Nachfrage nach Seifen der Lebenshilfe ist in den vergangenen Jahren immer größer geworden. So ist das Team der Werkstatt an der Heidestraße allein seit 2018 von zwölf auf 16 Mitarbeiter aufgestockt worden. Und auch das Angebot wächst und wächst. Neben den unterschiedlichsten Seifenformen können zum Beispiel Blockseifen in individueller Anfertigung (etwa als



Die „Schrauberseife“

Give-away bei Hochzeiten) gestempelt werden.

Darüber hinaus freuen sich die Mitarbeiter der Seifenwerkstatt und der gesamten Lebenshilfe Wuppertal auch an der kürzlich eingegangenen Markeneintragung. Die „Urkunde über die Eintragung der Marke (Schrauberseife®)“, ausgestellt vom Deutschen Patent- und Markenamt, erfüllt sie alle mit viel Stolz.

Die „Schrauberseife“ kostet 4,60 Euro und kann online unter Seifeund-Salz.de und wuppertalshop.de bestellt werden sowie per E-Mail unter seifenwerkstatt@lebenshilfe-wuppertal.de.

al

Parlament für mehr Mitbestimmung

Lebenshilfe-Räte NRW beschließen landesweite starke Selbstvertretung für Menschen mit geistiger Behinderung

Mehr Mitbestimmung, mehr Teilhabe, mehr Gemeinsames: Die Lebenshilfe NRW hat anlässlich der Tagung der Lebenshilfe-Räte NRW Mitte Oktober beschlossen, gemeinsam mit den Orts- und Kreisverbänden ein Parlament der Lebenshilfe-Räte NRW zu gründen. „Je besser Selbstvertretung inhaltlich aufgestellt ist, desto mehr kann an Mitbestimmung eingefordert werden“, sagt Falk Terlinden, Bereichsleitung Bildung der Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH.

CDU-Bundestagsabgeordneter Uwe Schummer sowie die Führungsriege der Lebenshilfe NRW, Landesvorsitzender Prof. Dr. Gerd Ascheid und Geschäftsführerin Bärbel Brüning nahmen ebenfalls an der Tagung teil und begrüßten die Idee nach einer landesweiten starken Selbstvertretung für Menschen mit geistiger Behinderung. Der ersten überhaupt dieser Art in Reihen der Lebenshilfe.

„Wir fangen klein an und wenn andere Landesverbände unser Parlament toll finden, können wir das



Gemeinsam stark für NRW: Die Lebenshilfe-Räte NRW wollen ein Parlament gründen.

Foto: Lebenshilfe NRW

Projekt ausdehnen“, so Vanessa Koselowski, Vorsitzende des Lebenshilfe-Rates NRW. Die Idee ist, dass in den Orts- und Kreisvereinigungen in NRW ein bis zwei Vertreter gewählt werden, die dann ins landesweite Parlament einziehen. Dort soll es Arbeitsgruppen zu verschiedenen Themen wie Barrierefreiheit,

Wohnen, Arbeit geben. Falk Terlinden: „Im kommenden Jahr werden mehrere Treffen stattfinden, um Wichtiges für das neue Parlament zu erarbeiten, beispielsweise eine erste Satzung und andere Themen, die im November 2020 bei der Jahrestagung der Lebenshilfe-Räte NRW verabschiedet werden sollen.“ vw



**Ich bin
Lebenshelferin!**

Für Menschen mit Behinderung Zeichen setzen – Mitglied werden!

Siehe Kontakt vor Ort auf der Titelseite

Lebenshilfe

Netzwerk für die eigenen vier Wände

Franz Koch engagiert sich ehrenamtlich für die Lebenshilfe NRW im Bereich der Wohnraumförderung

Grade für Menschen mit Behinderung sind die eigenen vier Wände ein wichtiger Schritt in die Selbstständigkeit. „Eine Wohnung ist nicht alles, aber ohne eine Wohnung ist alles nichts.“ Diplomsoziologe Franz Koch bringt es auf den Punkt.

Die Lebenshilfe NRW hat in diesem Jahr die Arbeitsgemeinschaft (AG) Wohnraumförderung ins Leben gerufen. Grund dafür war der hohe Informations- und Beratungsbedarf der lokalen Lebenshilfen und der Landesgeschäftsstelle im Bereich Wohnraumschaffung für Menschen mit Behinderungen. Da kam der Wunsch des 66-Jährigen, sich in seinem Ruhestand ehrenamtlich zu engagieren, gerade recht. Die AG Wohnraumförderung soll



Franz Koch

Foto: Peters

die Kompetenzen bei den lokalen Lebenshilfen ausbauen und gleichzeitig als Netzwerk dienen, diese im Land zu verteilen. So überlegt man ein Tool für die Lebenshilfen zu entwickeln, das bei der Entwicklung von Wohnungsbauprojekten hilft. „Es soll Kompetenzen vor Ort schaffen und die Möglichkeit zum Austausch mit Kollegen ermöglichen und beraten.“

Bärbel Brüning, Landesgeschäftsleiterin der Lebenshilfe NRW, verspricht sich viel vom Wissen Kochs: „Wir können als Verein stolz und dankbar sein, mit Herrn Koch einen so kompetenten ehrenamtlichen Referenten gewonnen zu haben und auf ein solches Wissen im Bereich der Wohnraumförderung zurückgreifen zu können. Wir versprechen uns viel davon, seine Expertise für die konkrete Arbeit vor Ort, aber auch für unser politisches

Engagement nutzbar zu machen.“

Vor seinem Ruhestand war Franz Koch viele Jahre beim Paritätischen Landesverband NRW als Referent für wohnungspolitische Fragen tätig und wechselte später ins NRW-Bauministerium. Dort arbeitete der gebürtige Siegburger 25 Jahre lang im Bereich Wohnraumförderung und allen damit verbundenen Bereichen. So war es oft Franz Koch, der an Förderrichtlinien maßgeblich mitschrieb. „Mit einem Regierungswechsel werden Schwerpunkte in einem Ministerium anders verteilt“, sagt Koch, es bedeute aber nicht, dass damit die gesamte Arbeit des Hauses neu aufgestellt werde. Die soziale Wohnraumförderung habe Kontinuität in NRW. In seiner Arbeit im Ministerium gab es regelmäßig Berührungspunkte mit Wohnangeboten für Menschen mit Behinderung. Dort hat er die Lebenshilfen in NRW als engagierte Organisation erlebt, weshalb er sich nach seinem Abschied aus dem Ministerium gezielt an die Lebenshilfe NRW wandte. „Im Ruhestand wäre es schade, diese Kompetenzen nicht nutzbar zu machen“, so Koch.

Franz Koch: „Die Auftaktveranstaltung fand im Frühjahr 2019 statt, zukünftig möchten wir uns mehrmals im Jahr treffen.“ pp/vw

INFO

Das NRW-Bauministerium unterstützt soziale Träger und Investoren bei der Entwicklung des Mietwohnungsbaus. Möchte beispielsweise eine Lebenshilfe Wohnraum für Menschen mit Behinderung schaffen, stellt diese einen Antrag bei der Kommune. Diese prüft daraufhin, ob Bedarf für Wohnraum für Menschen mit Behinderung vorhanden ist. Ist dieser vorhanden, bescheinigen die Kommunen diesen Bedarf, prüfen die Bauplanung, veranlassen eine Bonitätsprüfung durch die NRW-Bank und erteilen Förderzusagen. Was wiederum dazu führt, dass die sozialen Träger vergünstigte Darlehen von der NRW-Bank erhalten. Die Vorgaben, nach denen die Kommunen prüfen, werden im NRW-Bauministerium regelmäßig weiterentwickelt.

Die gute Seele des Lagers

Daniel Böhmer ist bei der Polygonvatro GmbH erfolgreich auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt integriert



Top im Team: Daniel Böhmer (3. v. li.), Tim Steinbock, Sascha Will mit Christoph Kisters und Stefanie Wilms.

Und dann kam Daniel. Er hat den gewissen Ehrgeiz und Willen, seine Arbeit gut umzusetzen und immer pünktlich da zu sein.“ Christoph Kisters, Niederlassungsleiter bei der Polygonvatro GmbH, ist sehr zufrieden mit Daniel Böhmers Arbeit. Seit Anfang des Jahres hat der junge Mann aus Oberhausen einen auf ein Jahr befristeten Arbeitsvertrag auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt bei der Polygonvatro GmbH in Essen, die sich auf die Sanierung von Brand- und Wasserschäden spezialisiert hat. Christoph Kisters: „Daniel bringt durch seine jugendliche Art viel Schwung ins Team. Er wurde gut aufgenommen.“

„Ich arbeite sehr gerne im Lager und die Zusammenarbeit mit meinem Lagerchef macht großen Spaß“, so Daniel Böhmer. Zu seinen Tätigkeiten gehören: Ware annehmen, verpacken, Trockengeräte reinigen und ordnen, also alles, was anfällt rund ums Lager. Christoph Kisters: „Daniel ist die gute Seele des Lagers.“ Zu Beginn seiner Tätigkeit bei Polygonvatro absolvierte der 25-Jährige ein Praktikum, danach wurde ihm für ein Jahr ein betriebsintegrierter Arbeitsplatz angeboten. Anschließend gelang Daniel Böhmer der Sprung auf den allgemeinen Arbeitsmarkt.

„Wir freuen uns sehr, dass die Firma Polygonvatro so engagiert in Bezug auf Menschen mit Behinderung ist“, sagt Stefanie Wilms, Integrationsbeauftragte der Lebens-



Daniel Böhmer

und so absolvieren beide in der Firma zurzeit ein Praktikum.

Traumberuf in der IT

Für Daniel Böhmer hatte alles in der Werkstatt am Waldteich, einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung der Lebenshilfe Oberhausen, angefangen. Daniel Böhmer besuchte den Berufsbildungsbereich der Werkstatt und äußerte früh den Wunsch, auf dem ersten Arbeitsmarkt zu arbeiten. Nach der Teilnahme an zahlreichen Projekten in den Bereichen Holz, Metall, Verpackung und Lager hatte er zahlreiche handwerkliche Kenntnisse gesammelt und weiter entwickelt. „Es folgte ein Praktikum auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt und ein betriebsintegrierter Arbeitsplatz“, blickt Tim Steinbock, Gruppenleiter der Lebenshilfe Oberhausen, der Daniel Böhmer lange Zeit begleitet hat, zurück.

Daniel Böhmer ist glücklich mit seinem Job. Dennoch hat der Oberhausener einen großen Traum: „Irgendwann möchte ich mal meinen Traumberuf ausüben. Rechner bauen und in der IT arbeiten.“ Auch diesen Wunsch nimmt Polygonvatro ernst. Christoph Kisters: „Ich habe mit unserer IT-Abteilung gesprochen, ob Daniel dort mal ein Praktikum machen kann.“ Besser geht es nicht.

vw

Rezeptesammlung in Leichter Sprache

Kochen leicht gemacht – das bietet die Kochwerkstatt 2.0 der Lebenshilfe Heinsberg in Leichter Sprache.

Der Familienunterstützende Dienst der Lebenshilfe Heinsberg hat 2018 einen neuen Band der „Kochwerkstatt“ veröffentlicht, eine Rezeptesammlung in Leichter Sprache mit zahlreichen Bildern.

Auf 76 Seiten finden sich 35 Rezepte – vom Gurkensalat über Garnelen im Speckmantel bis hin zum Apfel-Birnen-Crumble. Die leicht verständlichen Kochanleitungen werden Schritt für Schritt in zahlreichen Bildern erklärt. In dieser Ausgabe stellen wir passend zur Jahreszeit das leckere Rezept „Hähnchen & Kürbis mit Sesam“ vor.



Der Familienunterstützende Dienst der Lebenshilfe Heinsberg hat 2018 einen neuen Band der „Kochwerkstatt“ veröffentlicht, eine Rezeptesammlung in Leichter Sprache mit zahlreichen Bildern.

Auf 76 Seiten finden sich 35 Rezepte – vom Gurkensalat über Garnelen im Speckmantel bis hin zum Apfel-Birnen-Crumble. Die leicht verständlichen Kochanleitungen werden Schritt für Schritt in zahlreichen Bildern erklärt. In dieser Ausgabe stellen wir passend zur Jahreszeit das leckere Rezept „Hähnchen & Kürbis mit Sesam“ vor.

Rezept

Hähnchen & Kürbis in Sesam

Die Zutaten für vier Portionen:

- 2 Kartoffeln
- ½ Kürbis, Butternuss
- 1 Zitrone
- 1 Hähnchenbrust
- ½ Becher Sesam
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Öl

Die Zubereitung:

- 1 Kürbis schälen, entkernen, in Stücke schneiden.
- 2½ Zitrone pressen.

3 Hähnchenfleisch in Stücke schneiden.

4 Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

5 Die Zutaten vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

6 Alles in eine Pfanne geben.

7 10 Minuten köcheln.

8 Braun anbraten.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Kürbisstücke, Fleischstücke, Zitronensaft, ½ Becher Sesamsamen, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasoße, 2 EL Öl in eine Schüssel geben.

Alles in eine Pfanne geben.

Erfolgsprojekt aus Oberhausen

„Mieter-Führerschein in Leichter Sprache“ über die Grenzen Deutschlands hinaus gefragt



Das Team von „Leben im Pott“ mit Andrea Auner, Susanne Höch, Stefan Wöhner, Mathias Ries, Leo Pyta-Greca, Stephanie Franken (v. links)

Es ist spannend zu sehen, wo unser „Mieter-Führerschein in Leichter Sprache“ überall aufgenommen wird. Mittlerweile auch im deutschsprachigen europäischen Ausland.“ Stephanie Franken, Projektleiterin von „Leben im Pott. Inklusiv von hier aus für Menschen“, ist begeistert von der Nachfrage des „Mieter-Führerscheins in Leichter Sprache“ der Lebenshilfe Oberhausen, der im März 2016 von Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam erarbeitet wurde.

Wie finde ich eine eigene Wohnung? Welche Rechte und Pflichten habe ich als Mieter? Was ist ein

Mietvertrag? Was brauche ich für meine Wohnung? „Auf 36 Seiten sind die wichtigsten Fragen erklärt, verständlich für alle Bürger“, sagt Stephanie Franken, die sich über die deutschlandweite und die Verbreitung über die Grenzen Deutschlands hinaus freut. So haben bislang beispielsweise Sozialverbände, Privatpersonen, Bildungseinrichtungen, Beratungsstellen, Frauenhäuser, aber auch die Lebenshilfe Österreich, Organisationen aus Norditalien und den Niederlanden, das Bundesministerium für Soziales und Arbeit sowie einige Stadtverwaltungen den „Mieter-Führerschein in Leichter Sprache“ bestellt.

Der Mieterführerschein kann an die eigenen regionalen Wünsche angepasst werden und kostet drei Euro plus Porto. Dies ist ein Zuschuss für die Druckkosten, denn das informative Heft „sollen sich so viele Menschen wie möglich leisten können“. Der Mieter-Führerschein wird in der Werkstatt der Lebenshilfe Oberhausen gedruckt. Stephanie Franken: „Das Bundessozialministerium hat uns bei dem Projekt unterstützt, das anfangs von der Aktion Mensch gefördert wurde. Toll ist, dass der Mieter-Führerschein über das Ende der Projektphase hinaus erfolgreich weiterläuft.“ Auch durch die Un-

terstützung zahlreicher Kooperationspartner wie das Wohnungsunternehmen Covivio in Oberhausen, kann das Vorzeigeprojekt professionell umgesetzt werden. Denn anhand einer barrierefreien Beispieldwohnung, die auch für Kurse zum selbstständigen Wohnen genutzt wird, und die die Lebenshilfe Oberhausen bei Covivio angemietet hat, können zahlreiche Details in der Praxis erklärt und besprochen werden. Franken: „Dieses Heft soll es leichter machen, den Zugang zum Wohnungsmarkt zu finden.“ Der Mieterführerschein kann über leben-im-pott.com/mieterfuehrerschein bestellt werden. vw

Großes Gewinnspiel

Gewinnen Sie eine Reise ins Wanderparadies Surselva in Graubünden in der Schweiz

Das Wanderparadies am Rhein: Mit mehr als 1200 Kilometern gut ausgeschilderten Wanderwegen und -pfaden, einer Vielzahl an Themenwegen und zahlreichen weiteren Wandererlebnissen sowie Handy-Safari, ist die Surselva in Graubünden in der Schweiz zwischen der Rheinquelle und der Rheinschlucht ein besonderes Wandermekka.

Von gemütlich leichten Wanderungen, über ausgedehnte Trekking-Touren bis hin zum Weitwandern – in der faszinierenden Berg- und Naturlandschaft ist alles möglich.

Ab der kommenden Wandersaison bietet die Surselva einen einzigartigen Service. Wanderer können moderne und funktionale Wanderausrüstung im Best of Wandern-Testcenter in der Touristinfo in Obersaxen kostenlos für einen Tag ausleihen. Von Schneeschuhen, Rucksäcken, Kindertragen, Ferngläsern über Wandera-

cken, Trekkingstöcke, Wanderstab Gemse bis hin zu Spikes und einem Outdoor-Minirock Warmini. Alle Infos unter www.best-of-wandern.de

Alpenlodge Val Gronda im Herzen von Obersaxen

In der Nähe des Best of Wandern-Testcenters liegt die Alpenlodge Val Gronda, die am 1. Dezember wieder eröffnet wird – umgeben von einer atemberau-



Modern und hell: das Alpenlodge Studio



Foto: Surselva Tourismus AG

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen in der Juniorsuite inklusive Halbpension (Frühstück und 3-Gang-Menü Dinner) in der Alpenlodge Val Gronda Obersaxen. Der Gutschein beinhaltet darüber hinaus einen Tag freien Eintritt in den Wellnessbereich, ein Begrüßungsgetränk am Anreisetag sowie einen kostenlosen Parkplatz. Der Gutschein hat einen Gesamtwert von 640 Euro.

Senden Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel Surselva Graubünden“ bis 6. Januar 2020 an gewinnspiel@lebenshilfe-nrw.de oder eine Karte/Brief per Post an Lebenshilfe NRW, Kennwort: „Gewinnspiel Surselva Graubünden“, Abtstraße 21, 50354 Hürth. Der Gewinner wird nach Ende des Einsendeschlusses unter allen Einsendungen gezogen und per Post informiert. Ausgeschlossen vom Gewinnspiel sind alle Mitarbeiter der Lebenshilfe NRW und der Orts- und Kreisvereinigungen. vw



Das Alpenlodge Studio-Schlafzimmer Fotos (2): Alpenlodge Val Gronda

bend schönen und unberührten Landschaft im Herzen von Obersaxen. In den 20 gemütlich eingerichteten Zimmern, Suiten und Ferienwohnungen und im 1000 m² großen Spa- und Wellnessbereich kann man die Seele baumeln lassen und vom Alltag abschalten. Am Abend empfängt der Küchenchef des Hauses die Gäste mit seinem Team in der gemütlichen „Walserstube“. Die abwechslungsreiche Speisekarte bietet lokale sowie internationale Köstlichkeiten.

Kolumne
von Ute Scherberich-Rodriguez Benites



Urlaubserinnerungen

Teil 2

In Mexiko City finden wir bei einem Barbier drei Schilder mit Frisuren aus den 50er-Jahren: deutscher Schnitt, englischer und französischer. In Mons (Belgien) nimmt eine alte Dame nach dem Kaffetrinken ihr Gebiss heraus, reinigt es und steckt es wieder in den Mund. In der Türkei erhalte ich aufgrund von Sprachschwierigkeiten heiße Ziegen- statt kalter Kuhmilch, in Griechenland unterhalten wir uns eine Weile auf Englisch mit einem Ehepaar und merken bei der Verabschiedung, dass auch sie Deutsche sind. Am Strand von Leonidion campieren wir als Studenten eine Woche. Ein Bauer nimmt uns mit zu seiner „Farm“ und schenkt uns frische Feigen, Trauben und Pfirsiche. Neben uns campieren vier Abiturienten, die kein Geld mehr haben und sich einen einzelnen selbst gefangenen Fisch grillen und teilen. Wir laden sie am nächsten Morgen zum Frühstück mit den Gaben von Bauer Jannis ein. Auf dem Dach eines Busses in Venezuela sitze ich unter Einheimischen und an den Füßen zusammengebundenen Hühnern. Die Indigenes reden über den gerade ausgebrochenen Irakkrieg. In Finnland trage ich beim Aufbau unseres Zeltes Öljacke und Ölrose (nicht atmungsaktiv!) bei 30 Grad Hitze, um von den vielen Mücken nicht gestochen zu werden. 30 Stiche zähle ich dennoch am Abend allein auf einer Wade. Und in einem Dorf in Spanien sehe ich munter schwatzenden Frauen vor einem Café zu, von denen eine ungeniert mit einem Vergrößerungsspiegel und einer Pinzette die Barthäare zupft.

Nichts davon ist erfunden, diese Begegnungen und Ereignisse haben sich in mein Gehirn inlösbar eingebrannt, auch wenn ich sie nicht beweisen kann. An die wunderbaren Orte erinnere ich mich oft nur wage, aber für diese Erinnerungen habe ich ja meine Fotos.

Ein Ort bleibt mir allerdings in Erinnerung: der grüne Garten inmitten eines sandigen Armenviertels in Lima. Er gehört der Schule „Vida Nueva“, die meine Freundin für Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung gegründet hat. Hier werde ich zu ihrem Inklusionsfest eingeladen mit Muffins und Trommelmusik. Und stolz zeigen mir ein paar Jugendliche, dass sie im benachbarten Restaurant arbeiten und in ihrer Bäckerei die Brötchen für den Nachbarkiosk backen.

IHRE ANSPRECHPARTNER

Die Kontaktdaten der Ansprechpartner der Lebenshilfe vor Ort finden Sie auf der Titelseite.

IMPRESSUM SEITE 2 – 4

■ Herausgeber: Landesverband Lebenshilfe NRW e. V., Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon: (0 22 33) 93 24 50, E-Mail: wse@lebenshilfe-nrw.de, www.lebenshilfe-nrw.de

■ Presserechtlich verantwortlich: Bärbel Brüning, Landesgeschäftsführerin

■ Redaktion, Vertrieb und Partnerakquise: Verena Weiße, Redakteurin Philipp Peters, PR-Referent

■ Satz und Druck: Heider Druck GmbH, Paffrather Straße 102–116, 51465 Bergisch Gladbach

■ Gesamtauflage: 204 750 Exemplare

