

Bunte Lebens- Punkte



KONTAKT

Lebenshilfe Lörrach e.V.
Eva Kerrom
Wintersbuckstr. 7
79539 Lörrach
Telefon 07621/4010-35
eva.kerrom@lebenshilfe-loerrach.de

IMPRESSUM

Wichtiges über diese Zeitung

- Ausgabe 4 -

Herausgeber Lebenshilfe Lörrach e.V.

Redaktion Mareike Brischle, Niels Herter, Sophia Mannsbart,
Michael Knöbel, Viktoriya Shkolnikova, Marie-José Rosenwald,
Eva Kerrom

Texte und Fotos Mareike Brischle, Niels Herter, Sophia
Mannsbart, Michael Knöbel, Viktoriya Shkolnikova, Marie-
José Rosenwald, Eva Kerrom

Gestaltung Katrin Schröder-Meiburg

Auflage 2500 Stück

Auch dieses Mal:

kunterbunt + lebensfroh

Inhalt

Juni 2017

Die vierte Ausgabe der Bunten Lebenspunkte ist fertig. Wie Sie auf dem Titel-Foto sehen können, ist das Redaktions-Team größer geworden. Sophia kommt zu jeder Sitzung aus Schopfheim und darüber freuen wir uns sehr.

Sie können beim Lesen mit uns zu schönen Urlaubszielen reisen oder über lustige Erlebnisse bei der Arbeit schmunzeln. Sie können sich die vielen Fotos anschauen und ganz zum Schluss verraten wir Ihnen unsere Lieblings-Rezepte.

Guten Appetit und viel Spaß beim Lesen

Ihr Redaktionsteam

Vorwort und Inhalt	Seite 3
Redaktion	Seite 4 – 5
Arbeit	Seite 6 – 11
Freizeit - Theater	Seite 12 – 13
Freizeit - Sport	Seite 14 – 15
Freizeit - Reisen	Seite 16 – 17
Freizeit - Ausflüge	Seite 18 – 20
Info	Seite 21
Rezepte	Seite 22



Sophia sagt Hallo



ich heiße Sophia Mannsbart und bin 21 Jahre alt und wohne in Schopfheim. Ich habe einen großen, jüngeren Bruder und wohne noch Zuhause.

Meine Hobbies sind Judo, Mandala malen, Freundinnen treffen, Hörbücher hören. Man sagt über mich, ich bin höflich, freundlich, pünktlich und lache gerne.

Ich kann Fahrrad fahren und singe gerne. Ich bin sportlich.

Ich koche gerne. Deshalb habe ich eine Ausbildung im Bereich Küche / Service / Hotel und Hausmeistertätigkeit beim Hofgut Himmelreich in Kirchzarten gemacht.

Meine praktische Ausbildung habe ich in der Kantine der Waldorfschule Schopfheim gemacht.

Am Ende der Ausbildung habe ich bei der Industrie- und Handelskammer erfolgreich eine Modulprüfung gemacht. Mein Thema war Hygiene, Arbeitssicherheit und Küchentätigkeiten. Unter anderem habe ich einen Pfannkuchen-Teig gemacht und Pfannkuchen gebacken.

Jetzt habe ich eine feste Anstellung in dieser Kantine und freue mich, dass ich so nette Kolleginnen habe.

Meine Lieblingsaufgaben sind Salate zubereiten, Dessert richten, Spülmaschine bedienen und Gemüse rüsten. Außerdem helfe ich, die Kantine sauber zu halten.

Sophia

Die Rede-Aktions-Sitzung der Bunten Lebenspunkte

Wir treffen uns immer 1x im Monat am Mittwoch von 18 Uhr bis 19 Uhr 30 in der Wintersbuckstraße. Dort reden wir mit dem Redaktions-Team über das, was als nächstes ansteht. Wir lesen unsere Berichte vor.

Jeder für sich versucht zu Hause ein Konzept zu erarbeiten.

Mit Hilfe von Kaffee, Schokolade und allerhand Ablenkungsmanöver (Handy und so weiter) wird der Bericht dann soweit fertig. Wir haben sogar die Möglichkeit den Bericht per e-mail zu versenden

Zusammen mit Eva Kerrom und Marie-José Rosenwald arbeiten wir für die neue Ausgabe der Bunten Lebenspunkte. In den Sitzungen gibt es immer was zu knabbern und zu trinken.

Wir verkaufen die Zeitung nicht nur am Sommerfest der Lebenshilfe, sondern auch noch zum Beispiel am Herbstfest in Lörrach und auch am Weihnachtsmarkt in Lörrach.

Woher wir uns alle kennen:

Mareike kenne ich von meiner Schulzeit aus Emmendingen Wasser und dem Sommer-Ferien-Programm bei Leben und Wohnen.

Michael kenne ich von der Lebenshilfe.

Viktoria habe ich ihm Behindertensport kennengelernt

Sophia kenne ich von meiner Schulzeit aus Herten, so wie vom FUD Programm Herten.

Eva Kerrom kenne ich seit ich in der Lebenshilfe bin.

Marie-José Rosenwald kenne ich auch vom TV Weil, durch ihre Tochter.

Wir sind eine sehr lustige Gruppe von Leuten.

Wir haben immer gute Laune, gute Ideen und viel Spaß zusammen.

Niels

Wir suchen

Neue Mitglieder für die Redaktion der Lebenshilfe-Zeitung „Bunte Lebenspunkte“

Wir treffen uns mittwochs von 18 bis 19:30 Uhr etwa 8 Mal im Jahr in der Wintersbuckstraße in Lörrach.

Wer viel erlebt und davon erzählen möchte, kann sich bei Eva Kerrom melden.

Telefon 07621-401035

Wir freuen uns auf Dich!

Ein Tag in der Werkstatt in Lörrach Haagen

Jeden Tag von Montag bis Freitag arbeite ich in der AG C.Hucke 15 oder auch mal AG M. Hucke 14. Jeden Morgen liest Frau Hucke vor, was es zum Essen gibt und wer nicht mit isst und wer mit isst. Wir haben Arbeiten von der Firma Vitra oder wir zählen Filzgleiter ab und verpacken, bekleben und pressen sie. Manchmal müssen wir auch Freudenbergringe raus zupfen. Diese Arbeit ist nicht so beliebt, weil die Ringe stinken, deshalb heißen sie bei uns auch Stinkeringe. Mit den Arbeitskollegen macht es Spaß zu arbeiten.

Es gibt auch Kollegen, die nicht so nett sind und es nicht so Spaß macht zusammen zu arbeiten. Wir machen oft Quatsch mit meinen Kollegen und mit der Chefin und unterhalten uns auch. Beliebtes Thema sind Verdauungsgeschichten jeglicher Art. Wir haben Leute in der Gruppe, die lieber auf dem Arbeitstisch schlafen und von Kaffee träumen oder nicht zuhören, was Frau Hucke sagt, andere lästern über die Nachbargruppe.

Es gibt Mitarbeiter, die oft Musik hören wollen, bevorzugt Roland Kaiser oder

alte Schlager- oder Partyhits, so dass die ganze Gruppe mitmacht, sogar die Hucki Sisters und unsere Helfer. Manch anderem gefällt das nicht so gut, wenn wir aufdrehen.

Meine Chefin findet, dass ich fast so gut wie das Markgräfler Tageblatt bin, da ich immer weiß, wo es eine Wirtschaft gibt und wo man was essen kann oder was im Fernsehen läuft, welcher Interpret welches Lied singt und so weiter.

Die Hucki Sisters haben oft lustige Sprüche auf Lager.

In der Frühstückspause sitze ich bei meinen Kollegen und rede mit ihnen, was so los ist. Für verschiedene Mitarbeiter haben wir auch Spitznamen. So haben wir zum Beispiel einen General, einen Jesus, einen Professor und einen Brummbär,

Auch auf den Toiletten geht es bei uns lustig zu, da ist Zeit ohne Aufsicht mit dem Handy rumdaddeln, telefonieren und Musik hören. Und die Pause verlängern.

Nach der Frühstückspause geht es weiter mit der 2. Blockarbeit, da kommt am Montag und Mittwoch immer ein Mitarbeiter aus der Förder- und Betreuungsgruppe, der hilft uns immer dabei. Der kann sich prima mit dem Talker verständigen. Wir sind immer ganz hingerissen von der Talkerstimme.

Kontrolliert werden wir oft vom Werkstattleiter, der kuckt was in unser Gruppe so los ist und hat immer einen kritischen Blick drauf.

Die Gruppenleiter haben auch ein kleines Büro, das wird Aquarium genannt. Da finden wichtige Gespräche statt. Das Telefon klingelt ständig und Frau Kuenzer von der Info hält uns mit Durchsagen auf

dem Laufenden.

Wir machen auch noch Karopack Arbeit, wo wir die Altpapier-Stücke in eine Kino-Popcorn-Tüte füllen, die wir dann abwiegen. Wenn das Gewicht richtig ist, wird die Tüte zugeschweißt an der Schweiß-Maschine. Dort drückt ein Mitarbeiter immer den roten Supertalent Buzzer und die Klappe geht runter. Die Tüten sind jetzt zugeschweißt und kommen in einen Karton. Frau Hucke fragt dann nach, wie es läuft mit dem Supertalent Buzzer, oder sagt auch nein zu der Maschine.



Was machen wir, wenn keine Arbeit da ist:

Collage basteln aus alten Zeitschriften, Nass oder Trockenfilzen. Die Filzarbeiten durften wir vor Jahren in Lörrach am Weihnachtsmarkt verkaufen am Stand vom Pinguin-Laden Lörrach. War klasse. Oder wir machen Brettspiele oder putzen auch schon mal den Gruppenraum oder räumen auf.

Um 12 Uhr gehen wir alle in den Speisesaal zum Essen. Dort müssen wir immer lange in der Warteschlange anstehen, und wehe, man drängelt, dann gibt's Ärger. Während dem Essen wird viel getratscht.

In der Pause laufe ich herum, schaue was so los ist. Beim Tischkicker versammeln sich mehrere Gruppen, die Tischkicker spielen.

Einige sitzen gerne in der Pause auf der Bank und hören mittels Handy laut Musik und beschallen den ganzen Flur, das ist manchmal nervig. Nach der Pause geht es weiter mit Arbeit. Am Montag und Donnerstag kommt nach der Mittagspause neues Arbeitsmaterial.

Gerne nehmen wir uns gegenseitig hoch und blödeln, oder texten die Hucki Sisters voll, bis es unseren Chef-Mädels wieder reicht, und dann ist kurz wieder Ruhe.

Zwischendurch kommt unser cool man, der zu unserer Freude die Essenskarten verteilt und dafür immer eine kleine süße Belohnung bekommt. Auch sonst kommt immer mal jemand vorbei. Am Mittwoch kommt Herr Heinze und fragt nach, wer heute zum Yoga kommt. Dann die Frau von den Offenen Hilfen wegen Freizeitclub, oder der Werkstattleiter sowie der Soziale Dienst mit Besuchergruppen. Dann benehmen wir uns auch.

Fünf Minuten vor 16.00 Uhr ruft eine Mitarbeiterin laut „Feierabend“

Es macht mir Spaß in der Werkstatt zu arbeiten.

Niels



Das Praktikanten Betreuungsprojekt und Praktikanten Geschichten

Ich hatte eine Idee: ich will nicht nur in der Werkstatt arbeiten.

Erst hatte ich ein Gespräch mit Frau Vallon, ich wollte Verwaltungsarbeit oder an der Info arbeiten, da hatte Frau Vallon eine Idee: wie wäre es, wenn ich den Praktikanten die Werkstatt zeige. Bald fand ein Treffen mit Frau Vallon und meinem Praktikantenkollegen Matthias statt.

Frau Vallon hatte uns darüber informiert, was die LH macht, was das Leitbild der LH ist und was der Alltag in der Werkstatt ist und dann haben wir einen Hausrundgang gemacht durch die Werkstatt. Frau Vallon hat was erzählt über die einzelnen Gruppen und woher die Praktikanten kommen, zum Beispiel aus:

1. Der Theodor Heuss Schule Schopfheim
2. Der Freien Evangelischen Schule Lörrach
3. Der Theodor Heuss Schule Lörrach
4. Dem Hans-Thoma Gymnasium Lörrach
5. Der Werkrealschule Weil am Rhein

Es gibt auch Praktikanten von der Helen-Keller-Schule Maulburg, Karl-Rolfus-Schule Herten Lörrach, dem BVE oder der KOBV

Manche Praktikanten werden auch von Frau Trübenbach und Herrn Moser herumgeführt.

Die Praktikanten sind 2 bis 3 Wochen da bei uns oder ein bis zwei Tage. Im Jahr 2015 waren es 18 bis 20 Praktikanten, im Jahr 2016 waren es 19 Praktikanten. Sie machen Praktikum in verschiedenen Gruppen wie zum Beispiel AG C. Hucke, dem Online-Shop oder dem BBB.

Manche Praktikanten sind nett, lustig und hilfsbereit, andere sind nicht so nett, oder sind ihm Energiesparmodus oder hören nicht zu, was der Gruppen-Leiter zu ihnen sagt und machen lieber Quatsch, anstatt zu arbeiten oder schlafen mit dem Kopf auf dem Arbeitstisch. Handy daddeln ist auch sehr „in“ bis unser Abteilungsgratler mit seiner lauten Stimme sagt: „do ist Arbeit, Arbeit do ist“. Das finden alle lustig.

Matthias und ich zeigen den Praktikanten alle Gruppen bei uns in der Werkstatt, ebenso die Kantine, die wichtigen Getränkeautomaten, unsere Infowand, das Lager und die oberwichtige Pausenzonen. Wir fragen die Praktikanten auch wie es ihnen bei uns gefällt. Manchen gefällt es gut, manchen nicht so.

Ich mache den Job gerne, ich laufe durch die Gruppen und zeige, was in den Gruppen so gemacht wird. Gerne gehe ich in die Fördergruppe, da ich dort die Leiterin aus meiner Schulzeit in Herten kenne. Sie freut sich immer mich zu sehen. Es macht mir Spass die Praktikanten zu betreuen.

Niels





Meine Ausbildung in der Küche

Ich heiße Sophia und bin 21 Jahre alt.

Seit September 2015 mache ich eine Art Ausbildung als Kochhelferin im Hofgut Himmelreich. Dort lerne ich Theorie und teilweise auch praktische Arbeiten.

Ausbildungsbereiche sind Service, also den Gast bedienen, Küche, also beim Kochen helfen, Etage, also Gästezimmer aufräumen und sauber machen, Hausmeisterdienste, also kleine Reparaturen, Aufräumarbeiten und kleine Gartenarbeiten. Außerdem gibt es das Fach soziale Kompetenzen, dort lernt man, was es braucht, damit man gut im Team arbeiten kann. Und wie man sich freundlich und höflich um die Gäste kümmert.

Wir haben Blockunterricht. Weil ich von Himmelreich zu weit weg wohne, wohne ich dann in einer Gastfamilie. Meine Gastfamilie hat 5 Kinder und 2 Hunde und 2 Vögel. Da ist immer etwas los.

Ich habe seit Januar 2016 einen Praktikumsplatz in der Küche und

Kantine der Waldorfschule.

Dort wird jeden Tag ein Menü gekocht, meistens vegetarisch und saisonal. Heute gab es als Hauptspeise Reis mit Gemüse und Curry-Soße. Jeden Tag gibt es eine Salatbar mit 4 bis 5 verschiedenen Salaten und ein Dessert. Die Schüler essen am liebsten Nudeln mit Tomatensauce.

Ich mache meistens die Salate, also rüsten, waschen, schneiden und die Salatsauce zubereiten.

Den Nachtisch mache ich auch gerne, zum Beispiel eine Joghurt-Sahne-Creme mit Fruchtsoße und Schoko-Streuseln.

Ich helfe beim Spülen und Abtrocknen, mache die Tablettts und Tische sauber.

Während der Essenszeit überwache ich, dass die Schüler Ordnung halten und zum Beispiel ihre Tablettts abräumen.

Jede Woche am Donnerstag kommt meine Mentorin. Sie bringt mir Dinge bei, die ich noch nicht kann. Sie gibt mir Tipps, wie ich meine Arbeit verbessern kann und beantwortet meine Fragen.

Meine Ausbildung dauert insgesamt 18 Monate. Am Ende kann ich verschiedene Zertifikate bei der Industrie und Handelskammer machen, zum Beispiel Schneidetechniken.

Ich arbeite sehr gerne in der Waldorfschule. Ich habe dort sehr nette Kolleginnen und eine ganz tolle Chefin. Ich hoffe, dass ich dort einen festen Arbeitsplatz bekomme.

Drückt mir die Daumen!!!

Sophia

Die Eisglätte

Viele Menschen kennen das: es ist kalt, die Pfütze verwandelt sich ganz schnell zu einer glatten Oberfläche.

Mir ging es auch so. Ich dachte, ich könnte Cityroller fahren. Da bin ich auf eine Eisplatte gekommen. Sofort bin ich ausgerutscht und hingefallen. Mein Knie hat sogleich geschmerzt. Trotzdem wollte ich weiterfahren, ich war ja noch weit weg von Zuhause. Ich stieg auf und versuchte weiterzufahren. Es ging fast nicht.

In dem Moment kam meine Oma mit dem Auto vorbei. Sie sah mich, hielt an und nahm mich mit. Als meine Mama zuhause das Knie sah, bekam sie einen Schreck. Es war sehr dick geschwollen. Sie rieb es mit Arnikasalbe ein und schickte mich auf das Sofa.

Am nächsten Tag wollte ich unbedingt arbeiten. Ich habe sehr gehumpelt. Da sagt meine Kollegin: setze dich hin. Sie fühlt mein Knie und stellte fest, dass es ganz heiß ist. Da sagt sie, so kannst du nicht arbeiten, gehe sofort zum Arzt. Da hat mich meine Oma abgeholt und ist mit mir ins Krankenhaus gefahren.

Zum Glück war nichts gebrochen, nur eine Knieprellung. Ich bekam Salbe und einen Verband und wurde für den Rest der Woche krank geschrieben.

Sophia

Freizeit Theater

Die Alte Theater-Familie

Es kamen immer alle ins Nellie Nashorn und wir hatten immer viel Spaß. Tim hat viel Spaß mit uns gemacht und uns mit seiner guten Laune angesteckt. Manchmal mussten wir draußen ganz schnell rennen. Viel Arbeit hatten wir auch mit einem Lied. Dabei hatten wir viel zum Lachen und gute Laune. Auch der andere Tim war ein toller Lehrer und war immer fröhlich.

Michael

Theater- Labor im Nellie Nashorn

Im November haben die Proben für ein neues Theaterstück im Nellie Nashorn begonnen. Wir waren insgesamt 21 Männer und Frauen. Von der Lebenshilfe waren Pascal, Kevin, Nils, Michael, Angelika und ich dabei.

In den fünf Proben haben wir verschiedene Texte und Rollen ausprobiert. Ein Kostüm durfte sich jeder selbst aussuchen. Ich war als SC Freiburg-Fan mit T-Shirt, Schal, Kappe und Handschuhen verkleidet.

Bei den Proben hatten wir alle viel Spaß und es gab immer etwas zu lachen. Zweimal war den ganzen Sonntag Probe. Am 12. Dezember war die Abschluss-Ausführung vor dem Publikum. Das Nellie Nashorn war bis auf den letzten Platz besetzt. Jeder von uns hatte einen freien Text, alles hat super geklappt und Tim Krause, unser Theaterleiter, war sehr zufrieden mit uns. Zum Schluss wurde beim Publikum gesammelt, weil der Eintritt frei war.

Ich freue mich schon aufs nächste Mal.

Mareike



Interview mit Dieter Wäldele

Er spielte bei der Theateraufführung „Der Besuch der alten Dame“ den Ill.

Wie hat die Rolle des Ill gefallen?

Es war eine sehr schwierige Rolle, denn alle waren gegen mich. Besonders der Polizist.

Wie hat Dir die Theatertruppe gefallen?

Das war toll. Ganz viele verschiedene Menschen haben mitgemacht. Wir hatten viel Spaß miteinander.

Wie hast Du die Rolle des Regisseurs, also von Tim Krause gefunden?

Unser Tim hat das super gemacht. Er war nicht sehr streng, trotzdem haben wir sehr viel gelernt. Für jeden einzelnen hat er die perfekte Rolle gefunden.

Wie war das Zusammenspiel mit uns, also mit Mareike, Kevin, Pascal und mir?

Das hat eigentlich gut geklappt. Durch die vielen Proben seid ihr vier beim Auftritt zu großer Form aufgelaufen. Bei den Proben habt ihr für viel Spaß und viel Emotionen gesorgt.

Würdest Du wieder mal mit uns spielen?

Ja, sehr gerne. Es hat viel Freude mit Euch gemacht und wir hatten ja auch beim Theaterlabor jede Menge Spaß.



Dieter Wäldele

Wie hat Dir die Gala zum Abschied von Tim Krause gefallen?

Das habt ihr richtig gut gemacht. Das war eine professionelle Vorstellung. Man hat gesehen, dass sich Tim sehr darüber gefreut hat.

Noch eine letzte Frage. Machst Du gerade wieder mit in einem Theaterstück?

Ja, ich spiele beim TAM in einem Märchenstück mit. Da bin ich der Frosch aus dem Märchen Froschkönig. Das ist auch sehr schön und macht viel Freude.

Lieber Dieter, vielen Dank, dass Du Dir für uns Zeit genommen hast.

Mareike und Michael

Hannover 2016

Hallo, wir sind Sophia und Viktoriya und wir waren letztes Jahr mit unserer Judogruppe vom Judo Club Grenzach-Wyhlen in Hannover bei den Nationalen Sommerspielen von Special Olympics Deutschland.



Wir sind am Sonntagmorgen von Lörrach beim Aldi Parkplatz losgefahren und sind am späten Nachmittag in Hannover angekommen. Dort mussten wir uns anmelden und unsere Karten holen und die kleinen Rucksäcke. Danach sind wir in unsere Unterkunft gefahren, wo wir die nächsten sechs Tage verbringen werden.

Am Montag sind wir zur Sporthalle gefahren, wo wir einen Skill-Test machen mussten. Bei diesem haben wir unterschiedliche Stationen gemacht, die für die Koordination und für das Gleichgewicht wichtig sind. Wir mussten Punkte sammeln, um in eine Wettkampfklasse reinzukommen und wir sind später zur Eröffnungsfeier von Special Olympics gegangen.

Am Dienstag haben wir Hannover erkundet und waren im Stadion und haben da zu Mittag gegessen. Danach

sind wir noch einmal in die Stadt gegangen. Wir sind ins Rathaus gegangen, wo es einen Fahrstuhl gibt, der schräg hoch fährt zum Aussichtsturm. Von dort kann man die ganze Stadt sehen.

Am Mittwoch hatten die ersten, die in der dritten Wettkampfklasse kämpfen, ihre Wettkämpfe gehabt. Es gab ein tolles Ergebnis: ein fünfter Platz, ein dritter Platz, sechs zweite Plätze und ein erster Platz.

Am Donnerstag hatten die restlichen Judokas ihre Wettkämpfe in der zweiten Wettkampfklasse. Dort gab es einen fünften Platz, zwei vierte Plätze, zwei zweite Plätze und ein erster Platz.

Am Freitag sind wir ins Stadion gefahren und haben verschiedene Sportarten angeschaut. Danach war die Abschlussfeier und am nächsten Tag sind wir wieder nach Hause gefahren.

Viktoriya und Sophia

Judo-Wettkämpfe in Illingen

Wir fuhren mit drei Bussen los. Die Fahrt war lange und viele von uns schliefen im Bus ein. Als wir in Illingen ankamen, zogen wir uns in der Umkleide um und liefen durch einen langen Gang. Wir kamen zu einem Raum mit Matten, wo wir unsere Körper aufwärmen konnten.

Die Veranstalter riefen uns auf die Matten und es gab eine große Anfangs-Begrüßung. Jetzt starteten die Wettkämpfe. Jeder gibt alles! Auch ich habe drei Gegnerinnen. Das dauert und ich spüre Aufregung pur. Die erste Gegnerin war ein bisschen kleiner als ich und nach ein paar Minuten gelang es mir, sie auf den Rücken zu legen, damit hatte ich den Kampf gewonnen.

Den zweiten Kampf hatte ich mit einer blinden Frau. Sie versuchte mich mit einem Wurf auf den Rücken zu legen. Das misslang und ich habe die Chance genutzt, sie auf den Rücken zu legen.

Beim dritten Kampf hatte ich noch sehr viel Energie. Meine Gegnerin war schon ausgepowert. Da hatte ich es leicht, sie schnell auf den Rücken zu legen.

So schaffte ich den ersten Platz in meiner Gewichtsklasse! Von den Anderen habe ich vergessen, wie sie abgeschnitten haben.

Nach den Wettkämpfen gingen wir uns in der Umkleide umziehen und zum Ausgang. Dort konnten wir Kuchen essen, die einen mit guter, die anderen mit schlechter Laune. Die Fahrt zurück nach Hause war einschläfernd, weil wir den ganzen Tag da verbracht hatten und viel gekämpft hatten. Beim Parkplatz in Lörrach holten uns die Eltern oder Großeltern wieder ab.

Sophia



Freizeit Reisen



Sommerferien 2016

In den Sommerferien war ich vom 08. bis zum 15. August 2016 mit der Lebenshilfe im Hotel Haus Sonnenhöhe in Pottum. Das liegt im schönen Westerwald.

Montags um 10:00 Uhr ging die Fahrt mit zwei Bussen los. Zwischendurch haben wir noch eine Pause gemacht und gevespert. Um 16:00 Uhr waren wir am Ziel.

Erst einmal haben wir gemütlich Kaffee getrunken und anschließend die Zimmer aufgeteilt. Marika und Jutta teilten mit mir das Zimmer. Unsere Betreuerin während der Ferienfreizeit war Laura.

Am nächsten Tag ging es nach dem Frühstück ins Städtchen. Wir haben Postkarten und Briefmarken gekauft. Anschließend haben wir eine schöne, alte Kirche besichtigt. Abends saßen wir zusammen im Garten und spielten noch eine Runde „Mensch ärgere dich nicht“.

In den nächsten Tagen unternahmen wir viele Ausflüge in die Umgebung. Es wurde die Hachenburg besucht, der Streichelzoo in Bad Marienberg und die Laserarena Westerburg.

Mir hat die Schifffahrt auf dem Rhein ab Koblenz mit zwei Schleusen am besten gefallen. Dort gab es auch Kaffee und Kuchen.

Beim Kegelabend war ich mit 52 Punkten die Beste. Die Ansichtskarten für Mama und meine Schwestern habe ich auch noch geschrieben.

Am letzten Abend haben wir ein großes Grillfest mit Disco veranstaltet. Das war ein toller Abschluss. Montags traten wir die Heimfahrt an.

Die Urlaubstage sind wie im Flug vergangen. Mal schauen, wo ich 2017 Urlaub mache.

Mareike

Ferien im Allgäu

Meine Eltern und ich machen fast jedes Jahr Urlaub im Allgäu.

Dieses Mal haben wir zwei Fahrradtouren mit dem Elektro-Bike gemacht: einmal um den Forgensee nach Füssen. Das sind ungefähr 40 Kilometer. Da haben wir auch den Lechfall gesehen. Ein anderes Mal sind wir von Wilpoldsried zum Sulzbergsee gefahren. Das war ganz schön anstrengend für meine Mami. Mir hat das nichts ausgemacht, da ich ja sowieso jeden Tag mit dem Fahrrad in die Arbeit fahre. Wir sind dann zum Waldgasthof



Tobias gefahren. Da gab es dann leckere Kässpätzlen zum Essen.

Wir waren auch in Oberstdorf und haben die Breitachklamm bewandert. Das ist ganz toll. Über Stege und Treppen gelangt man ganz nach oben. Tolle Wanderungen um den Eibsee und den Hopfensee haben wir auch gemacht.

Ich freue mich schon immer auf das nächste Jahr, wenn es wieder ins Allgäu geht!

Michael

Jetzt kommt noch ein kleiner Bericht von meiner Lieblings-Kuh Biene:

Hallo, ich heiße Biene. Ich wohne bei Markus und Karin auf dem Bauernhof in Hutoi im Allgäu. Das liegt bei Wilpoldsried in der Nähe von Kempten.

Ich habe ein ganz besonderes Talent. Ich kann die Türe zur Milchammer öffnen. Das gefällt meiner Bäuerin Karin gar nicht.

Michael besucht mich fast jedes Jahr. Er passt dann auf, dass ich die Türe nicht aufmache. Aber manchmal ist er nicht schnell genug und ich schaffe es dann doch.

Freizeit Ausflüge

Abenteuer Busfahrten mit den Offenen Hilfen

Wenn ich mit den Offenen Hilfe oder mit meinen Freunden unterwegs bin, da passiert immer was.

Im Winter ist es doof, wir warten immer lange in der Kälte vor der Werkstatt.

Manche Teilnehmer kommen zu spät oder gar nicht zum Treffpunkt. Andere müssen erst mal wo hin . Es gibt Diskussionen ohne Ende, wer neben wem sitzen möchte oder auch nicht und wer jetzt wo wohnt wegen der Heimfahrt. Und ab und zu springt ein Auto nicht an oder es sind nicht genügend Sitze im Auto.

Während der Fahrt ist immer ein Teilnehmer dabei, der kommentiert pausenlos, wo wir jetzt sind.

Andere wollen im Bus ihre Ruhe haben, andere reden pausenlos, einige wollen Musik hören oder mit ihrem Handy daddeln. Irgendeinem wird immer übel und braucht eine Tüte. Manche Fahrerinnen fahren gerne mit lauter Musik schnell über alle Berge und Täler, dass es einem ganz komisch wird, aber wir kommen immer heil an.

Einmal hat uns ein kleines Mädchen zugetextet und Quatsch gemacht bis zum Ankunftsort. Da waren wir platt. Manchmal wird auch geheult aus den unterschiedlichsten Gründen

Besonders aufregend sind die Fahrten zum SC Freiburg, Disco oder Musical. Dann grölt der ganze Bus Lieder. Es gibt Pinkelpausen oder plötzliche Hungerattacken, sobald eine Raststätte in Sicht ist, am liebsten kurz vor Freiburg. Wenn nicht genügend Benzin im Tank ist oder spätestens nach der Parkplatz- Suche sind die Betreuer-Mädels mit dem Nerven am Ende. Auch, wenn es nicht so läuft wie sie es geplant haben. Zum Beispiel bei vergessenen Eintrittskarten im Bus.

Es läuft nie nach Plan.

Einmal auf einer Raststätte hatten wir eine Verkäuferin, die, während sie den Burger gemacht hat, dazu getanzt hat.

Auf Herbstfahrten und ähnlichen Ausflügen sind meistens ältere Busfahrer, die gerne SWR 4 hören, das finden alle ganz witzig.

Trotzdem machen die Ausflüge und Busfahrten viel Spaß und sind immer super organisiert.

Niels



Besuch beim freien Radio Wiesental

Am 8. 4 .2016 waren wir, das Redaktions-Team der Zeitung „Die bunten Lebenspunkte“ eingeladen beim freien Radio Wiesental in Schopfheim, ehemals Kanal Ratte. Dabei waren alle vom Redeaktions Team außer Viktoria, die krankheitsbedingt verhindert war.

So machten wir uns auf den Weg zum Radio-Sender zusammen mit Marie Jose Rosenwald. Dort wurden wir von Frau Dahlmann erwartet und freundlich begrüßt. Sie hat uns herumgeführt.

Es gibt ein großes Sende-Studio und auch noch ein kleines Sende-Studio. Sie hat uns etwas über den Sender erzählt, hat mit uns Interviews gemacht über das Zeitungs- Projekt und noch ein Interview mit Michael und Mareike über das neue Theater Projekt im Nelli Nashorn Lörrach.

Sie hat uns auch noch eine Aufnahme von ihrem Besuch bei uns in der Lebenshilfe beim Arbeits-Begleitenden-Programm vorgespielt und vom Politik-Kurs, wo ich ein Interview über den Kurs gemacht habe. Außerdem hat sie uns noch Fotos gezeigt vom Messe Studio auf der Regio Messe. Auch den Image-Film vom freien Radio Wiesental auf YouTube hat sie uns vorgespielt.

Dann durften wir auch mal das Radio-Mikrofon aufsetzen, und ins Mikro sprechen, das war spannend. Wir haben eine CD mitbekommen von Frau Dahlmanns Besuch in der Lebenshilfe. Sie hat uns auch viel Infomaterial über das Radio mit gegeben und netterweise noch Kugelschreiber, Aufkleber und Taschen vom freien Radio Wiesental.

Einige Wochen später war ich wieder eingeladen beim freien Radio Wiesental mit dem ABP-Kurs: Jetzt war Herr Harald Deschler da, der Geschäftsführer vom Sender. Er arbeitet seit 7 Jahren dort und ihm macht die Arbeit Spaß.

Es war ein schöner Besuch beim Radio Sender.



Niels

Hier noch die Adresse:
Hauptstraße 82
79650 Schopfheim

livestream www.freies-radio-wiesental.de

UKW 1045 MHz / Kabel 8935 MHz

Ein Besuch in der Disco

Leben und Wohnen veranstaltet einmal im Monat eine Disco in der Mühlestraße in Tumringen von 18 Uhr bis 21 Uhr. Der DJ heißt Jan und legt immer CDs auf, die wir uns wünschen. Leider sind wir immer nur acht Leute. Es wäre schön, wenn noch mehr kommen würden.

Die Lebenshilfe geht mit uns meistens ins Kupferkännle nach Weil. Wir treffen uns um halb neun Uhr in Haagen an der Werkstatt. Von dort fahren wir mit den Begleitern in zwei Bussen in die Disco. Der Eintritt kostet für uns mit Garderobe und einem Getränk 3,50 Euro. Am Anfang des Abends ist es noch ruhig. Richtig los geht es so um zehn Uhr. Dann stürmen alle auf die Tanzfläche. Beim DJ kann man sich auch etwas wünschen. Mir gefallen Helene Fischer, Voxx Club, Andreas Gaballier und Dieter Thomas Kuhn am besten. Da geht die Post ab!



Bei uns tanzen nicht immer alle. Nils, Gandolfa, Roland und ich sind die ganze Zeit auf der Tanzfläche. Unsere Begleiter tanzen auch sehr gerne. Ich lieb Tanzen sehr und höre auch gerne Musik.

Wir bleiben immer so bis um ein Uhr. Danach werden alle nach Hause gefahren. Da der Discobesuch immer an einem Samstag ist, kann ich am nächsten Tag gut ausschlafen. Dieses Jahr geht es mal in die Diskothek Heuboden in Umkirch. Dort war sogar schon meine Mutter.

Mareike

3. Oktober

Der 3. Oktober ist ein gesetzlicher Deutscher Feiertag, wo alle Geschäfte geschlossen sind.

An diesen Tag war ich mit meinen Freund beim Marktkauf und habe auf unseren gemeinsamen Kumpel gewartet, der uns mit dem Auto abholen wollte

Das lustige an diesen Tag war, dass ganz viele Schweizer und Franzosen nach Deutschland kamen um ein zu kaufen, obwohl die Geschäfte zu hatten. Mein Freund und ich haben immer wieder geschaut, wie die Schweizer und Franzosen einkaufen gehen wollten, und vor verschlossenen Geschäften standen.

Einige haben uns gefragt, warum die Geschäfte zu sind und wir haben ihnen gesagt, dass heute ein deutscher Feiertag ist und deshalb alle Geschäfte zu sind.

Später ist unser Kumpel gekommen und hat uns abgeholt.

Viktoria

Infoveranstaltung Alkohol und Neue Medien

Am 12. 1. 2017 war ich bei einer Info-Veranstaltung der Villa Schöpflin und der Offenen Hilfen der Lebenshilfe zum Thema Alkohol und neue Medien.

Die Veranstaltung war in der Wintersbuck-Strasse im Seminarraum. Dort waren noch andere Leute aus der Lebenshilfe und auch Eva Kerrom war noch da. Die Leitung war Frau Pajonk von der Villa Schöpflin, die die Veranstaltung gemacht hat.

Wir haben uns darüber unterhalten, was neue Medien sind. Auf einer Tafel waren Fotos von sozialen Netzwerken wie

1. Facebook
2. what's app
3. you tube
4. instagram
5. twitter
6. Spiele am Handy
7. Spiele am Computer
8. skype



Dann hat die Frau von der Villa Schöpflin gefragt, wer in sozialen Netzwerken unterwegs ist, wer e-mails schreibt und wer am Computer oder am Handy spielt.

Wir haben uns noch angeschaut wie ein Facebook-Profil aussieht: Profil-Bild, Titel-Bild, Freunde, Spitz-Name, Pinn-Wand, Status, Hobbys, Geburtstag, Beziehungs-Status, Gruppen, Fotos, Videos, „gefällt mir“.

Das kann ganz schön gefährlich sein, wenn jemand einen nicht mag und böse Kommentare reinschreibt oder doofe Bilder reinsetzt.

Im zweiten Teil haben wir uns Fotos angeschaut von Vor- und Nachteilen bei

Alkohol, zum Beispiel Gruppen-Saufen und Polizei-Kontrollen.

Im dritten Teil der Veranstaltung haben wir ausprobiert, wie es sich mit einer Rauschbrille anfühlt, die wir an drei Spielstationen aufgehakt hatten. Das hat sich angefühlt wie wenn man Kreislaufprobleme hat, verschwommen sieht und unsicher läuft. Deshalb waren folgende Aktivitäten ganz schön schwierig:

Station 1: Tischtennis Ball in einen Eimer werfen

Station 2: um Hütchen herum laufen

Station 3: Spiel-Chips vom Boden aufheben

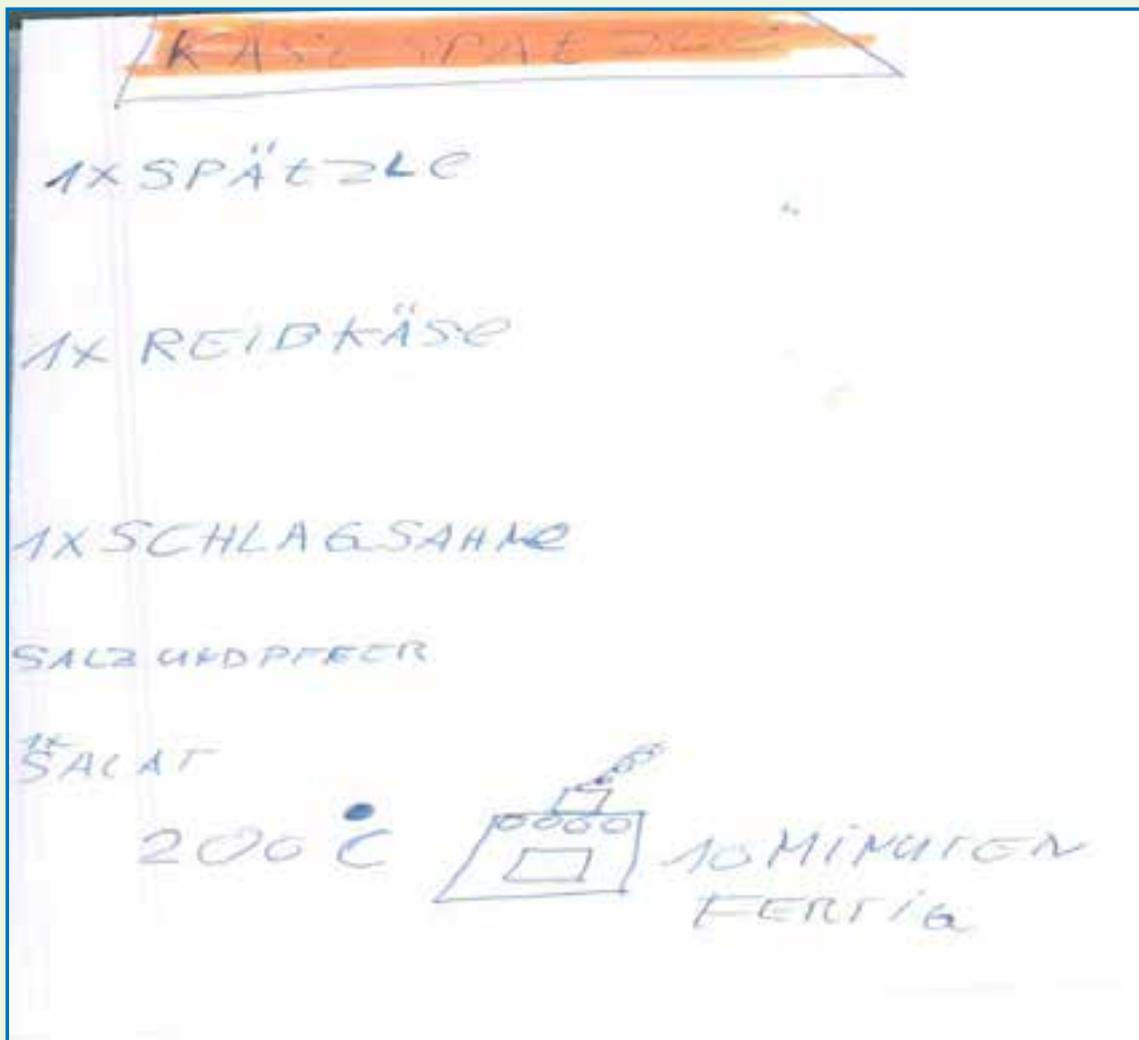
Wir haben uns auch ohne Alkohol über unsere Dappigkeit amüsiert. Die Rauschbrillen kannten wir schon von der Werkstatt. Sie werden von der Unico Graber Gruppe hergestellt.

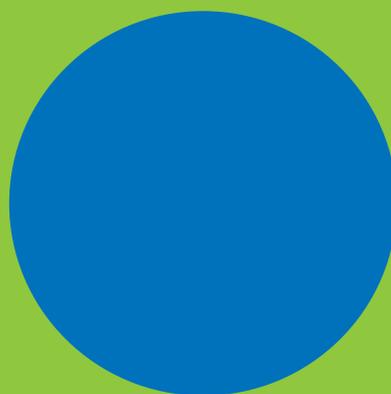
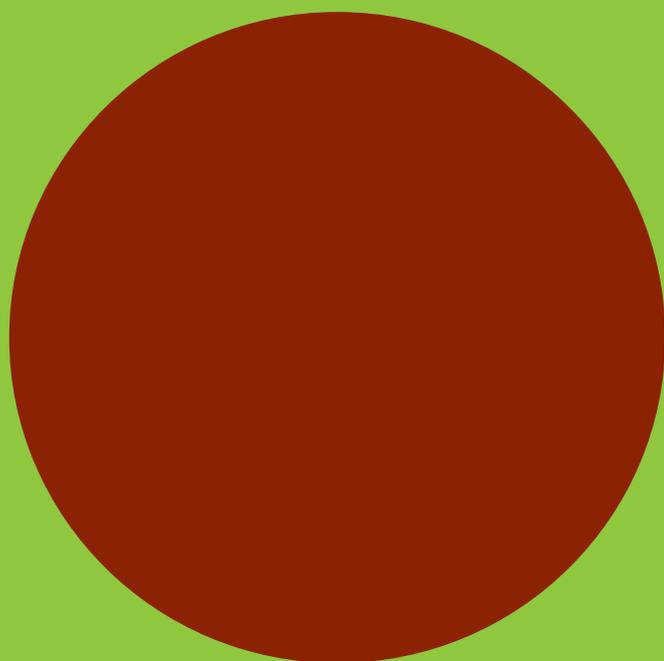
Dann war die Veranstaltung vorbei und wir haben noch Info Materialien mitbekommen über das Thema Alkohol und neue Medien. Die Veranstaltung war sehr interessant für uns.

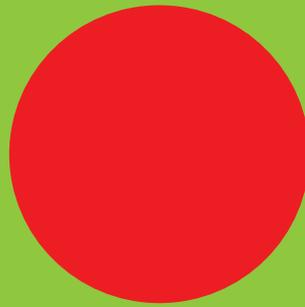
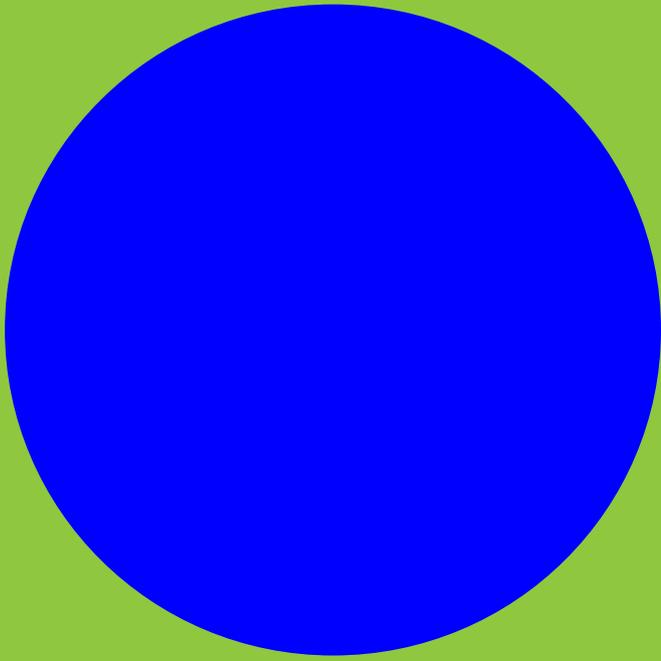
Niels

Rezepte

Käsespätzle







**Tschüss ...
bis zur nächsten
Ausgabe!**