

Rundbrief

 **Lebenshilfe Münster**



Ausgabe 1/24

Auf *gute* Nachbarschaft!

Lebenshilfe Allgemein

*Nie wieder ist jetzt – Lebenshilfe setzt ein Zeichen!
Mehr dazu ab Seite 08.*

Auf gute Nachbarschaft

*Herzlich willkommen in der Stube!
Mehr zum neuen Lebenshilfe-Wohnzimmer ab Seite 10.*

Unser Kind mit Down-Syndrom

Tolle Fotoaktion zum Aktionstag am 21. März. Mehr dazu ab Seite 19.



Liebe Leser*innen des neuen Rundbriefs,

immer wenn der letzte Rundbrief seit einigen Monaten im Umlauf ist und viel gelesen und besprochen wurde, beginnt die Vorfreude auf den nächsten. Das geht offensichtlich nicht nur mir so, denn immer wieder höre ich die Frage: Wann ist es denn soweit? Wann kommt der neue Rundbrief?

Diese Vorfreude ist ein gutes Zeichen und ein größeres Lob für die Rundbriefredaktion kann es kaum geben. :-)
Immer wieder werden für uns Leser*innen spannende Beiträge vorbereitet, Interviews, Tipps und vieles mehr ansprechend aufgeschrieben und gestaltet.

Und in jedem Rundbrief gibt es ein besonderes Thema. Auch jetzt ist es wieder soweit; der neue Rundbrief ist da, spannend, vielfältig und bunt wie die Lebenshilfe selbst.

In etlichen Beiträgen geht es in dieser Ausgabe um das Wohnen, um Nachbarschaft im neuen York-Quartier in Gremmendorf.

Im Gartenwohnen der Wohn- und Stadtbau konnte die Lebenshilfe nach langen Jahren des gemeinsamen Entwickelns und vieler Gespräche und Überlegungen mit den Planer*innen, mit Eltern und mit Selbstvertreter*innen endlich das ersehnte Wohnprojekt umsetzen und unser Teilhabezentrum, die „Stube“, einrichten.

Es ist ganz wunderbar mitzuerleben wie eine neue Nachbarschaft entsteht: die Mieter*innen richten sich in ihren vier Wänden ein, freunden sich mit der neuen

Wohnsituation und mit dem ein oder anderen Nachbarn an. In der Stube entwickelt sich langsam ein Lebenshilfe-Wohnzimmer, ein Treffpunkt für die Nachbarschaft, für ganz unterschiedliche Menschen mit ganz unterschiedlichen Interessen.

Menschen finden zusammen, um sich für die Gemeinschaft zu engagieren. Ich freue mich sehr auf das, was im Gemeinschaftshaus entsteht und natürlich jetzt in diesem Moment über den neuen Rundbrief.

*In diesem Sinne viel Spaß beim Lesen
und auf gute Nachbarschaft.*

Doris Langenkamp

Vorsitzende Lebenshilfe Münster e. V.

20 Fragen



20 Fragen an Janine Post, Teamleitung A UW

1. Wo ist dein Lieblingsort in Münster?

In den Rieselfeldern, im Botanischen Garten und bei schönem Wetter am Hafen mit einem leckeren Getränk.

2. Womit hast du dein erstes Geld verdient?

Mein erstes Geld habe ich auf dem Friedhof verdient und dort Laub gefegt und Sträucher geschnitten.

3. Wofür hast du es ausgegeben?

Ich habe mir davon Bücher gekauft und ein Fahrrad.

4. Was ist für dich vollkommenes Glück?

Bei schönem Wetter auf einem Festival zu richtig guter Musik umgeben von glücklichen Menschen zu tanzen.

5. Was macht dir Angst und Sorgen?

Dass ich jemandem, den ich gern habe, nicht helfend zur Seite stehen kann und nur zuschauen muss, wie es ihm schlecht geht.

6. Was wolltest du immer mal machen, hast dich aber (noch) nicht getraut?

Mit einem Heißluftballon zu fliegen.

7. Welchen anderen Beruf würdest du gerne mal ausprobieren?

Ich wäre gern mal Soziologin und würde Untersuchungen machen zu verschiedenen Themen der Gesellschaft oder Detektivin und im Untergrund schwierige Fälle lösen.

8. Welches Buch möchtest du unbedingt noch lesen?

Gaaaanz viele, ich liebe Bücher und es wird immer welche geben, die ich noch unbedingt lesen möchte. Gerade freue ich mich mit meiner Tochter zusammen das Buch „Spinner“ zu lesen und mit ihr darüber zu quatschen.

9. Wer ist deine Lieblingsfigur aus Film oder Literatur?

Definitiv Pipi Langstrumpf und die kleine Hexe, aber auch Mary Poppins und Hulda Gold (aus den Büchern von Anne Stern) und aus Babylon Berlin die Charlotte Ritter.

10. Was war deine peinlichste Situation?

Ich habe mal in einer Gruppe bei einer sportlichen Übung pupsen müssen, oh Schreck, das war so peinlich.

11. Wer waren die Helden deiner Kindheit?

Ich wollte immer so mutig wie Winnetou sein und so stark wie Bud Spencer und so schlau wie Wickie.

12. Wer sind heutzutage deine Helden?

Alle Menschen, die sich starkmachen für das, was sie möchten, die aufstehen, wenn jemand Hilfe braucht und die neue Ideen haben und mutig sind, sie umzusetzen.

13. Wie lautet dein Lebensmotto?

Ich kann, weil ich will, was ich muss.

14. Was verzeihst du dir am ehesten?

Wenn ich zu spät ins Bett gehe.

15. Was verzeihst du anderen Menschen am ehesten?

Wenn sie bereit sind, sich zu entschuldigen und aus ihren Fehlern zu lernen, gibt es glaube ich nichts, was ich nicht verzeihen könnte.

16. Wenn du eine Superkraft aussuchen könntest, welche wäre es?

Fliegen! Unbedingt fliegen können wie eine Fledermaus.

17. Was würdest du gerne noch lernen?

Ich möchte unbedingt noch lernen, geduldiger zu werden und lernen verlieren zu können beim Spiele spielen.

18. Worüber kannst du lachen?

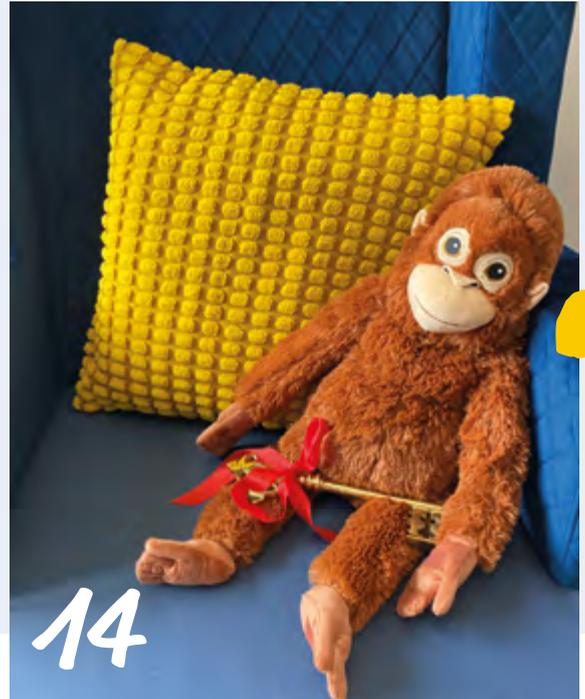
Über mich selbst, über Geschichten, Lieder bei den Auftritten von Helge Schneider oder Carolin Kebekus, bei Gesprächen mit meinen Kindern über Zeiten, als sie klein waren, wenn Menschen albern sind und natürlich beim Improtheater.

19. Welches Tier wärst du gerne?

Ich wäre gern eine Giraffe, ich liebe ihr Muster, die Art, wie sie geht und dass sie so weit sehen kann und nur die besten Blätter fressen kann, wo sonst niemand drankommt.

20. Was gehört für dich unbedingt in ein Wohnzimmer?

Kerzen und Blumen.



Vorwort

20 Fragen
*... an Janine Post, Teamleitung
 Ambulant unterstütztes Wohnen*

Lebenshilfe Allgemein

Aktion Einlaufkinder
*Kleine Fans kommen bei Preußen
 Münster groß raus!*

Mitgliederversammlung
Neues aus der Lebenshilfe

Nie wieder ist jetzt
*Wir setzen ein Zeichen für eine
 bunte, inklusive Gesellschaft*

Brillux spendet für
 das Wohnnest
*„Spenden statt Werbegeschenke“
 – eine tolle Aktion zur Unterstützung
 vom Wohnnest*

Stiftung Lebenshilfe stellt
 sich vor
*Kleine und große Dinge möglich
 machen!*

02 Auf gute Nachbarschaft

03 Auf gute Nachbarschaft
*Es gibt einen neuen Eintrag
 im Lebenshilfe-Adressbuch:
 Willkommen im Surreyweg 5*

Tolle Ideen für die Stube
Erstes Ehrenamtstreffen in der Stube

06 Improtheater
Kreatives für Theaterfreunde

07 Gartenwohnen
*Aufregende Zeiten im neuen
 Wohnprojekt*

08 Der Affe im Wohnzimmer
*Die neue Kolumne von Yorki Stuben-
 hocker*

09 Was bedeutet Wohnzimmer
 für mich
*Entspannte Gemütlichkeit
 bei Elke Falk*

09 Mein Umzug
*Zwischen Kisten und Kartons –
 Michael Tovar berichtet von seinem
 Umzug*

10 Kreativwettbewerb
Was ist eure persönliche „Stube“ 17

Vier Wände und die
 Nachbarschaft 17
*Gut Wohnen geht mit guter
 Nachbarschaft gleich viel besser*

**Unser Kind
 mit Downsyndrom**

Neue Plakate für die
 Elterngruppe UKMDS 18
*Ins richtige Licht gerückt –
 tolle Fotoaktion zum Welt-Down-
 Syndrom-Tag*

Freizeitbereich

Alles im grünen Bereich 22
*Jecke Karnevalsparty im Jovel mit
 Prinzenbesuch*

Disco, Disco 24
Neue Tanzfläche im Amp



18



28

„... mehr Teilhabe, mehr Inklusion und mehr Vielfalt sind die Eckpfeiler für eine gelingende Nachbarschaft!“



27

Ab auf die große Leinwand <i>Ferienprogramm für Film-Fans</i>	24	Dschungelkönige <i>Musicalbesuch in der Halle Münsterland</i>	29	Käthe und Ich <i>Fernsehtipp aus der Rundbrief- Redaktion</i>	34
Bingo im Offca <i>Im Offenen Café gibt's mehr als nur Kaffee und Kuchen</i>	25	Osterbrunch des JULE-Clubs <i>Lecker aufgetischt</i>	29	Tayibat <i>Libanesishe Köstlichkeiten</i>	35
Wohnen		Sesam		Danke! <i>Lothar Anters sagt Danke</i>	35
AUW Weihnachten <i>Neues Angebot an den Feiertagen</i>	26	Neues vom Projekt Sesam <i>Teilhabe in Magazin-Form</i>	30	Jürgen löchert <i>Diesmal: Sandra Schwing</i>	36
AUW Ausflüge <i>Für mehr gemeinsame Zeit</i>	27	Allerlei		Beitrittserklärung	37
Münster-Marathon <i>Team Lebenshilfe läuft rund um Münster</i>	27	Rezepte aus dem Edelbach <i>Frühlingshafte Rezept-Ideen</i>	32	Anzeigen	38
JULE-CLUB		Mein Lieblingsgeschäft in Wolbeck <i>Bunte Farben, wie mit Perwoll gewaschen – Jürgen Philipp verrät, wo er gerne durchs Schaufenster blickt</i>	34	Impressum	Rückseite
Aktion „Sauberes Münster“ <i>In den Büschen rund um die Alte Dechanei hat der JULE-Club wieder Unglaubliches gefunden</i>	28				



Aktion „Einlaufkinder“

Mein Name ist Theo und ich bin 7 Jahre alt. Ich spiele selber Fußball im Verein und bin ein großer Preußen-Münster-Fan. Ende November 2023 ging für mich ein Traum in Erfüllung. Dank der Volksbank Münsterland und der Lebenshilfe durfte ich zusammen mit meinem Freund Oskar und anderen Kindern bei dem Spiel Preußen Münster gegen Fortuna Köln als Einlaufkind dabei sein.

Kurz vor Beginn des Spieles haben wir uns die Spielerkabine angesehen. Dort haben wir ausgelost, wer mit welcher Mannschaft ins Stadion laufen darf. Wir haben sogar Trikots bekommen. Dann haben wir uns mit jeweils einem Spieler Hand in Hand der Reihe nach aufgestellt. Zu Beginn des Spiels sind wir auf das Spielfeld gelaufen und haben den Leuten im Stadion zugewunken. Das war ein tolles Gefühl! Danach sind wir zurück in die Kabine gelaufen und konnten uns den Rest des Fußballspiels von der Zuschauer-Tribüne aus ansehen.

Das Spiel endete unentschieden 3:3. Das Beste war, dass Malik Batmaz zwei Tore geschossen hat. Das war der Spieler, mit dem ich ins Stadion laufen durfte. Es war ein sehr aufregender Abend, den ich nicht so schnell vergessen werde.

— Theo Sieverding



Die Nachwuchs-Fans in der Spielerkabine von Preußen Münster.



Mitgliederversammlung

„Es war ein bewegtes und ein bewegendes Jahr“: Bei der Mitgliederversammlung der Lebenshilfe Münster in der Stadthalle Hiltrup im Oktober vergangenen Jahres begrüßte Vorsitzende Doris Langenkamp die anwesenden Mitglieder und berichtete gemeinsam mit Geschäftsführer Martin Goldstein aus dem Vereinsleben sowie aus den verschiedenen Bereichen und Fachdiensten der Lebenshilfe.

Besonders im Fokus lag das neue Wohnangebot und das Teilhabezentrum im York-Quartier, das nach Jahren der Planung zum Zeitpunkt der Mitgliederversammlung kurz vor der Fertigstellung stand (und jetzt fertig ist – mehr dazu siehe Seite mehr dazu Seite 10).

„Tendenz nach oben“ – so fasste Lioba Villis, stellvertretende Vorsitzende der Lebenshilfe, in ihrem Bericht die Entwicklung der Mitgliederzahlen zusammen. 2022 seien zwölf neue Mitglieder hinzugekommen, somit habe die Lebenshilfe Münster knapp 500 Mitglieder. Ein gutes Zeichen, aber auch ein notwendiges, denn:

„Die Stimme der Lebenshilfe muss weiterhin gut zu hören sein!“

Doris Langenkamp berichtete über die Beteiligung der Lebenshilfe bei der Westfalenfleiß. Der Vorstand hat in den vergangenen Monaten intensiv über die Rolle der Lebenshilfe als Minderheitsgesellschafter beraten.

Nun solle das Gespräch mit der Arbeiterwohlfahrt Westliches Westfalen (AWO) darüber gesucht werden, ob die Lebenshilfe Münster ihre Gesellschafterrolle niederlegen und die AWO als alleiniger Gesellschafter die Westfalenfleiß führen solle.

Viele Fragen der Mitglieder wurden in der anschließenden Diskussion ausführlich besprochen. Und so war das Stimmungsbild am Ende der Diskussion ein überwiegend positives. Doris Langenkamp bedankte sich für die rege Beteiligung der Mitglieder und für den „Rückenwind“:

„So können wir gestärkt an unserem gemeinsamen Ziel arbeiten, uns gut für die Zukunft aufzustellen!“

— Rundbrief-Redaktion

Nie wieder ist jetzt!



Wir als Lebenshilfe Münster sind parteipolitisch unabhängig, das bedeutet aber nicht, dass uns egal ist, was passiert.

— Vorstand

Das Erstarren rechtsradikaler Kräfte, die offene Ablehnung einer inklusiven Gesellschaft seitens der AfD und Geheimtreffen, in denen Vertreibungspläne diskutiert werden – all das führt bei uns und bei vielen anderen Menschen in der ganzen Bundesrepublik zu großer Besorgnis. Wir sind deshalb im Frühjahr gemeinsam mit tausenden Münsteraner*innen auf die Straße gegangen, um ein Zeichen zu setzen:

- ✗ gegen Hass und Hetze
- ✓ für eine bunte, inklusive Gesellschaft!

Als Reaktion auf den Neujahrsempfang der AfD haben wir uns zudem mit anderen Organisationen der sozialen Arbeit in Münster zusammengetan und die Petition „Nie wieder ist jetzt“ unterzeichnet.



Damit sagen wir klar und deutlich, dass wir uns ...

- für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft, für Teilhabe und Mitbestimmung, für Demokratie engagieren!
- entschlossen gegen all diejenigen stellen, die die Würde des Menschen mit Füßen treten!

Der Vorstand der Lebenshilfe Münster



Vielheit ohne Alternative – dafür setzen wir ein Zeichen!



Die gesamte Petition und eine Übersicht über alle Unterzeichnenden finden Sie hier:



Brillux-Spende für das Wohnnest

Die diesjährige Aktion „Spenden statt Werbegeschenke“ der Firma Brillux hat beachtliche 37.500 Euro zugunsten des Wohnnestes der Lebenshilfe Münster erzielt. Seit mehreren Jahren ruft Brillux seine Geschäftspartner dazu auf, auf traditionelle Weihnachtsgeschenke zu verzichten und stattdessen für einen lokalen gemeinnützigen Zweck zu spenden – und rundet die so erzielte Summe großzügig auf.

Wie auch schon im vergangenen Jahr fiel die Wahl erneut auf das Wohnnest, eine Wohneinrichtung für Kinder und Jugendliche mit Behinderung. Bei einem Besuch vor Ort berichtet Einkaufsleiter Dirk Hülsbusch, dass die Resonanz auf die etwas andere Weihnachtsaktion ausgesprochen positiv ist.

„Wir teilen mit unseren Geschäftspartnern das Engagement für soziale Verantwortung in unserer Region und freuen uns, wenn es ganz konkrete Anliegen gibt, die wir nachhaltig unterstützen können!“

Paul Fernholz leitet das Wohnnest und freut sich über die großzügige Spende: „Wir können damit ein neues und modernes Auto für Gruppenausflüge anschaffen, in dem ohne große Anstrengung auch Rollstuhlfahrer



v.l.: Judith Leßmann (Brillux), Paul Fernholz, Maximilian Splinter, Kathrin Brinks, Dirk Hülsbusch (Brillux) und Sonja Geesmann freuen sich über die hohe Spendensumme für das Wohnnest der Lebenshilfe

mitfahren können – das ist eine große Erleichterung für unseren Alltag und wir sind allen Spender*innen sehr dankbar!“

Bei der Spendenübergabe im Wohnnest übergaben Hülsbusch und seine Kollegin Judith Leßmann symbolische Farbeimer.

An dieser Stelle danken wir ganz herzlich allen, die uns durch eine Spende, durch ihre Zeit oder einfach durch ein aufmunterndes Wort unterstützen: DANKE!!!

___ Rundbrief-Redaktion

Stiftung Lebenshilfe Münster stellt sich vor

Ob Hundetherapie im Wohnnest, ein Pilotprojekt zur digitalen Teilhabe in der Meesenstiege oder ein Erholungstag für Angehörige – besondere Angebote brauchen oftmals besondere Finanzierung. Um diese zu ermöglichen, wurde 2016 die Stiftung Lebenshilfe Münster gegründet. „Wir werden beispielsweise durch einen Nachlass bedacht oder durch sogenannte Zustiftungen“, erläutert Prof. Dr. Andreas Heuer, Vorsitzender der Stiftung. „Durch die Zustiftungen wird unsere Tätigkeit langfristig unterstützt, Spenden dagegen werden zeitnah für die vorgesehenen Zwecke

verwendet“. Brigitte Liesner ist stellvertretende Vorsitzende und erklärt, welchen Zweck die Stiftung hat: „Wir unterstützen Projekte und Angebote der Lebenshilfe Münster, die Menschen mit Behinderung und ihren Familien zugutekommen.“ Heuer und Liesner möchten dazu ermutigen, Ideen mitzuteilen und Anträge an die Stiftung zu stellen: „Wir freuen uns über jeden Vorschlag, auch wenn es sich um ein kleines, kurzfristiges Projekt handelt – ganz aktuell unterstützen wir mit der Stiftung beispielsweise unsere Delegation bei den Special Olympics mit Mannschaft-Shirts!“

___ Rundbrief-Redaktion



Wenn Sie die Stiftung unterstützen möchten oder eine Idee für einen Antrag haben, kontaktieren Sie den Vorstand gerne unter:

stiftung@lebenshilfe-muenster.de

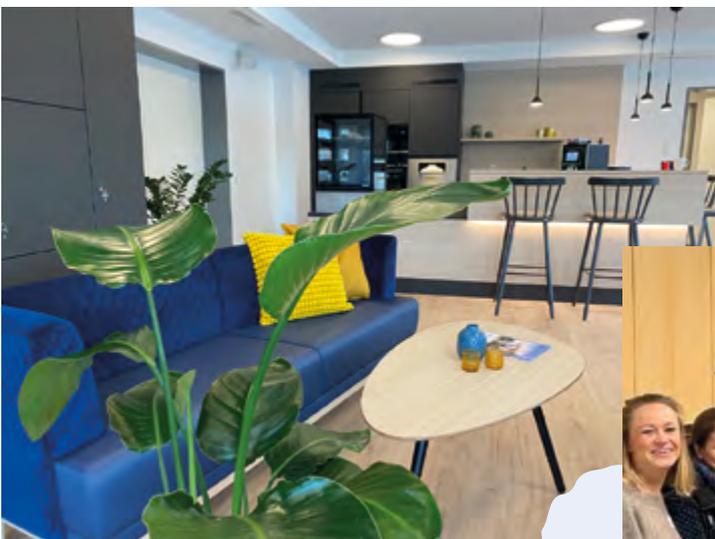


Auf gute Nachbarschaft

Surreyweg 5

Das ist seit Anfang des Jahres ein neuer Eintrag im Lebenshilfe-Adressbuch. Der erste Grundstein dafür wurde bei einem Familientag der Lebenshilfe Münster gelegt, vor genau zehn Jahren. In einem Arbeitskreis zum Thema „Wohnen“, aus dem dann die „Wohnwerkstatt“ entstanden ist, hatten Eltern und Angehörige von jungen Erwachsenen deutlich gemacht, dass es perspektivisch mehr Wohnraum braucht. Nicht leicht in einer Stadt wie Münster, in der notorischer Wohnraum-mangel besteht und in Zeiten, in denen inzwischen gute Mitarbeitende fast noch schwieriger zu finden sind als ein bezahlbares Grundstück.

Doch wie bereits im letzten Rundbrief geschildert, wurde die lange Suche mit dem Gemeinschaftshaus im sogenannten „Gartenwohnen“ im neuen York-Quartier in Münster Gremmendorf belohnt. Und auch wenn rundherum noch Bagger fahren und längst nicht alle Häuser in der Nachbarschaft stehen – bei der offiziellen Schlüsselübergabe Anfang Februar war die Freude riesengroß, dass aus einer Idee eine Realität aus „vier Wänden“ geworden ist.



Die Gesichter vom Surreyweg 5

Nicht nur die Lebenshilfe hat ihre Schlüssel für die „Stube“ bekommen! Auch die 12 Mieter*innen, die in die Wohnungen und Appartements gezogen sind und von der Lebenshilfe begleitet werden, richten sich nach und nach in ihrem neuen Zuhause ein. Und in der Gemeinschaftswohnung, die sich die Mieter*innen teilen, ist das sprichwörtliche Leben in der Bude! Glücklicherweise konnten für das neue Team Gartenwohnen engagierte Mitarbeiter*innen gefunden werden, die als Ansprechperson vor Ort immer ein offenes Ohr haben und eine Tasse Tee. Schon beim Kennenlertreffen im Dezember, noch in den Räumen in der Windthorststraße, war klar: hier stimmt die Chemie!

Eine Etage unter der Gemeinschaftswohnung, im Erdgeschoss, hat unser Teilhabezentrum „Stube“ die Türen geöffnet: begegnen, mitmachen, wohlfühlen! Als eine Art Lebenshilfe-Wohnzimmer ist die Stube Treffpunkt und Begegnungsort für das ganze Quartier und selbstverständlich auch für alle anderen, die dort Angebote gestalten möchten, sich ehrenamtlich engagieren oder einfach nur in Ruhe in unseren gemütlichen Sesseln ein Buch lesen möchten.

Es gab schon ein erstes Ehrenamts-Treffen: auf den nächsten Seiten kannst du lesen, was dort passiert ist und wie du selber mitmachen kannst!

Das passt! Gute Stimmung beim Kennenlern-Treffen vom Team Gartenwohnen.





Vertreter der Wohn + Stadtbau übergeben symbolisch den goldenen Schlüssel zur Stube.



Erste Gäste

Ob Kreativangebot oder Filmabend – so ziemlich alles ist in der Stube möglich. Dafür wurde der Raum unter anderem mit gemütlichen Sitzecken, einer langen Kaffeetafel und einer multifunktionalen Theke ausgestattet, die die Sparkasse Münsterland Ost mit einer großzügigen Spende gefördert hat. Hasan Firat, Regionalmarktleiter Süd, war daher einer der ersten Gäste in der Stube: „Wir freuen uns, wenn wir als Sparkasse nachhaltige Projekte in unserer Region unterstützen können und hier in der Stube ganz konkret erleben, wie die Fördergelder umgesetzt werden“.

Ebenfalls angetan von den neuen Räumen war Bezirksbürgermeister Peter Bensmann. Im Gespräch mit Doris Langenkamp schilderte er, welche Bedeutung das York-Quartier im Allgemeinen und die Stube im Besonderen für die Menschen in Gremmendorf haben. Beide waren sich einig: mehr Teilhabe, mehr Inklusion und mehr Vielfalt sind die Eckpfeiler für eine gelingende Nachbarschaft!

Feste feiern

Was bei keinem Haus fehlen darf, ist die Einweihungsparty!

Wir freuen uns auf: Grußworte von OB Markus Lewe, Tanz von Schrittwechsel, Unterhaltung von Clown Fidelidad, Musik von Trioklingt, leckeres Essen von Taybat und vieles mehr!

Am 14. Juni laden Lebenshilfe und Wohn + Stadtbau von 15–18 Uhr herzlich zur großen Eröffnung ein! Rund um den Surreyweg kommen kleine und große Gäste auf ihre Kosten!

___ Rundbrief-Redaktion



Bezirksbürgermeister Bensmann war einer der ersten Gäste in der Stube



STUBE 

begegnen. mitmachen. wohlfühlen.

Tolle Ideen für die Stube

Beim ersten Aktiven-Treff in der Stube war einiges los

„Wir müssen jetzt einfach mal loslegen und Leute einladen!“ sagte Olaf Voigt-Kaßelmann zwei Wochen vor unserem ersten Aktiven-Treff. Und tatsächlich kamen ca. 15 Interessierte zum Treffen Mitte März, obwohl wir nur sehr kurzfristig eingeladen hatten. Nicht nur alte Lebenshilfe-Hasen, sondern auch einige Nachbar*innen aus dem Quartier wollten die Stube kennenlernen. Nach einer Vorstellungsrunde im Stuhlkreis erklärten wir die verschiedenen Mitmach-Möglichkeiten in der Stube. Denn das „Lebenshilfe-Wohnzimmer“ soll zukünftig vor allem durch ehrenamtliches Engagement getragen werden.

Zurzeit gibt es **drei verschiedene Formate**, wie man in der Stube aktiv werden kann:

- **Wohnzimmer-Zeiten begleiten**
- **Ehrenamts-Café fürs Quartier organisieren**
- **Offene Angebote gestalten**

Wir sammelten verschiedene Ideen und wurden im Laufe des Treffens auch konkret. _So hat sich zum Beispiel eine Kleingruppe gegründet, die einen regelmäßigen Brunch am Wochenende (1x/Monat) organisieren möchte. Außerdem hatten verschiedene Ehrenamtliche kreative Vorschläge für weitere regelmäßige Angebote: : Gemeinsames Nähen, einen Schmuck-Workshop, einen Spiele-Treff. Eine Gruppe von Rentner*innen aus der Nachbarschaft wird eine der Wohnzimmer-Zeiten begleiten und mit Rat, Tat und einer Tasse Kaffee bereits stehen. . So wird die Stube nach und nach immer mehr Öffnungszeiten bekommen.

Besonders schön war die Stimmung beim Aktiven-Treff. Es waren ganz unterschiedliche Menschen da, die sich offen begegnet sind und gemeinsam die Stube zu einem lebendigen Ort werden lassen wollen. So war die Stube bereits beim ersten öffentlichen Treffen so, wie sie sein soll : ein Ort, an dem Inklusion gelebt wird, ohne dass Inklusion drauf steht.



Du möchtest mitmachen? Meld dich gern unter:
stube@lebenshilfe-muenster.de
oder komm einfach vorbei!

Die aktuellen Wohnzimmer-Zeiten findet ihr hier



Improtheater

Im neuen Heft – Freizeitangebote der Lebenshilfe – gibt es etwas Neues: „Improtheater“.



Im Februar bin ich mit Mama hingefahren. Ich wollte mal gucken, was das ist. Es gab einen großen Stuhlkreis. In der Mitte lagen ganz viele verschiedene Hüte. Janine ist die Kursleiterin. Sie ist Theatertherapeutin. Sie sagte, dass sie sich freut, mit uns etwas Neues auszuprobieren.

Wir sollten uns vorstellen. Wer wollte, setzte sich einen Hut auf und sagte seinen Namen. Janine hatte Musik mitgebracht. Wir haben uns entschieden, ein Lied davon zu unserem Eingangslied zu machen: das Wonkalied aus Charly und die Schokoladenfabrik.

Wir haben uns nach der Musik bewegt. Mir hat alles Spaß gemacht. Ich kannte auch einige der Teilnehmer von der Arbeit und von der Schule. Einen kannte ich von der Lebenshilferedaktion.

Weil ich gerne Theater spiele, habe ich mich angemeldet. Ich möchte mich gerne nach Musik bewegen oder auch ein paar Worte sprechen. Vielleicht gibt es ja auch mal eine Aufführung auf einer Bühne. Zum Beispiel im Kreativhaus, da habe ich schon gespielt. Ich freue mich auf das nächste Mal.

— Kerstin Böhmert

Gartenwohnen

Hallo, ich heiße Charlene Gross und arbeite seit über zwei Jahren bei der Lebenshilfe hier in Münster. Zuerst war ich im AUW unterwegs und seit Dezember letzten Jahres bin ich die Koordinatorin für das Gartenwohnen-Projekt in Gremmendorf.

Der Einzug war sehr spannend. Für 12 Bewohner*innen beginnt ein neuer Lebensabschnitt in der ersten eigenen Wohnung, in einem komplett neuen Haus, in einem noch nicht ganz fertigen Wohnviertel. Ein neues Team wurde zusammengestellt, um die Bewohner*innen bei den neuen Herausforderungen und Situationen zu unterstützen.

Wie in jedem neuen Projekt, gibt es am Anfang dann doch immer ein paar Verzögerungen aber wir haben alles gut gemeistert und sind seit Mitte Januar voll und ganz dabei uns Schritt für Schritt im neuen Haus einzuleben.

In der Gemeinschaftswohnung ist schon einiges los, vor allem am Abend, wenn viele zusammen kommen um gemeinsam Abend zu essen. Am Wochenende wird der erste Geburtstag in der Gemeinschaftswohnung

gefeiert und gemeinsame Kochnachmittage haben auch schon stattgefunden.

Im Sommer hoffen wir, die Terrasse nutzen zu können, die derzeit noch im Bau ist, um gemeinsam zu grillen. Außerdem stehen viele Aktivitäten im Quartier an, um die Bewohner*innen einander näherzubringen.

Es bleibt weiterhin eine aufregende Zeit.



— Charlene Gross



Der *Affe* im Wohnzimmer

Hallo liebe Rundbrief-Leser*innen,

darf ich mich vorstellen? Ich bin Yorki Stubenhocker!
Mein neues Zuhause ist die Stube und ich möchte euch heute erzählen, was die Stube für mich ist!

Meistens sitze ich auf einem der großen, blauen Sessel (mein Lieblingsort!). Hier kann ich sitzen, entspannen und beobachten, was in der Stube passiert. Es gefällt mir richtig gut, dass die Stube eine Ecke hat, in der kleine Kinder spielen können. Ihr könnt euch vielleicht vorstellen, dass ich auch richtig gerne spiele!

Es kommen auch große Leute zum Spielen vorbei, die setzen sich dann ganz gerne an die großen Tische (wenn mal jemand im blauen Sessel sitzen will, mache ich natürlich Platz). Dann werden Karten oder Brettspiele ausgepackt. Die Spiele kenne ich nicht, aber es sieht nach Spaß aus. Kennt ihr eigentlich „Affe, ärgere dich nicht!“? Das ist mein Lieblingsspiel!

Von meinem Sessel aus habe ich die Theke im Blick – dort gibt es den „Kaffeefuchs“. Der macht auf Knopfdruck Cappuccino, Latte Macchiato, Espresso und Kakao. Deshalb ist der Kaffeefuchs ein beliebtes „Tier“ in unserer Stube. Aber ich bin natürlich beliebter.



Meine ersten Wochen in der Stube waren wirklich sehr gemütlich. Es hat oft geregnet und gestürmt, da war es in der Stube umso kuscheliger. Ich freue mich aber auch auf den Frühling, denn da kann man auch auf die Terrasse!

Kommt mich besuchen, ich freue mich immer sehr über Gäste!

Auf den Bildern seht ihr, wer mich schon alles besucht hat.

— Rundbrief-Redaktion



Doris Langenkamp (Vorsitzende) war zu Besuch ...



... und Martin Goldstein (Geschäftsführung) und Yanna Josczoek natürlich auch.

Was bedeutet *Wohnzimmer* für mich?

Mein gemütliches Wohnzimmer

In diesem steht: Peterles Hundebox, ein Sofa, ein Sofatisch, der sich hoch und runter kurbeln lässt, ein Hocker, eine Schrankwand, ein Bücherregal, ein Sideboard, ein kleiner Rolltisch für meinen Laptop. Und Pflanzen.

An der Wand hängen Fotos von meiner Familie, ein Bilderrahmen mit Fotos von Peter und Bilder. Für mich ist das alles wichtig für ein gemütliches Wohnzimmer.

Die Hundebox ist gut für Peterle zum Entspannen. Er darf aber auch aufs Sofa drauf. Wenn ich es erlaube.

Das Sofa ist auch für mich gemütlich. Hier kann ich mich drauf setzen oder legen. Dann ausruhen und lesen. Oder Fernsehen gucken. Oder oft kreativ sein.

Und eine schöne Tasse Tee trinken. In der Schrankwand stehen ganz viele Bücher. Denn ich lese gerne. Aber auch Dekoartikel die es schön machen. Es sind aber auch viele Bastelbücher da.

Im Sideboard ist viel Bastelmaterial. Das alles brauche ich um mir einen gemütlichen Kreativ-Nachmittag zu machen.

Auch und besonders wichtig, die Fotos meiner Familie. Und die Bilder. Das darf nicht fehlen. Sonst fehlt was.

Die Pflanzen brauche ich, ich liebe Natur. Denn auch in einer Wohnung gehört so was für mich rein.

Alles andere brauche ich auch. Und was noch gut ist. An meinem Wohnzimmer ist ein Balkon. Da können Peterle und ich rauf. Wann wir wollen. Auch mit Gästen.

Das alles macht mein gemütliches Wohnzimmer aus. Nicht zu vergessen, die Wichtel. Auf dem Wohnzimmer Tisch.



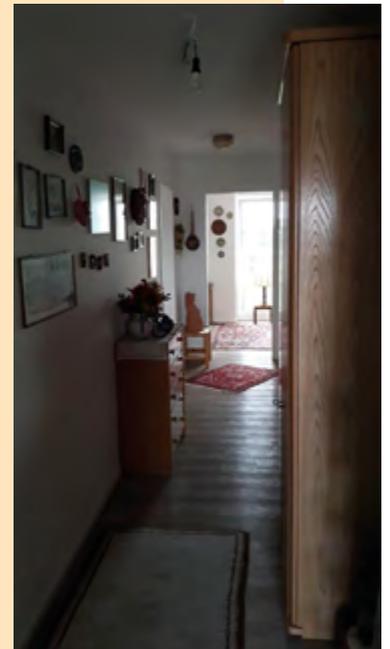
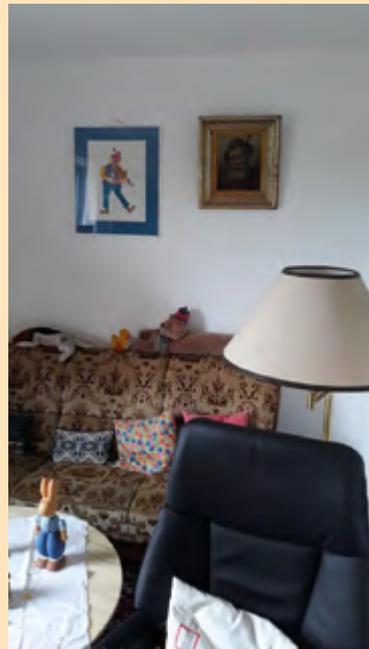
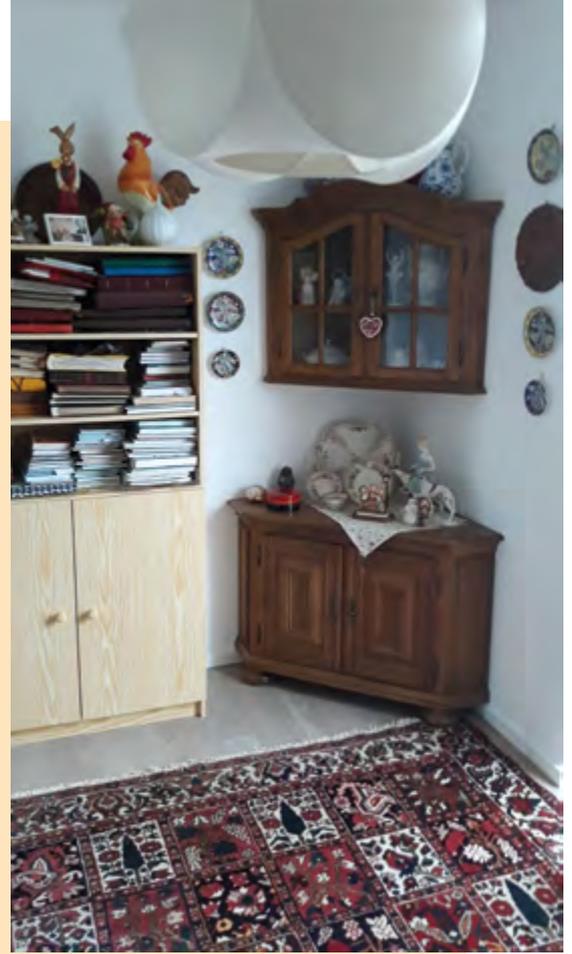
Mein Umzug

Manchmal ist es Zeit für neue Wände und eine neue Nachbarschaft. Manchmal, weil die alte Wohnung zu klein geworden ist. Manchmal, weil das alte Haus zu groß geworden ist.

Aufregend ist ein Umzug auf den Fall immer! Michael Tovar, der von unserem AUW begleitet wird, ist Anfang des Jahres umgezogen und hat für den Rundbrief aufgeschrieben, wie es für ihn war!

Ich bin am 15. Januar umzogen. Mein Umzug war mit Laarmann, die gibt es seit über 100 Jahren in Münster, ich war dort gut zufrieden. Die Mitarbeiter waren alle sehr nett und freundlich. Dann habe ich mich angemeldet im Bürgerbüro Gievenbeck im Rüschausweg 17. Ich muss sagen, dass ich mich gut eingelegt habe. Die Kontakte sind ganz toll, sowas stimmt einen glücklich. Ich hatte Kartons von Laarmann und von Roller, sie waren ganz prima für Geschirr und für Glas. Wie ich abends in der Wohnung angekommen war, war es alles in Ordnung. Es war ein schöner Umzug, das muss ich einfach sagen.

Es grüßt euch glücklich und gesund Michael Tovar



So ein Umzug macht ordentlich Arbeit! Aber wenn erst mal alle Kartons ausgepackt sind, ist es richtig schön!

Kreativwettbewerb

Kreativ-Köpfe aufgepasst!

Was ist eure persönliche „Stube“?

-  Was ist euer Lieblings-Ort?
-  Wo fühlt ihr euch wohl?
-  Wo seid ihr gerne mit eurer Familie oder mit euren Freunden?
-  Wo seid ihr gerne alleine?

Das kann ein realer Ort sein oder ein Traum-Ort, ein Möbelstück oder ein besonderes Essen, ein Buch oder eine Pflanze ...

Egal ob Foto, Text, Video, Bild – lasst eurer Kreativität freien Lauf!

Im Herbst werden wir eure Einsendungen und euch bei einem Kreativnachmittag in unserer Stube präsentieren und natürlich auch im nächsten Rundbrief! Unter allen Teilnehmer*innen verlosen wir drei tolle Gesellschaftsspiele!

— Rundbrief-Redaktion



— Nina Digel

Vier Wände und die Nachbarschaft

Das Thema Nachbarschaft beschäftigt uns auch in unserem Kurs „Vier Wände – und was ich sonst noch zum Wohnen brauche!“. Dieses Angebot richtet sich an Personen ab 18 Jahren mit einer geistigen Beeinträchtigung, die sich auf den Auszug aus dem elterlichen Zuhause vorbereiten wollen oder die bereits ausgezogen sind. Durchgeführt wird das Angebot von Mitarbeitenden aus dem AUW.

Die Teilnehmenden treffen sich in kleinen Gruppen einmal pro Woche in unserer Probewohnung in Münster-Gievenbeck und üben dort in kleinen Einheiten, worauf man in der eigenen Wohnung achten muss und was im Alltag dabei hilft, eigenständig zu leben. Im April ist der Kurs auch für die Bewohner in unserem neuen Wohnprojekt „Gartenwohnen“ gestartet.

Das Thema Nachbarschaft wird aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Es wird z. B. besprochen und erprobt, welche Geschäfte sich in der Nachbarschaft befinden und wie diese am besten erreicht werden. Ein weiterer wichtiger Punkt zum Thema Nachbarschaft ist natürlich: Rücksichtnahme! Wir besprechen und üben, welche Dinge zu tun sind, damit die Nachbarn nicht böse werden. Das nennt sich Hausordnung. Zur Hausordnung gehört z. B. das Treppenhaus putzen, den Müll trennen, Schnee schippen, die Ruhezeiten einhalten und bei einer Party die Nachbarn zu informieren.

Im Gartenwohnen erfahren die Bewohner hautnah, was für eine gelungene Nachbarschaft besonders wichtig ist und können die Inhalte aus dem Kurs „Vier Wände“ direkt erproben.

Neue Plakate

für unsere Elterngruppe UKMDS



Die bisherigen Poster und Postkarten unserer Elterngruppe sind in die Jahre gekommen. Die Kleinkinder auf den Bildern sind längst Schulkinder. Daher wollten wir neue Poster machen. Bunt sollten sie werden, den Fokus auf die Gesichter legen und die Vielfalt aller Altersstufen zeigen. Viele Eltern waren begeistert von der Idee und meldeten Interesse an, dass ihre Kinder dabei sein würden. Insgesamt 34 Teilnehmer*innen von 1 bis 34 Jahren meldeten sich für das Fotoshooting an. Wir mieteten für Ende Februar das Varvet-Studio an der Hafenstrasse, das uns netterweise durch einen günstigeren Mietpreis unterstützte.

Der Arbeitskreis der Elterngruppe erstellte einen straffen Zeitplan und sorgte vor Ort dafür, dass alles gut ablief und die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen ihr eigenes Zeitfenster hatten. Sie wurden zunächst durch die Visagistin Daniela Stahr-Dahms geschminkt und dann von mir fotografiert. Mein Sohn Yul unterstützte mich dabei und hielt stundenlang den

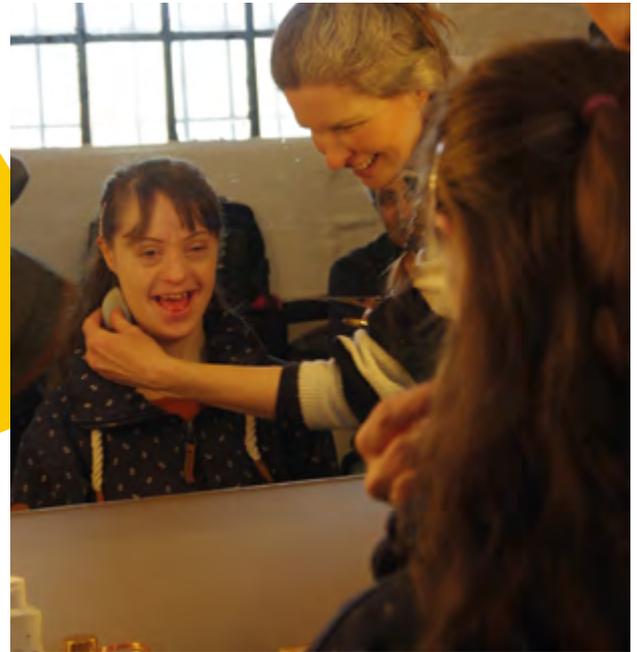
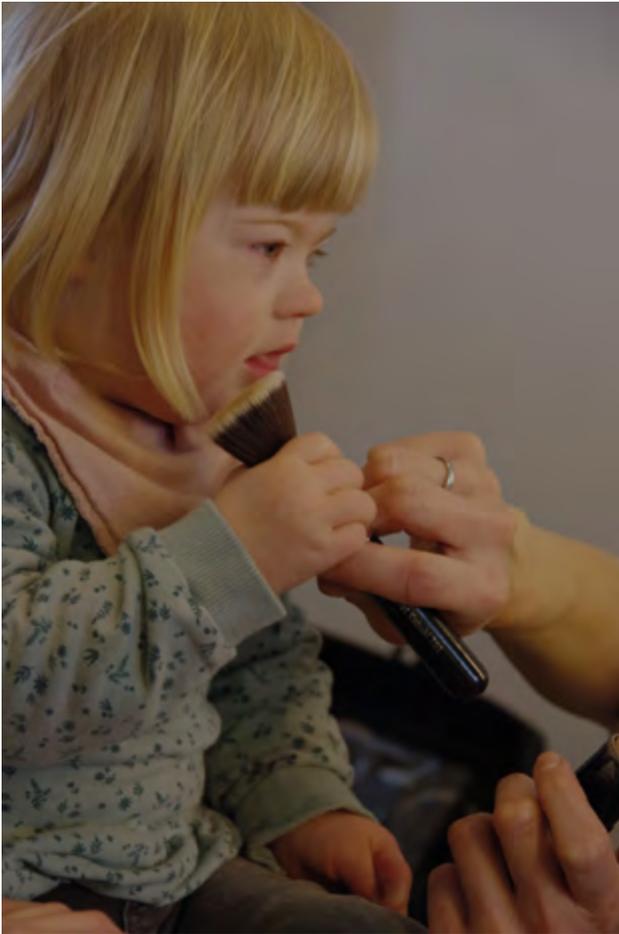


Julia und ihre Tochter Bella strahlen um die Wette.

„Alle haben richtig toll mitgemacht. Es war nicht leicht, jeweils das beste Bild zu wählen. Es gab so viele!“



Fotografin Merle setzt alles ins rechte Licht.



„Nun sind wir stolz und froh über die neuen Plakate und die wunderbare Vielfalt, die wir abbilden.“

Aufheller, damit alle im richtigen Licht fotografiert werden konnten. Alle arbeiten ehrenamtlich und mit viel Freude!

Für manche Models war das Schminken noch besser, als fotografiert zu werden. Andere hörten gar nicht mehr auf zu posieren und es entstanden viele wunderbare Bilder. Alle haben richtig toll mitgemacht. Es war nicht leicht, jeweils das beste Bild zu wählen. Es gab so viele! Von manchen Models hätte man eigene Plakate machen können.

Nun sind wir stolz und froh über die neuen Plakate und die wunderbare Vielfalt, die wir abbilden. Pünktlich zum Welt-Down-Syndrom-Tag am 21.03. haben wir sie über verschiedene digitale Kanäle verbreitet und viel positives Feedback erhalten. Die gedruckten Plakate und Postkarten verteilen wir in Praxen, Krankenhäusern und Einrichtungen und haben auch da schon sehr positive Rückmeldungen erhalten.

„Da einige Familien gerne teilgenommen hätten, aber an dem Termin keine Zeit hatten, schließen wir eine Fortsetzung nicht aus.“



Vor und hinter der Kamera hat das Fotoshooting viel Spaß gemacht.

Text & Bilder
Merle Weidemann



Unser Kind mit Down-Syndrom



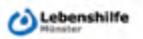
www.ukmds.de



Unser Kind mit Down-Syndrom



www.ukmds.de



Unser Kind mit Down-Syndrom



www.ukmds.de



Unser Kind mit Down-Syndrom



www.ukmds.de





Alles im grünen Bereich!



Unser Motto war in diesem Jahr „Alles im grünen Bereich“ – wir haben uns vom JULE-Club deshalb ziemlich grün angezogen und sahen ein bisschen aus wie kleine, grüne Monster.

Für unseren Auftritt hatten wir noch einen großen Frosch und Schnappi, das Krokodil dabei. Die haben gegeneinander angetanzt. Das war ein guter Anfang. Nach uns sind aber noch echt viele andere Auftrittsgruppen gekommen, von der Narrenzunft Aasee, der KG Emmerbach und natürlich die Funkys.

Richtig cool fand ich auch, dass der Prinz da war – und sogar vor der Bühne und auf den Tischen mit uns getanzt hat! Am Ende kam noch die Kölsche Cover Band und hat richtig Stimmung gemacht. Der Sänger von denen ist auch noch mal ins Publikum gegangen und hat eine Polonaise gemacht – richtig gut!

Die Party war wieder sehr gut besucht, alle Tische waren voll. Weil ich so viel mitgeholfen habe, war es ein langer Tag, aber insgesamt Daumen hoch für diese Karnevalsparty.

— Alexander Mehs

Kristina (links) und Emmely begrüßen die Gäste im grünen Bereich.

„Richtig cool fand ich auch, dass der Prinz da war – und sogar vor der Bühne und auf den Tischen mit uns getanzt hat!“



Michael Angly ist erster Vorsitzender vom JULE-Club und an Karneval auch mal der Froschkönig.





Disco, Disco

Im Januar gab es zum ersten Mal eine Disco im Amp. Normalerweise dauert die Disco immer drei Stunden, im Amp sogar vier Stunden. Das war ganz schön lang, das haben nicht alle durchgehalten.

Gut finde ich im Amp, dass es innen zwei Bereiche gibt und einen Außenbereich. Man hat viel Platz zum Tanzen. Die Musik war ein bisschen anders als in der Sputnikhalle, da waren ein paar Lieder dabei, die ich nicht kannte. Bei vier DJs auch kein Wunder! Ich finde es auf jeden Fall super, dass wir mal eine neue Disco ausprobiert haben.

— Alexander Mehs

Ab auf die große Leinwand!

Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



Film ab! Beim Ferienprogramm „Oster-Teenies“ haben unsere Film-Fans vor und hinter der Kamera alles gegeben!

Gemeinsam mit Judith und Karla von der Filmwerkstatt Münster haben die jungen Nachwuchs-Talente einen eigenen Film gedreht, der im Herbst sogar beim Literatur Film Festival Münster auf der großen Leinwand gezeigt wird.

Krimi, Romanze oder Komödie – wir sind sehr gespannt, auf welchen Film wir uns freuen dürfen!

Der „Danke-Oscar“ geht auf jeden Fall schon einmal an die Aktion Mensch, die dieses Projekt fördert!

— Rundbrief-Redaktion

Bingo im OffCa

An jedem ersten Sonntag im Monat findet im Hansahof von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr das „Offca“ = offenes Café der Lebenshilfe statt.

Manchmal gibt es auch ein Frühstück, das findet dann von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr statt. Man kann einfach vorbeikommen und es gibt für kleine Preise Kaffee, Kuchen, kalte Getränke und belegte Brötchen.

Am 4. Februar gab es als Programm „Bingo spielen mit Claudia“. Nachdem Kaffeetrinken, verteilt Claudia die Bingokarten und die Holzchips. Die Drahttrommel mit den Zahlenkugeln steht auf der Kuchentheke und Claudia verkündet nach und nach die Zahlen. Wenn man die gezogene Zahl auf seiner Karte findet, legt man ein Holzchips auf die Zahl und wenn man eine gerade Reihe Holzchips auf seiner Karte voll hat, ruft man laut „Bingo“.

Nachdem Claudia die Zahlenreihe kontrolliert hat, darf man sich einen Preis aussuchen. Meistens geht das Spiel so lange, bis jeder Spieler glücklich mit einem Preis nach Hause gehen kann.



Ihr seid herzlich willkommen uns im „OffCa Hansahof“ zu besuchen. Die einzelnen Termine, Programme und Zeiten findet ihr im Internet unter:

www.lebenshilfe-muenster.de.

OffCa

Kaffee, Kuchen und Aktionen

...das ist das **Offene Café** der Lebenshilfe Münster. Es findet an ein bis zwei Sonntagen im Monat statt – zwischen **15:00** und **17:00 Uhr** im Hansahof in der Innenstadt.

Aegidiistr.67
48143 Münster
Bushaltestelle: Aegidiimarkt
mit den Linien 1, 2, 10, 11 und 14



Wir freuen uns auf Sie!

Wir informieren Sie auf unserer Internetseite, wenn ein Offca-Termin ausfallen muss:
www.lebenshilfe-muenster.de

Kontakt:
Lebenshilfe Münster
Ira Korf // Freizeitbereich
Telefon: 0251/5390630 ira.korf@lebenshilfe-muenster.de

PS: Sie können auch Ihren Geburtstag bei uns feiern. Melden Sie sich gerne bei uns!



ffenes Café



Januar-
September
2024

___ Jodokus Hackert



AUW



Weihnachten

Die beiden Treffen in der Lebenshilfe am 26.12. und am 28.12. waren wunderbar. Gemütliches Zusammensein, und es gab etwas zu essen. Es war für die Leute, die alleine stehen. Da ich alleine lebe, hat mich das sehr gefreut. Die Betreuer waren nett und freundlich.

Es wäre schön, wenn das dann einmal im Jahr stattfinden könnte. Für die Leute, die alleine wohnen, ist es eine schöne Abwechslung. Auch der 28.12. war sehr gut. Man sah mal andere Leute und es war ein fröhliches Beisammensein. Würde mich sehr freuen, wenn das die Lebenshilfe dieses Jahr auch machen würde.

***Danke an die Lebenshilfe und die Betreuer,
die das machen.***



AUW-Ausflüge



In der Meranti-Halle.



Viele exotische Pflanzen ...



... und Tiere!

Janine vom AUW organisiert coole Ausflüge für uns. Wir waren zum Beispiel beim Schwarzlicht-Minigolf und im Zoo. Wir sind mal in kleinen Gruppen unterwegs, mal auch mit mehreren Leuten. Beim Schwarzgolf ist man drinnen und es ist ganz dunkel – aber die Bahnen und die Wände leuchten in coolen Neon-Farben – das sieht richtig super aus, deshalb habe ich auch ein paar Fotos gemacht.

Im Zoo sind wir durch die neue Meranti-Halle gegangen. Es ist sehr warm darin und man sieht viele exotische Tiere, das macht Spaß, da durchzulaufen.

Ich finde es super, dass es vom AUW so Ausflüge gibt. Ich mache gerne Aktionen und mir fällt sonst die Decke auf den Kopf – ich freue mich schon auf neue Ausflüge.

— Alexander Mehs



Monika und Martin im Zoo.

Kein Münster-Marathon ohne Team Lebenshilfe!

— Rundbrief-Redaktion



Am 08. September sind wir wieder mit drei Staffeln am Start – wenn ihr Lust habt auf knackige 10 – 11 km bei bester Stimmung und meistens bestem Laufwetter meldet euch an! Belohnung sind viele Bananen und ein eiskaltes alkoholfreies Weizen nach dem Zieleinlauf!

Katharina Könning
0251 53906-18
katharina.koenning@lebenshilfe-muenster.de

Aktion „Sauberes Münster“

___ Jodokus Hackert

Am 21. März hat sich der JULE-Club um 16:00 Uhr in der Alten Dechanei getroffen, um zusammen Müll einzusammeln bei der Aktion „Sauberes Münster“. Wir haben uns in der Alten Dechanei getroffen und es gab für jeden einen AWM-Bleistift als Dankeschön. Dann wurden gelbe Handschuhe, Müllzangen und Mülltüten verteilt. Wir sind über den Schulhof der Mauritzschule und den Mauritzkirchplatz gezogen und haben den Müll eingesammelt: Taschentücher, Süßigkeitenpapier, eine Fahrradpumpe und ein Plastikauto. An einer Stelle haben wir in einem Busch so viel Müll wie noch nie gefunden, Bierflaschen, Schnapsflaschen, Plastikmüll, einen Pullover, eine Decke und Handschuhe.

Am Schluss war der Sack so schwer und voller Scherben, dass ich ihn kaum tragen konnte. Mark hat mir geholfen und wir haben alle Säcke wieder gut zurück zu den Mülltonnen gebracht. Das hat Spaß gemacht! Das war sehr schön und der JULE-Club ist nächstes Jahr wieder dabei, bei der Aktion „Sauberes Münster“.



Zeigt eure Müllzangen! Mit dem JULE-Club macht Saubermachen Spaß!



Dschungelkönige!

Der JULE-Club ist in den Dschungel gefahren! In der Halle Münsterland haben wir nämlich auf der großen Bühne die aufregende Geschichte von Mogli und seinen tierischen Freunden gesehen. Die Songs wurden mit viel Herz und viel Witz extra für dieses Musical komponiert. Es war für uns ein großer Spaß, dem Bären Balu, dem Panther Baghira und der Schlange Kaa bei ihrer abenteuerlichen Reise zuzusehen!

Übrigens:

Im Sommer geht der JULE-Club wieder ins Musical – wir fahren zu „Mamma Mia“ in die Freilichtbühne Tecklenburg und freuen uns, wenn ihr dabei seid!



— Anna Schulze-Kökelsum

Osterbrunch des JULE-Clubs

— Michael Rieger

Am Ostermontag hat der JULE-Club wieder zum gemütlichen Osterbrunch eingeladen. An liebevoll gedeckten Tischen konnten sich alle nach Herzenslust durch das reichhaltige Angebot schlemmen.

Von verschiedenen Aufschnitt- und Käsesorten über Rührei, Spargelröllchen und buntem Obst und noch ganz viel mehr blieb kein Wunsch unerfüllt. Den Abschluss bildete eine selbstgemachte Herrencreme.

So lässt sich der Ostermontag genießen!



Lecker schmausen und klönen – das geht beim Osterbrunch.

Neues vom Projekt Sesam



Vor einem Jahr haben wir hier im Rundbrief das Sesam-Projekt zum ersten Mal vorgestellt. Nun liegt das erste Projekt-Jahr hinter uns und wir freuen uns, euch zeigen zu können, woran wir in den vergangenen Monaten gearbeitet haben.

___ Lisa Eynck und Johannes Benedix

Im letzten Rundbrief haben wir darüber berichtet, dass wir in den ersten Projekt-Monaten viele Interviews mit Selbstvertreter*innen geführt haben. Auf diese Weise wollten wir zum Beispiel erfahren: Wer sind die Menschen, die Selbstvertretungsarbeit machen? Was motiviert sie dazu? Und welche Herausforderungen begegnen ihnen als Selbstvertreter*innen?

Nachdem wir die ersten Interviews geführt hatten, haben wir festgestellt: Die Interviews geben tolle und spannende Einblicke in die Arbeit von Selbstvertreter*innen. Sie erzählen, was die Menschen bewegt, die Selbstvertretung machen. Sie zeigen, dass Selbstvertretung viel Spaß machen kann. Und sie berichten, warum es sich lohnt, mitzumischen und sich für die eigenen Rechte und Interessen einzusetzen.

Aus diesen Eindrücken entstand schnell der Gedanke: Wir wollen die Interviews nicht für uns behalten, sondern sie möglichst vielen interessierten Menschen zugänglich machen. Darum haben wir die Interviews jetzt aufgeschrieben und daraus ein Magazin gemacht.

Mit dem Magazin möchten wir über Selbstvertretung informieren und vielfältige Einblicke in verschiedene Selbstvertretungsarbeit ermöglichen. Denn wir haben in den vergangenen Monaten immer wieder festgestellt: Viele Menschen, mit denen wir sprechen wissen nicht, was Selbstvertretung bedeutet. Sie können sich unter dem Begriff zunächst nichts vorstellen. Dies wollen wir ändern – mithilfe der Interviews und verschiedener Texte zum Thema in Einfacher Sprache.

Wir wollen darüber hinaus ...

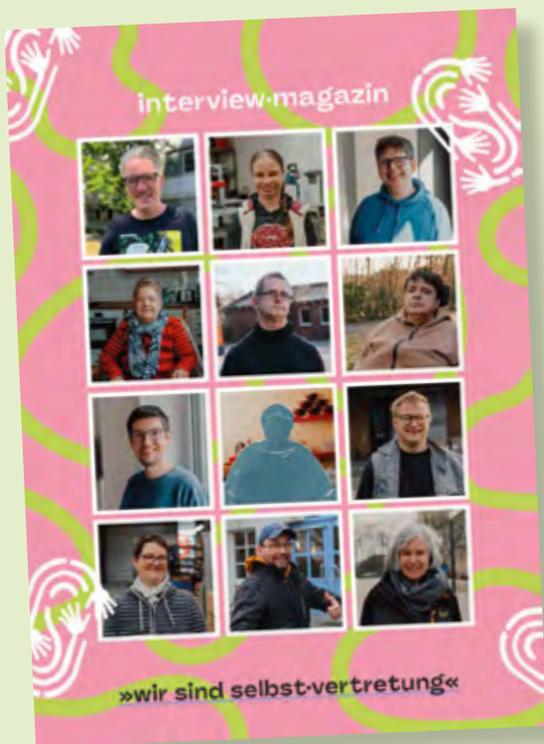
... Selbstvertreter*innen und ihre Arbeit anerkennen und wertschätzen, indem wir ihnen die Möglichkeit geben, sich selbst und ihr Amt vorzustellen.

... darauf aufmerksam machen, dass Selbstvertretung viel bewegen kann und wichtig ist, um eine gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen in der Gesellschaft zu erreichen.

... neue Menschen für Selbstvertretung begeistern, indem wir zeigen, wo Interessierte sich in Münster und Umgebung mitmischen können.



Wir hoffen, mit dem Magazin vielen Menschen das Thema Selbstvertretung näher bringen zu können und zu vermitteln: Es ist wichtig und lohnt sich, die Selbstvertretung von Menschen mit Beeinträchtigungen zu stärken. Dafür braucht es aber auch die richtigen Mittel – Personal, Geld und die Chance für alle Menschen, sich zu beteiligen.



Das Magazin ist in einer kleinen gedruckten Auflage erhältlich in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe. Alle Interviews – und das ganze Magazin zum Herunterladen – findest du auf unserer Homepage.



Alexander Mehs ist in der Rundbrief-Redaktion und steht im neuen Sesam-Magazin.



Auch Jodokus Hackert ist vielseitig unterwegs – als Redakteur im Rundbrief und als Interviewpartner



sesam

Selbstvertretung sichtbar machen.

Du liest nicht nur gerne, sondern magst auch Podcasts? Dann hör doch mal in die neue Podcast-Folge von JIPA rein, die wir gemeinsam vor ein paar Monaten aufgenommen haben. Worum geht's? Na klar, natürlich um Selbstvertretung!



Rezepte aus dem Edelbach

— Maria Bruns

Alle Salate kann man gut zum Grillen oder einfach so essen.

Blattspinatsalat mit Nachos

Zutaten

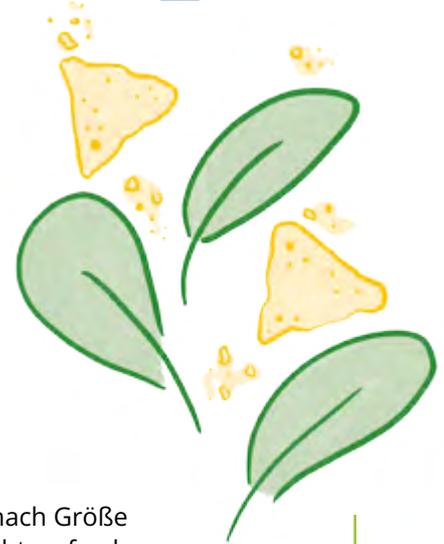
- 300 g Blattspinat
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Becher Minimozzarella
- 75 g Nachos
- evtl. 100 g gek. Schinken

Für das Dressing:

- 4 EL Naturjoghurt
- 4 EL Mayo
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst den Spinat waschen und die Stiele entfernen.
2. Danach die Tomaten waschen und je nach Größe evtl. halbieren. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen. Wenn man mag kann man noch Schinken würfeln und alle Zutaten mischen.
3. Für das Dressing den Knoblauch pressen und die Zwiebel sehr fein schneiden. Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft und Zucker mit dem Knoblauch und der Zwiebel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat mischen.
4. Die Nachos grob zerkleinern und oben drüber streuen.



Frühlingssalat

Zutaten

- 500 g Spargel weiß
- 500 g Spargel grün
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 150 g Walnüsse
- Heller Balsamico
- Öl (Walnussöl)
- Honig
- Salz, Pfeffer

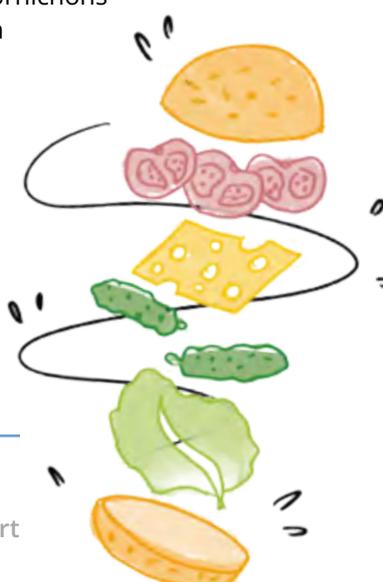
Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und 10 bis 15 Minuten garen und abkühlen lassen. Danach in etwa 3cm lange Streifen schneiden.
2. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Die Nüsse grob hacken und alles zusammen in eine Schüssel geben.
4. Aus Balsamico, Öl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und vorsichtig unter den Salat mischen.
5. Den Salat etwa 15 Minuten ziehen lassen.



Big Mac Salat

<p>Zutaten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Kopf Eisbergsalat • 500 g Rinderhackfleisch • 2 Strauchtomaten • 10 Cornichons • 1 Zwiebel • 6 Scheiben Cheddar <p>Für das Dressing:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g Schmand • 100 g Mayo • 100 g Tomatenketchup • 1 EL Senf • 1 EL Balsamico • 1 Knoblauchzehe • Salz, Pfeffer 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zuerst das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, anbraten und abkühlen lassen. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden. 2. Die Tomaten in halbe Scheiben – und die Cornichons in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Käse würfeln. 3. Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und über den Salat geben und vorsichtig unterrühren. 4. Wenn man mag kann man noch Burger Brötchen würfeln und oben drüberstreuen.
---	---



Blumenkohlpizza mit Schinken

Kerstin Böhmert

<p>Für die Soße</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • ein paar Blätter Basilikum • 2 Esslöffel Olivenöl • 100 g Stückige Tomaten aus der Dose • Salz, Pfeffer <p>Für den Blumenkohlteig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g Blumenkohl • 2 Eier • 50 g geriebenen Emmentaler • 50 g geriebenen Parmesan • 2 Teelöffel Flohsamenschalen • 1 Teelöffel Oregano • Salz, Pfeffer <p>Für den Belag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 g braune Champignons • 1 rote Paprikaschote • 125 g Mozzarella • 100 g rohen Schinken 	<p>Mein Mittagessen wird nie langweilig. Mama und ich haben eine neue und gesunde Pizza entdeckt: Blumenkohlpizza. Erst dachte ich, die schmeckt bestimmt nicht. Dann habe ich sie probiert, sie ist wirklich lecker.</p> <p>Die Soße:</p> <p>Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, die Basilikumblätter grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Basilikumblätter und Tomaten zugeben und 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Der Blumenkohlteig:</p> <p>Den Blumenkohl putzen, in grobe Stücke teilen und im Mixer zerkleinern. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft einschalten. Danach die Blumenkohlmasse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu 4 dünnen Fladen verstreichen und auf mittlerer Schiene 15 Minuten vorbacken.</p> <p>Der Belag</p> <p>Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, Paprika putzen, halbieren, entkernen und würfeln, Mozzarella abtropfen und in dünne Scheiben schneiden. Die vorgebackenen Blumenkohlböden damit belegen und nochmal 15 Minuten goldbraun backen.</p>
---	--

Guten Appetit

Mein Lieblingsgeschäft in *Wolbeck*

In Wolbeck gibt es nicht so viele Geschäfte. Aber mein Lieblings-Geschäft heißt „Wolle im Glück“. Ihr fragt euch, warum das mein Lieblingsgeschäft ist? Eine nette Frau strickt mir immer Socken – dafür kaufe ich die Wolle. Die ist manchmal ganz schön teuer. Ich kaufe

immer einfarbige Wolle. Es gibt in dem Geschäft viele schöne bunte Farben, aber am besten finde ich braun. Manchmal gehe ich auch nur und gucke.

Ein schöner Laden!

— Jürgen Philipp

„Käthe und ich“

Ich habe eine neue Serie im Fernsehen entdeckt. Sie heißt Käthe und ich.

Käthe ist ein Hund, sein Herrchen heißt Paul, er ist Psychologe. Er arbeitet immer mit Käthe zusammen.

Mal rührt der Film zu Tränen, mal ist er lustig. Einmal ging es um einen Jungen, der seinen Vater verloren hatte. Seine Mutter und er waren sehr traurig. Der Junge wollte seiner Mutter helfen, damit sie sich erholen kann. Er sagte ihr, dass er eine Woche auf Klassenfahrt fährt. Sie könne ja dann in ihr Ferienhaus fahren. Der Junge bleibt aber allein zu Hause. Seine Lehrerin merkt, dass etwas nicht stimmt. Sie ruft Paul an. Er kommt sofort mit Käthe. Käthe ist ein Hund zum Verlieben. Er hat so treue Augen.

Der kleine Junge in dem Film verliert seine Ängste und erzählt Paul, was passiert ist.

Ein schönes Ende.

— Kerstin Böhmert



Tayibat

— Jodokus Hackert

Seit einigen Jahren gibt es in Gremmendorf ein libanesisches Bistro. Man kann dort Grill- und Pfannenspezialitäten nach Mamas Art essen.

Da wir schon einige Male dort essen waren, gibt es bei uns einige Lieblingsgerichte. Ich esse am liebsten Hackfleischspieße und Burger mit Pommes. Das Besondere an den Gerichten sind die orientalischen Gewürze, so dass sich die Gerichte sehr von denen einer normalen Pommesbude unterscheiden. Es gibt auch leckere Salate, Manakish, Wraps und gefüllte Fleisch- und Spinattaschen, darunter eine große Auswahl von vegetarischen Angeboten.

In der Metzgerei kommt das Fleisch aus dem Münsterland, ist immer frisch und von bester Qualität. Es wird im Betrieb selbst zerlegt und ist halal. Es gibt auch einen kleinen Lebensmittelstand, an dem man viele arabische Produkte und neuerdings auch selbstgemachte Gewürzmischungen kaufen kann.

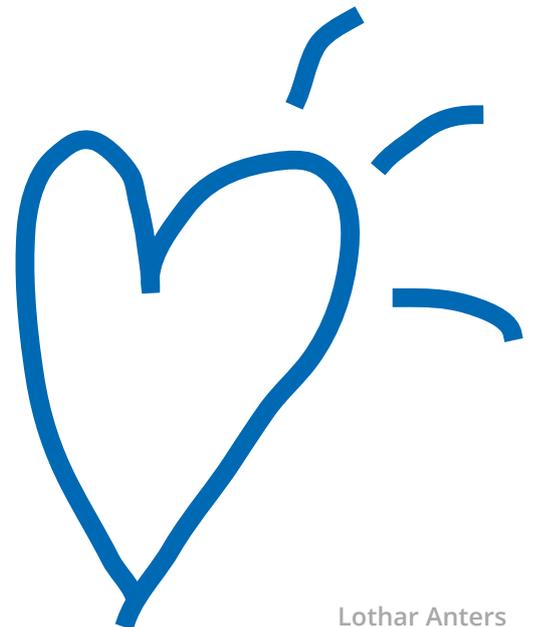
Seit einiger Zeit gibt es auch einen Lieferservice und es wird ein Catering angeboten. Tayibat ist sehr zu empfehlen, weil es wirklich immer sehr lecker und ungewöhnlich ist, und man trifft immer nette Menschen dort.



Danke!

Ich, Lothar Anters, bin froh, dass es die Lebenshilfe gibt.

Ich möchte mich bedanken für alles, was sie tut. Egal ob im Freizeitbereich oder im Ambulant Unterstützten Wohnen. Ich möchte mich für die Betreuer oder Betreuerinnen bedanken, die mich in den letzten Jahren betreut haben. Ich habe sie alle in mein Herz geschlossen!



— Lothar Anters

Jürgen Löchert ... die 14!

Sandra Schwering



Jürgen: Ohh ... Du siehst immer so viel schöner aus als ich!

Sandra: Danke, das ist ja nett! Ich freu mich auch, dass du mich heute löcherst!

Jürgen: Also. Was machst du eigentlich in der Lebenshilfe?

Sandra: Ach, so einiges! Ich arbeite im Sekretariat, am Empfang, ich mache die Sachbearbeitung für den Freizeitbereich – da hast du ja auch mit mir Kontakt – außerdem mache ich für die Geschäftsstelle die Materialbestellung ...

Jürgen: Ahh Moment mal, stopp! Machst du auch die Anträge für den Reha-Sport?

Sandra: Ja genau, die mache ich auch und kümmere mich um die Genehmigungen. Du musst deinen Antrag übrigens noch unterschreiben! Da fällt mir ein, um die verschiedenen Versicherungen kümmere ich mich auch noch und auch um die Kolleg*innen in der Geschäftsstelle. Für die bestelle ich nämlich immer frisches Obst, Kaffee, Tee und Wasser!

Jürgen: Meckern die viel?

Sandra: Nein, also zumindest nicht mit mir!

Jürgen: Warum hast du immer schwarze Sachen an?

Sandra: Das ist ein fröhliches Schwarz! Ich mag die Farbe einfach.

Jürgen: Du siehst auch gut aus mit Schwarz! Hörst du gern Musik? Oder guckst Filme?

Sandra: Bei Musik bin ich breiter aufgestellt: von Schlager bis zu Heavy Metal höre ich alles – Hauptsache, man kann darauf tanzen! Filme gucke ich weniger, eher mal eine Serie, die dann am Wochenende auch als Marathon; gerne dann Horror oder Fantasy.

Jürgen: Oh, Horror – ich habe einen Film gesehen, da habe ich mich so gegruselt dass ich nicht schlafen konnte. Ich bin ja auch im Theater. Spielst du auch Theater?

Sandra: Oh nein!! Ich stehe nicht gerne auf der Bühne und deshalb habe ich noch nie Theater gespielt. Aber ich finde es toll, dass du beim Impro-Theater mitmachst! Macht es dir Spaß?

Jürgen: Ja, das ist schön! Ich bin jetzt auch fix und fertig. Eine Frage noch. Wie ist die Stimmung in der Lebenshilfe – doof, verrückt oder gut?

Sandra: Also, ich bin sehr gern hier und die Stimmung ist gut. Ob das für alle so ist, weiß ich nicht – aber für mich ist das so!

Jürgen: Danke, meine höfliche Dame!



Jürgen Philipp

Beitrittserklärung



Hiermit erkläre(n) ich/ wir den Beitritt zum Lebenshilfe Münster e.V. als:

-  **Einzelperson** (Elternteil, Angehörige*r, Sorgeberechtigte*r)
jährlicher Mindestbeitrag: 60,00 Euro
-  **Ermäßigt** (Mensch mit geistiger oder vergleichbarer Behinderung und/oder Jugendlicher bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres)
jährlicher Mindestbeitrag: 15,00 Euro
-  **Familie** (max. zwei erwachsene Personen, die allein oder mit mind. einer Person unter 25 Jahren in engem familiären Bezug zusammen leben)
jährlicher Mindestbeitrag: 60,00 Euro
-  **Förderer**
jährlicher Mindestbeitrag: 60,00 Euro
Ich erkläre mich bereit, einen höheren Beitrag von Euro jährlich zu zahlen.

Mitglied 1

Name : _____

Vorname: _____

geb.: _____

ggf. Mitglied 2

Name : _____

Vorname: _____

geb.: _____

ggf. Mitglied 3

Name : _____

Vorname: _____

geb.: _____

ggf. Mitglied 4

Name : _____

Vorname: _____

geb.: _____

Anschrift

Straße : _____

E-Mail: _____

PLZ/ Ort : _____

Tel.Nr.: _____

Freiwillige Angaben zu Ihre/ Ihrer Angehörigen mit Behinderung

Name, Vorname, Geb.-Datum : _____

Im Mitgliedsbeitrag eingeschlossen ist der Bezug der Lebenshilfe-Zeitung der Bundesvereinigung Lebenshilfe (jährlich vier Ausgaben) sowie des örtlichen Rundbriefes (jährlich zwei Ausgaben). Die Mitgliedschaft kann bis zum 30. September, jeweils zum Jahresende, schriftlich gekündigt werden. Nach Erhalt Ihrer Beitrittserklärung senden wir Ihnen weitere Unterlagen sowie eine Einzugsermächtigung zu.

Ort/Datum : Unterschrift (Mitglied 1):

Bitte senden Sie die ausgefüllte Beitrittserklärung an:

Lebenshilfe Münster e.V.

Windthorststraße 7 // 48143 Münster // Fax: (0251) 53906-20 // Mail: info@lebenshilfe-muenster.de



Praxis für Sprachtherapie Alexandra Fröhlich

Wir behandeln Säuglinge, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit allen Formen von Sprachstörungen, Sprech-, Stimm- und Hörstörungen sowie Redefluss- und Schluckstörungen.
Wir freuen uns auf Sie!



www.sprachtherapie-froehlich.de

Weseler Straße 111-113 (Ecke Koldering)
48151 Münster Tel: 0251. 919 681 84
www.sprachtherapie-froehlich.de



Kinder

Physiotherapie

Gerlind Beltermann
am Sankt-Josefs-Kirchplatz

- Bobath
- Vojta Therapie (Kinder/Erwachsene)
- Osteopathische Techniken im Rahmen der physiotherapeutischen Arbeit
- Frühchenbehandlung
- Castillo Morales
- Schmetterlingsmassage/Babymassage
- Fussbehandlung nach Zukunft-Huber
- Wahrnehmungsschulung
- Skoliosebehandlung
- Rückenschule
- Psychomotorik
- Beckenbodengymnastik
- Reflektorische Atemtherapie nach Schmitt

Sankt - Josefs - Kirchplatz 1 | 48153 Münster | Tel: 0251 / 53954413
Fax: 0251 / 53952554 | info@beltermann-physio.de | www.beltermann-physio.de



LOGOPÄDIE GILSBACH
Weil Sprache verbindet

ANETTE GILSBACH
Logopädin (staatl. anerkannt)

 Lotharinger Str. 21
 48147 Münster

 02 51 5 83 87
 02 51 48 44 90 50

 logopaedie-gilsbach@t-online.de
 www.logopaedie-gilsbach.de

ERINNERUNGEN
SIND KLEINE STERNE,
DIE TRÖSTEND IN DAS DUNKEL
UNSERER TRAUER LEUCHTEN.

In dankbarem Gedenken an unsere
verstorbenen Mitglieder und Freund*innen.



Im Namen der Lebenshilfe Münster

der Vorstand
die Geschäftsführung



Lust auf Gärtnern?

 Westfalenfleiß GmbH
Arbeiten und Wohnen

Auf Gut Kinderhaus können Sie auf Ihrer gemieteten Gartenfläche für eine Saison knackiges Gemüse, verschiedene Kräuter und bunte Blumen selbst anbauen.

Wir unterstützen Sie

- mit Aufbewahrungsmöglichkeiten für Ihre Gartengeräte,
- mit Bereitstellung von Gießwasser,
- mit einer Einführung in das Gartenleben zum Saisonstart.

Bewerben Sie sich jetzt: Es sind nur noch wenige unserer 30 Parzellen für 2024 verfügbar! In unserem tollen Umfeld mit angrenzendem Hofladen, Kleintieren und Spielplatz bieten wir zudem alles für eine kurze Auszeit vom Trubel der Stadt. Wir streben einen autofreien Westfalenfleiß Garten an und freuen uns auf Ihre Rücksichtnahme.

Gartenfläche: 50 m²
Saison: April bis November
Preis: 250,00 € inkl. MwSt.
Kontakt: garten@westfalenfleiss.de

WF | GÄRTNEREI 



 Westfalenfleiß GmbH
Arbeiten und Wohnen

Alles frisch vom Land!

- Saisonales Obst und Gemüse aus eigenem Anbau und aus der Region
- Eier von freilaufenden Hühnern vom Gut Kinderhaus
- Honig und Fruchtaufstriche
- Säfte aus eigener Produktion
- Große Auswahl an Stauden und Kräutern aus der Westfalenfleiß-Gärtnerei
- Und vieles mehr



Gut Kinderhaus

Am Max-Klemens-Kanal 19 · 48159 Münster
☎ 0251 92103-34 (Hofladen) · Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Internetseite www.westfalenfleiss.de



Impressum

Herausgeber

Lebenshilfe Münster e.V.
Windhorststr. 7
48143 Münster
Tel.: (0251) 53 906-0
info@lebenshilfe-muenster.de

Bankverbindung

Sparkasse Münsterland Ost
IBAN: DE55 4005 0150 0008 0042 85
BIC: WELADED1MST

Redaktion

Lothar Anters
Kerstin Böhmert
Elke Falk
Andrea Giebeler
Jodokus Hackert
Alexander Mehs
Jürgen Philipp
Katharina Könning

Anzeige und Beratung

Andrea Giebeler

Konzeption & Gestaltung

HELD DESIGN, Münster

Druck

Druckservice Roxel

Erscheinungsweise

2 x jährlich, im Sommer und Winter

Erscheinungsort / Vertrieb

Kostenfrei erhältlich für alle Mitglieder sowie an diversen Stellen in der Stadt Münster oder als Download auf der Website der Lebenshilfe.

www.lebenshilfe-muenster.de