

Rundbrief



Ausgabe 2 / 22

Nachhaltig *wachhaltig*

Lebenshilfe Allgemein

Bei der Mitgliederversammlung bestätigen Mitglieder die Vorstandsarbeit. Mehr dazu auf Seite 08.

Nachhaltig nachhaltig

Wer wird Müllionär – Ein kleines Quiz rund um das Thema „Müll“. Mehr dazu ab Seite 22.

Freizeitbereich

Die Punkband Metzger 58 rockt die Bühnen von Hamburg bis Dülmen. Mehr dazu ab Seite 32.



Liebe Leser*innen des neuen Rundbriefs,

ich freue mich riesig, das Vorwort für diesen Rundbrief schreiben zu dürfen. Der Rundbrief, der uns schon so lange begleitet und nun in einem neuen Gewand erscheint. Neue Farben, neue Schriften, kleine Effekte mit großer Wirkung – so kann unser Rundbrief mit neuem Outfit gut mit uns in die Zukunft gehen ...!

Und eine gute Zukunft bedeutet für uns, an Umweltschutz und Nachhaltigkeit zu denken – so die Themen hier und heute – und nichts ist gerade aktueller als genau diese Themen.

Da schau ich mal in meine Familie. Eine kleine Sache für meine Familie sind die Strohhalme, die vor ein paar Jahren noch aus Plastik bestanden – nun besitzen wir eine Handvoll Strohhalme aus Metall und meine Tochter nutzt sie immer wieder, ohne Müll damit zu verursachen – eigentlich ganz einfach.

Eine große Sache für meine Familie ist der Erfolg, nach mehreren Versuchen endlich ein Fahrrad gefunden zu haben, mit dem wir alle wieder mobil sind. Meine Tochter Kim fährt nicht selbst Fahrrad, sie weigert sich auch, auf einem Tandem mitzutreten. Für ein Lastenrad mit einem Sitz vorne ist sie jetzt zu groß und ohne Elektro-Unterstützung ist sie nun leider auch zu schwer.

Wir haben unser ideales Fahrrad gefunden: ein Lastenrad mit einem sogenannten „Captains Chair“ hinten. Dort sitzt sie nun und lässt sich super gerne durch die Gegend fahren – zur Schule, zur Therapie, kurze und lange Fahrradtouren. Wir haben so inzwischen ein paar tausend Kilometer zurückgelegt und damit viel Sprit und Abgase gespart.

Hier in diesem Rundbrief gibt es eine Menge Anregungen in Sachen Umweltschutz und Nachhaltigkeit – lasst uns alle an einer guten Zukunft mitarbeiten und kleine und große Dinge in diesem Sinne ändern.

Viel Spaß beim Lesen.

Andrea Giebler

Andrea Giebler
Vorstand Lebenshilfe Münster e.V.

20 Fragen

an Niklas Wulfert, Teamleitung
Ambulant Unterstütztes Wohnen



1. Wo ist dein Lieblingsort in Münster?

Samstagnachmittag ist es das Preußenstadion, aber ich mag auch ganz gerne den Südpark.

2. Was machst du in deiner Freizeit am liebsten?

Ich verbringe meine Zeit gerne im Garten mit meinem Hund Moses. Dabei arbeite ich gerne im Garten oder hänge dort einfach herum.

3. Was würdest du einem Besucher in Münster unbedingt zeigen?

Ich gehe gerne mit Besucher*innen in Münster einfach umher. Meistens starte ich am Ludgerikreisel von welchem ich zum Prinzipalmarkt gehe, von dort geht es dann weiter zum Dom, vom Dom geht es dann über die Frauenstraße zum Schloss und vom Schloss geht es über die Promenade zum Aasee. So sieht der/die Besucher*in alles „Wichtige“ von Münster.

4. Was ist für dich vollkommenes Glück?

Für mich ist vollkommenes Glück, wenn ich keine Termine habe und einfach in den Tag leben kann.

5. Welchen anderen Beruf würdest du gerne mal ausprobieren?

Ich würde mich gerne noch mehr mit dem Menschen befassen. Da ein Anthropologe sich mit der Lehre des Menschen befasst, wäre dies vielleicht was für mich.

6. Welchen Beruf würdest du nie ausführen wollen?

Berufe bei denen man ein extra Gehalt (Provision) bekommt, wenn man Personen irgendwas verkauft – finde ich ganz schrecklich.

7. Welches Buch möchtest du unbedingt noch lesen?

Gerade lese ich das neue Buch von Kurt Krömer „Du darfst nicht alles glauben, was du denkst“. Bisher liest es sich ganz gut, daher will ich es auch gerne noch zu Ende lesen.

8. Wer ist deine Lieblingsfigur aus Film oder Literatur?

Ich gucke sehr gerne den Herrn der Ringe. Aber eine Lieblingsfigur habe ich nicht wirklich.

9. Welches „Mitbringsel“ aus Münster würdest du verschenken?

Ich würde vermutlich eine Flasche Pinkus Spezial verschenken.

10. Was ist aus deiner Sicht das schlimmste Vorurteil gegenüber Münster?

Das Münster spießig ist. Aber ich glaube, es ist für mich das schlimmste, da dieses Vorurteil leider stimmt.

11. Was würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

Wenn ich Tiere mitnehmen darf, dann wären das mein Hund und ein Jahresvorrat Yum-Yum-Nudeln.

12. Was war deine peinlichste Situation?

Sowas wird von mir erfolgreich verdrängt.

13. Was ist dein Lieblingsgericht?

Ich esse sehr gerne Currys in sämtlichen Variationen!

14. Was verzeihst du dir am ehesten?

Wenn ich mal wieder irgendeinen Quatsch gekauft habe, den ich eigentlich gar nicht brauche.

15. Was verzeihst du anderen Menschen am ehesten?

Ich nehme es niemanden übel, wenn er mal was vergisst oder zu spät kommt. Dies passiert mir auch sehr häufig, daher wäre es doof, wenn ich dies dann nicht verzeihen könnte.

16. Worüber kannst du lachen?

Ich bin leider sehr schadenfroh. Aber ich kann auch gut über mich selbst lachen.

17. Wenn du 1000 Euro finden würdest, wofür würdest du das Geld ausgeben?

Das meiste Geld würde ich für Essen ausgeben und für irgendwelche unnötigen Gadgets, die ich eigentlich gar nicht brauche.

18. Welches Tier wärst du gerne?

Susanne Lange aus unserer Personalabteilung meinte spontan, ich könnte eine Giraffe sein. Vielleicht wäre ich ja eine gute Giraffe ...

19. Was müsste man noch erfinden?

Eine Wohnung, die sich selbst reinigt.

20. Was ist dein Nummer 1-Tipp, um im Alltag die Umwelt zu schützen?

Verzichtet auf den Verzehr von Fleisch, dann bedanken sich das Tier, die Umwelt und alle nächsten Generationen.

12



„... lasst uns alle an einer guten Zukunft mitarbeiten und kleine und große Dinge in diesem Sinne ändern.“

24



34



39



40



Vorwort

20 Fragen
... an Niklas Wulfert, Teamleitung
Ambulant Unterstütztes Wohnen

Lebenshilfe Allgemein

Fotoprojekt – Einfach Ich
Andere Blickwinkel und neue
Perspektiven

Mitgliederversammlung
Mitglieder bestätigen Vorstandsarbeit

Marathon
42,195 km rund um Münster –
Lebenshilfe läuft!

Special Olympics
Thomas Wendt ist Botschafter für
Landesspiele in Münster

Ukraine Hilfe
Lebenshilfe zeigt sich solidarisch

Zirkus
„China Girl“ verzaubert mit Akrobatik,
Musik und Tanz

02 Nachhaltig nachhaltig

03 Bericht 5. Mai
„Müll mich nicht zu“ – Fachtag
zum 5. Mai

Tipps Müll
Müll vermeiden leicht gemacht!

06 Energie sparen
Energie sparen leicht gemacht!

Upcycling
Aus alt mach neu!

08 Wetterfühligkeit
Wie man den Klimawandel auch
im Alltag spürt

09 Kleidertausch
Nachhaltig Shoppen – der Frauen-
treff macht es vor!

Steckrüben
Hier wird geackert – in bio!

Interview mit Christina
Nachhaltig essen – wie geht das?

Wer wird Müllionär
Ein kleines Quiz rund um das
Thema „Müll“

Unser Kind mit Downsyndrom

Sommerfest der Elterngruppe 24
Endlich wieder gemeinsam feiern!

13 Wunderbar anders 26
Ein buntes Herbstfest für Eltern
und Kinder

Freizeitbereich

Abschied David 28
David Krützkamp verabschiedet sich

Ben – No Barrier 29
Die neue inklusive Tanzparty

Vorstellung Laura 29
Das neue Gesicht für Inklusion

Bollerköpfe 30
„Pumpenkönig“ oder „alle Neune“
– Kegeln mit den Bollerköppen

Wirbelbande 30
Tanzgruppe begeistert beim
Kinderfest

Tango 31
„Tango para todos“ – Tango für alle!

JULE-CLUB

Pop Planet 31
Eine neue Entdeckung im
Freizeitbereich

Metzer 58 32
Die Punkband rockt die Bühnen
von Hamburg bis Dülmen

Reisen 34
„Unterwegs“ in den schönsten Orten

Wohnen

Ambulant unterstütztes
Wohnen 38
Vom „Horrorladen“ in den Rosen-
garten – Ausflüge mit dem AUW

Vorstellung Johanna 39
Neue Leitung im Wohnhaus
Meesenstiege.

Herbstgruppe Edelbach 39
Schöner Basteln mit dem Edelbach

MeesEnstiege Roland Kaiser 39
Roland Kaiser live beim Stadtfest

Jubiläum 31
30 Jahre JULE-Club

Radtour 42
Mit der Leeze durchs Münsterland

Sister Act 43
Schwungvolles Musical in Tecklenburg

NetzStecker

Neue NetzStecker-Hefte 44
Wörterbuch und WhatsApp 2.0

Allerlei

Jürgen Löchert Juliano 46
Knallhart nachgefragt!

Rezepte aus dem Edelbach 47
Leckere Köstlichkeiten, diesmal
in vegetarisch!

Traumgeschichte 48
Von einer Praxis mit Meerblick
beim Italiener um die Ecke

Kontaktanzeige 48
Sophie sucht Fußballfans

Urlaub in Zingst 48
Redaktionsmitglied Kerstin
berichtet aus Zingst

Erinnerungen an Verstorbene 50

Beitrittserklärung 49

Anzeigen 50

Impressum Rückseite

Einfach Ich

Fotoprojekt der
Lebenshilfe Münster
und der katholischen
Hochschule NRW

Einen anderen Blickwinkel einnehmen und neue Sichtweisen entstehen lassen – bei dem Fotoprojekt „Einfach Ich“ konnte jede*r der Star sein: vor und hinter der Kamera!

Nachdem das Projektteam rund um Fotografin Gabriele Reimchen sowie Ilona Hülsmann und Prof. Dr. Heinrich Greving in den Sommermonaten eifrig kostümiert, fotografiert und posiert hat, sind die Bilder nun fertig und werden in den nächsten Monaten in einer Ausstellung präsentiert. Einen kleinen Vorgeschmack finden Sie hier!



Herzliche Einladung zur
Vernissage am 24. März 2023
im Bennohaus, Bennostraße 5
in Münster



einfach
ich!

Gefördert durch die

**AKTION
MENSCH**

S.OLIV
GENU
GO-4-

Mitgliederversammlung Lebenshilfe Münster e.V.

Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung der Lebenshilfe Münster e.V. in der Stadthalle Hilstrup standen neben den Berichten des Vorstandes und der Geschäftsführung auch Wahlen auf der Tagesordnung. Der bisherige Vorstand, bestehend aus Doris Langenkamp, Jan Kaven, Lioba Villis, Roland Hustert, Prof. Dr. Andreas Heuer, Melanie Lux und Andrea Giebeler hatte sich erneut aufstellen lassen, wobei Herr Hustert und Frau Giebeler ihre Kandidatur ganz im Zeichen der Zeit per Videobotschaft bekräftigten! Das Ergebnis fiel eindeutig aus: alle Mitglieder des bisherigen Vorstan-

des wurden einstimmig in ihrem Amt bestätigt und wiedergewählt. Alte und nun auch neue Vorsitzende Doris Langenkamp freute sich sehr über das Vertrauen der Mitgliederversammlung: „Das eindeutige Ergebnis der Wahl bestätigt uns in unserer Arbeit für Menschen mit Behinderung und ist Motivation, uns auch in den nächsten Jahren für unser gemeinsames Anliegen einzusetzen!“ Beendet wurde die Mitgliederversammlung mit der Ehrung langjähriger Mitglieder.

— Rundbrief-Redaktion



Der Vorstand der Lebenshilfe Münster e.V.

Vorsitzende: Doris Langenkamp
stellvertretender Vorsitzender: Jan Kaven
stellvertretende Vorsitzende: Lioba Villis
Schatzmeister: Roland Hustert
*Beisitzer*innen:* Andrea Giebeler, Prof. Dr. Andreas Heuer, Melanie Lux

Foto (von links): Doris Langenkamp, Martin Goldstein (Geschäftsführer), Jan Kaven, Melanie Lux (vorne), Lioba Villis, Prof. Dr. Andreas Heuer

Lebenshilfe Münster? *Läuft!*



... und wie! Mit gleich drei Staffeln sind wir beim diesjährigen 20-jährigen Jubiläum des Münster-Marathon an den Start gegangen. Auch wenn für unsere Vierer-Staffeln ganz klar Spaß und Teamgedanke und nicht das Tempo im Vordergrund standen, zeigten sich alle hochmotiviert und wurden durch die wieder mal tolle Atmosphäre an der Strecke zu super Zeiten und Ergebnissen „getragen“! Das gemeinsame erfrischende Kaltgetränk bei schönstem Sonnenschein auf dem Domplatz hinterher hatten sich alle deshalb redlich verdient – was einen tollen, sportlichen Tag für das Team Lebenshilfe abrundete!

— Jan Wrobel



Special Olympics *hautnah!*

Im Juni war ich in Neuss bei den Landesspielen NRW Special Olympics (SO), im Tischtennis Einzel am Start und habe Gold gewonnen. Nach langer Zeit habe ich meine Freunde wieder getroffen, es war ein herzliches Wiedersehen.



Im Juni war ich in Berlin bei den Nationalen Meisterschaften von SO Deutschland. Die Eröffnungsfeier war in Union Stadion (Alte Försterei), die Stimmung konnte nicht besser sein. Bei den Spielen waren über 60 Tennis Spieler*innen, es waren Gäste aus: Spanien, Italien und Ungarn. Im Tennis-Einzel habe ich Bronze gewonnen, im Unified Doppel auch Bronze gewonnen. Wir hatten bei den Spielen immer Sonne bei 36 Grad. Ein Höhepunkt war die Athleten Disko am Brandenburger Tor, bei der Musik konnte ich gut tanzen und mit andern Sportlern feiern. Auch das Gesundheitsprogramm hat mir Spaß gemacht.

Nach Berlin, sind wir im Juli zu den Sommerspielen von S.O. Bayern nach Regensburg gefahren, im September fahren wir dann zu den nächsten Sommerspielen von S.O. NRW, sie waren im September in Bonn.

Die Eröffnungsfeier war in der Telekom Dom, es war tolle Stimmung. Als Höhepunkt war die Gruppe Funky Movements mit der Sängerin Luna auf der Bühne, alle durften mitmachen. Dann haben wir ein Stadtrundgang mit Ohrenkuss Reportern gemacht, es hat mir sehr gut gefallen. Wir gingen ins Haus der Geschichte, sehr interessant.

Beim Tennis habe ich im Einzel Silber, und im Unified Doppel mit meinem Doppel Partner Oliver Eggers Gold gewonnen, es hat mir großen Spaß gemacht. In dem Großen Tanzhaus war die Athleten Disko wir haben ganze Zeit getanzt und gesungen und es war eine gute Stimmung bei den Sportlern.

Ich habe bei der Abschlussfeier mit der Bürgermeisterin die Fackel und die Fahne und den Banner entgegen genommen, für die nächsten Landesspiele in Münster 2024. Es war eine tolle Veranstaltung!

— Thomas Wendt



„Ich habe bei der Abschlussfeier mit der Bürgermeisterin die Fackel und die Fahne und den Banner entgegen genommen, für die nächsten Landesspiele in Münster.“

Spenden-Aktion für die Ukraine-Hilfe



In einer gemeinsamen Aktion haben Vorstand und JULE-Club „Solidarität zum Anstecken“ erstellt: Buttons mit einem Herz in den Ukraine-Farben, die z.B. bei der Disco in der Sputnikhalle und anderen Gelegenheiten gegen eine freiwillige Spende verteilt wurden.

„Der Krieg in der Ukraine und die verheerenden Folgen für die Menschen dort machen uns tief betroffen. Ganz besonders denken wir dabei an die Menschen mit Behinderungen und ihre Familien – es ist uns eine Herzensangelegenheit, etwas zu tun“, erklärt Doris Langenkamp, Vorsitzende der Lebenshilfe Münster.

Deshalb haben sich der Vorstand und die Geschäftsführung gemeinsam mit den entschlossen, die Ukraine-Hilfe der Bundesvereinigung Lebenshilfe zu unterstützen – mit verschiedenen Spendenaktionen, die in den vergangenen Monaten gestartet sind und zum Teil noch laufen.

„Es ist uns wichtig, nicht einfach nur Spenden zu sammeln – wir möchten auch ein sichtbares Zeichen dafür setzen, dass wir solidarisch sind und die Situation der Menschen mit Behinderung in der Ukraine nicht vergessen“, so Langenkamp.

In einer gemeinsamen Aktion haben Vorstand und JULE-Club deshalb zunächst „Solidarität zum Anstecken“ erstellt: Buttons mit einem Herz in den Ukraine-Farben, die z.B. bei der Disco in der Sputnikhalle und anderen Gelegenheiten gegen eine freiwillige Spende verteilt wurden. „Außerdem haben wir passende Postkarten in die vergangene Rundbrief-Ausgabe gelegt“, erklärt Michael Angly, der als Vorsitzender des JULE-Clubs tatkräftig mitgeholfen hat.

Die Spenden- Aktion läuft noch bis zum Ende des Jahres. Wenn Sie die Aktion unterstützen möchten, können Sie über das Online-Formular auf unserer Internetseite unter dem Stichwort „Ukraine“ spenden.

„Solidarität zum Anstecken“



— Rundbrief-Redaktion

China Girl in Paderborn

„Eine Geschichte über Liebe, Sehnsucht und Hass, voller Spannung, Poesie und Humor. Dargestellt mit Akrobatik, Musik und Tanz.“



Wer hätte es gedacht, dass der chinesische Nationalcircus aus dem Münsterland kommt? Ich zumindest nicht und war ganz erstaunt, als die Anfrage vom Produzenten und Tourneeveranstalter kam, ob wir Freikarten für die Show am 11. September in der Paderhalle in Paderborn haben möchten.

Ein großartiges Angebot, fand ich und es war auch schnell klar, dass die Lebenshilfe Paderborn ebenfalls das Angebot erhalten soll. Also, E-Mail an alle unsere Verteiler und an die Lebenshilfe Paderborn verschickt. Trotz der kurzfristigen Anfrage haben sich aus Münster und Paderborn 150 Personen angemeldet und die Show konnte losgehen.

Unter dem Titel „China Girl – Liebe ist stärker als Blut“ erwartete uns ein Erlebnis, welches nicht nur aus reinen artistischen Einlagen bestand. Eine ganze Geschichte wurde uns erzählt. Im Programmheft steht dazu: „Eine Geschichte über Liebe, Sehnsucht und Hass, voller Spannung, Poesie und Humor. Dargestellt mit Akrobatik, Musik und Tanz.“

Erwarten hätte man können, dass es sich um klassische chinesische Musik handelt – ganz falsch. Das Musikerduo hat uns mit Musik von David Bowie überrascht und die Erzählung der Geschichte und die Kunst der Akrobaten flossen harmonisch zusammen. Die Leistung der Akrobaten war

überraschend, gewagt und beeindruckend und nicht immer zum Nachmachen geeignet. Rundum eine tolle Show, wofür sich das Publikum mit zehn Minuten Applaus und Standing Ovation (Applaus im Stehen) bedankt hat.

Ein großer Dank geht an Fynn und Paul, die Sponsoren für die Freikarten von fainz – mehr als nur Schmuck, die uns den kostenfreien Besuch ermöglicht haben. Beide haben trotz Corona, ihre Schmuckmarke erfolgreich führen können und wollen so andere Menschen an ihrem Erfolg teilhaben lassen. Danke dafür! Infos zum Schmuck unter www.fainz.de

— Martin Goldstein



Müll mich nicht zu!

Der Protesttag zum 5. Mai „Müll mich nicht zu“ – die Botschaft von WiM-Sprecher Michael Angly beim diesjährigen Fachtag zum Protesttag am 5. Mai war deutlich: Umweltschutz und Nachhaltigkeit geht alle etwas an.

Deshalb hatte die WiM eigens für den Protesttag einen Song der Band „Die Ärzte“ neu eingespielt: „Es ist nicht deine Schuld, dass die Welt ist, wie sie ist. Es ist nur deine Schuld, wenn sie so bleibt.“ Doch nicht nur die WiM sendete einen energischen Appell an die Teilnehmenden. Auch Oberbürgermeister Markus Lewe stimmte mit seiner Online-Grußbotschaft auf den Tag ein. Er berichtete, in seiner Kindheit viel mehr Singvögel wahrgenommen zu haben und nannte als konkretes Beispiel für die Auswirkungen des Klimawandels das Hochwasser in Münster vor einigen Jahren: „Ich freue mich, dass Sie sich mit einem ganz wichtigen Thema auseinandersetzen, denn wir alle erleben, dass unsere Umwelt gefährdet ist“.

Im Workshop der Lebenshilfe Münster in der Alten Dechanei drehte sich alles um die Frage, wie man das mit dem „Zumüllen“ im Alltag vermeiden kann. Alexa Johnen und David Krützcamp vom Freizeitbereich stellten verschiedenen Situationen vom Zähneputzen am Morgen bis zum Einkaufen am Feierabend vor, in denen sich Müll mit einigen kleinen Tricks vermeiden lässt. Auch die Teilnehmenden hatten einige Tipps

parat. So verriet Michael Angly, dass er auf Reisen Behälter und Besteck mitnimmt, um Plastikmüll zu vermeiden. Andreas Gemballa berichtete von Strohhalmen, die man spülen und immer wieder gebrauchen kann und Adi Mutze wünschte sich nachhaltige Alternativen zu den Plastikbechern im Kino.

Nach dem Theorieteil wurden die Teilnehmenden handgreiflich und machten bei schönstem Frühlingswetter mit speziellen Zangen und Handschuhen Jagd auf den Müll rund um die Alte Dechanei. Zum Abschluss des Aktionstages gab es neben einer wohlverdienten Stärkung noch einmal eine Zusammenschalte mit den anderen Workshops und ein gemeinsames Quiz mit Fragen zum Tag.

Dieser Tag wurde von verschiedenen Vereinen und Organisationen im Rahmen der Regionalkonferenz gemeinschaftlich vorbereitet. Das ist keine Selbstverständlichkeit und ein tolles Zeichen für Münster, dass wir uns gemeinsam mit und für Menschen mit Behinderung einsetzen – und für unsere Umwelt!

— Ira Korf

Beim Aktionstag ist übrigens ein kleiner Film entstanden, den Sie hier ansehen können: www.inklusion-in-muenster.de



Tipps zum Müllsparen

„Kleinvieh macht auch Mist“ – Müll vermeiden kann jeder Mensch schon beim Einkaufen!

Großpackungen kaufen

- Dann kauft euch lieber eine große Tüte, z.B. Gummibärchen. Da vermeidet Ihr Müll, der bei lauter kleinen Tütchen entsteht.
- Wenn die große Tüte leer ist, kommt diese in den gelben Sack. Der gelbe Sack ist auch für Plastikmüll.

Gebraucht die Batterien bitte bis zum Ende

- Da hat fast jeder Lebensmittel Laden kleine Behälter wo Ihr Eure Batterien rein werfen könnt. Das kostet auch nichts.
- Batterien gehören nicht in Restmüll. Da können sie anfangen zu rosten. Das ist schlecht für die Umwelt.

Essen nicht wegwurfeln

- Wenn Ihr kocht oder was zu essen gekauft habt, ist das immer lecker. Oft bleiben auch Reste übrig. Werft diese Reste bitte nicht einfach weg.
- Oft kann man auch mit den kleinsten Essens-Resten noch ein Essen für den nächsten Tag machen. Kalte Nudeln kann man zum Beispiel super mit einem Ei in der Pfanne braten.
- Obst und Gemüse Reste kommen in den Biomüll.

Keine Plastiktüten

- Lieber Stoffbeutel, die kann man auch waschen.
- Denn Plastik ist für die Umwelt schlecht. Besonders auch für das Meer und die Tiere.
- Obst und Gemüse so abwägen. Nicht in kleinen Plastiktütchen.

Müll sammeln

- Eine ganz andere Idee, die viele von Euch auch schon mal gemacht haben. Ich auch. Müll sammeln. Aber warum immer auf einen bestimmten Tag warten? Es macht Spaß, sich einen Beutel zu schnappen. Dann noch Handschuhe. Und dann in einen Park zu gehen, dort Müll zu sammeln. Da macht jede/r was Gutes.

Bei Fragen meldet Euch gerne. Viele Grüße!

— Elke Falk



Zeitschriften und Zeitung ins Altpapier

- Wenn Ihr eine Zeitung ausgelesen habt, gehört diese in Altpapier Container.
- Ihr könnt aber auch damit basteln, zum Beispiel Briefumschläge oder den Hockus, den Jodokus euch in dieser Rundbrief-Ausgabe zeigt.

Wäsche waschen und Spülen

- Es gibt Umwelt Freundliches Spülmittel mit dem Engel. Oder auch, wo es drauf steht. Diese enthalten nicht so viele umweltschädliche Substanzen.

8 Tipps, wie ich Müll vermeiden kann

1. Kaputte Klamotten selbst flicken.
2. Plastikflaschen durch SodaStream ersetzen.
3. Auf Einwegprodukte verzichten (Plastikbecher, Plastikstrohalm).
4. Den Rucksack zum Einkaufen mitnehmen.
5. Obst und Gemüse lose kaufen und somit auf die Plastiktüte verzichten.
6. Das Pausenbrot in einer wiederverwendbaren Dose mitnehmen.
7. Milch, Joghurt und Getränke im Glas kaufen.
8. Teilen und ausleihen statt neu kaufen.

— Jodokus Hackert

Wie kann ich *Energie* sparen?

In diesem Winter wird vieles sehr teuer. Im Supermarkt merke ich das schon, da erschrecke ich mich manchmal richtig über die Preise. Aber auch Gas und Strom wird richtig teuer. Deshalb habe ich für euch nach Tipps gesucht, wie ihr in eurer Wohnung Energie sparen könnt. Das hilft nämlich eurem Geldbeutel und der Umwelt!



Lüften

Stellt euer Fenster nicht auf kipp! Macht besser zwischendurch das Fenster für ein paar Minuten ganz auf! Das könnt ihr alle paar Stunden machen. Das nennt man „Stoßlüften“ und spart Energie.



Waschen

Es reicht bei den meisten Sachen, wenn sie bei 30 Grad oder 40 Grad gewaschen werden. Besonders eure Hosen und T-Shirts. Guckt mal auf eure Waschmaschine, vielleicht steht da irgendwo „ECO“. ECO steht für Ökologisch. Dieses Programm dauert vielleicht länger, verbraucht aber weniger Energie! Das ECO Programm gibt es übrigens auch oft bei der Spülmaschine!



Heizen

Bekommt ihr schnell kalte Füße? Dann zieht euch dicke Socken an! Heizen ist nämlich richtig teuer. Stellt eure Heizung auf Stufe 2-3. Im Wohnzimmer reichen 20 Grad, im Schlafzimmer 16-18 Grad.



Kühlschrank

Ich mache den Kühlschrank immer nur so kurz wie möglich auf. Wenn ich einkaufe, nehme ich meinen Rucksack mit. Zuhause sortiere ich dann alle Sachen für den Kühlschrank und stelle sie schnell auf einmal in den Kühlschrank. Dann steht die Tür nicht so lange offen. Eine Temperatur von 7 Grad reicht aus! Kältere Temperaturen verbrauchen zu viel Strom, das muss nicht sein.

Duschen

Duscht am besten kurz! Und nicht zu heiß. Außerdem gebe ich euch den Tipp: wenn ihr euch die Haare und den Körper einseift, macht in der Zeit das Wasser aus. Auf jeden Fall gilt: Duschen ist besser als baden. Da ist es auch praktisch, dass ich gar keine Badewanne habe!



Kochen

Kocht eure Nudeln oder Kartoffeln besser mit Deckel drauf. Dann wird das Wasser schneller heiß und ihr müsst den Herd nicht so hoch aufdrehen. Passt nur gut auf, dass das Wasser nicht überkocht. Ihr könnt auch das Wasser zuerst mit dem Wasserkocher heiß machen. Der Wasserkocher braucht nämlich weniger Strom als der Herd.

Ein Video zum Thema „richtig Lüften“



Und ein Video zum Thema „Strom sparen“



Das waren meine Tipps für euch. Wenn ihr mehr Infos möchtet, könnt ihr zum Beispiel bei der Verbraucherzentrale NRW gucken. Oder ihr guckt mal bei der Lebenshilfe Lüneburg-Harburg. Die hat zwei Videos gemacht.

Alexander Mehs

„Upcycling“ – aus Alt mach Neu!

„Upcycling“ ist ein englisches Wort. Es bedeutet: man macht aus alten oder kaputten Sachen neue Dinge! Zum Beispiel: aus einem alten T-Shirt kann man eine Einkaufstasche nähen. Aus alten Saft-Kartons kann man Vasen basteln. Die Plastikverpackung vom Toilettenpapier kann man als Müllbeutel nutzen. So kann man Müll (und Geld) sparen! Jodokus und Kerstin aus der Rundbrief-Redaktion haben ein paar Ideen für euch getestet!

Hocker aus Altpapier – Selber gemacht!

Rund, aber standfest. Mit dem richtigen Dreh verwandelt ihr alte Zeitungen in einen lässigen Altpapierhocker.

Ihr braucht:

- Etwa 30 gleich große, alte Zeitungen
- Juteband
- 1 großen Topf, der den Durchmesser hat, den ihr euch für euren Hocker wünscht

Tipps und Tricks:

- Wer sich nicht die Hände schmutzig machen möchte, zieht sich beim Rollen Gummihandschuhe an!
- Als dickeren Hocker- Kern könnt ihr auch gleich mehrere Zeitungen fest miteinander verrollen, ehe ihr sie mit Juteband zusammenschnürt.
- Man kann den Hocker auch als Tisch benutzen. Dafür legt einfach ein Brettchen auf den Hocker.



Und so geht's:

- Rollt eine Zeitung möglichst fest zusammen. Damit sie sich nicht wieder aufrollt, verknotet ihr die Kante mit drei Jutebändern. Stellt so viele Zeitungsrollen her, wie hochkant in den Topf passen.
- Steckt alle Zeitungsrollen in den Topf. So könnt ihr sie am einfachsten mit dem Juteband zusammenschnüren. Knotet die Zeitungen mit ca. 6 Jutebändern zusammen. Nehmt den Hocker aus dem Topf.

— Jodokus Hackert und Manuel Osteresch

Putzmittel – Selber gemacht!

Unserer Erde geht es nicht gut. Es muss sich was ändern, wenn sich das bessern soll. Einen kleinen und einfachen Teil können wir selbst dazutun: Müll vermeiden. Es gibt zum Beispiel viel zu viel Plastikmüll. Putzmittel sind auch in Plastikflaschen. Die kann man auch weiterbenutzen. Dazu macht man einfach seinen Reiniger selbst. Mama und ich haben es ausprobiert:



- Man nimmt einfach drei Schalen von Zitronen, schneidet sie klein und übergießt sie mit einem halben Liter Essig.
- Das Glas schließen und drei Wochen stehen lassen.
- Dann werden die Schalen in einem Sieb aufgefangen und fertig ist der Zitronenreiniger.
- Jetzt die Flüssigkeit in eine alte Sprühflasche füllen und wie gekauften Reiniger gebrauchen.

— Kerstin Böhmert

Spülmaschinen-Reiniger – Selber gemacht!

Auf einfache Weise kann man auch Spülmaschinen-Reiniger selber machen. Man nimmt je 4 Esslöffel Natron, Waschsoda und Zitronensäurepulver, vermischt alles und fertig. Die Zutaten bekommt man in jedem Drogeriemarkt. Es ist ein kleiner Beitrag zum Umweltschutz, aber viel Kleines macht ein Großes!

— Kerstin Böhmert

Hast du einen unserer
Tipps ausprobiert?

Dann schick uns doch gern ein Foto an: rundbrief@lebenshilfe-muenster.de
Alle Einsendungen bekommen als Dank einen Lebenshilfe Münster-Jutebeutel!

Wetterfühligkeit

Meine Gedanken zum Klimawandel

Umwelt, Natur: mein Thema dazu ist Wetterfühligkeit und Wetterwechsel. Ich bin immer wetterfühlig. Wenn ein Wetterwechsel kam, dann wurde ich immer müde und angespannt. Dazu kamen Konzentrationsschwächen. Da merkt man den Klimawandel im Alltag. Neuerdings gehe ich viel spazieren. Auch mit meiner Betreuung, das hilft mir sehr. Auf der Couch abends vorm Fernseher schlafe ich dann manchmal auch ein. Wie gesagt, frische Luft und spazieren gehen hilft bei mir am besten. Betreuer von mir und die Vertretung wissen das von mir. Ich danke, dass sie das mitmachen.

— Lothar Anters

Kleidertausch

Unser Tipp aus dem A UW-Frauentreff:
Tauscht eure Kleidung oder verkauft eure Kleidung, die ihr nicht haben wollt. Das spart Geld und ist gut für die Umwelt!

— A UW Frauentreff



Die Steckrüben – so geht Bio!



Hallo zusammen, wir sind die „Steckrüben“ und ich berichte euch mal von unserer Arbeit auf dem privaten Bio Acker! Dort wird nicht mit Chemie gearbeitet sondern man ist mit der Natur verbunden, da es besser für die Umwelt ist. Und das Gemüse ist gesünder!



Der Hof ist in der Nähe von Handorf, kann man sich für eine Saison, also von Mai bis Oktober, ein Beet mieten was 50 qm sind, dort haben alle verschiedene Namen und unser Beet hieß „die Steckrüben“. Vieles war schon vorgepflanzt, aber wir konnten selbst auch noch was pflanzen. Wir hatten Kartoffeln, Zucchini, Kohlrabi, Brokkoli und Salat.

Wir sind da jede Woche Montag hingefahren und haben Unkraut weg gemacht und sehr viel gegossen.

Da stand so ein großes Fass, wo wir mit Gießkannen Wasser holen konnten (leider gab es keinen Schlauch, den man einfach nur über das große Beet halten konnte dann würde es schneller gehen) aber jeder Gang macht schlank! Außerdem war da auch noch ein Bauwagen wo die Gießkannen und die Werkzeuge drinnen waren.

Was reif war, konnten wir ernten. Man konnte sich was aussuchen was man mitnehmen möchte und der Rest wurde dann aufgeteilt. In den Ferien haben wir uns dann abgesprochen, wer wann zum Gießen fährt – leider ist trotzdem einiges eingegangen. Aber nichtsdestotrotz hat es allen Spaß gemacht.

— Kira Behrendt

Keine einfache Sache! Nachhaltig essen.

Die Rundbrief-Redaktion hat sich mit Christina Lüneborg unterhalten. Christina ist nämlich Expertin für nachhaltiges Essen – da wollten wir einmal genauer nachfragen! Weil das Thema so spannend ist, hatte die Rundbrief-Redaktion mit Freddy Talarico und Stephanie Böhmert sogar zwei Gast-Redaktionsmitglieder dabei.



Rundbrief: Liebe Christina, möchtest du dich erst einmal vorstellen?

Christina: Gerne! Ich heiße Christina Lüneborg, wohne in Münster und bin Ökotrophologin.

Rundbrief: Oh, das hört sich schon kompliziert an!

Christina: Ja, total! Der Begriff setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern für Haushalt und für Ernährung – ich weiß gar nicht, warum man nicht einfach Ernährungswissenschaften sagt! Das hört sich wahrscheinlich nicht kompliziert genug an! Davor habe ich aber auch eine Ausbildung gemacht zur Diätassistentin. Da habe ich im Franziskushospital Menschen mit ganz unterschiedlichen Erkrankungen, z.B. Nieren- oder Lebererkrankungen oder auch Diabetes geholfen, sich besser zu ernähren!

Rundbrief: Oh, wir haben hier Kekse auf dem Tisch stehen, das ist bestimmt nicht so gut!

Christina: Ach, von einem Keks bekommt man kein Übergewicht und keine Diabetes. Da müssen es schon ein paar mehr sein! Aber als ich die Ausbildung gemacht habe, haben sich gar nicht so viele Leute für das Thema interessiert. Deshalb habe ich dann auch noch studiert, um besser in das Thema zu kommen! Jetzt arbeite ich für die Uni in Osnabrück in einem Projekt zum Thema „Lebensmittelverschwendung“.

Rundbrief: In unserer Rundbrief-Redaktion haben wir überlegt, was wir zu unserem Titel-Thema machen können. Wir hatten die Idee, Energie-Spar-Tipps zu schreiben, wie man Müll vermeiden kann und wie man aus alten Sachen neue Dinge anfertigen kann. Und wir haben uns gefragt, was unser Essen mit dem Thema zu tun hat!

Christina: Oh, bestimmt ganz viel!

Rundbrief: Unsere erste Frage an dich lautet: „Was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit?“

Christina: Das ist ja direkt eine große Frage zum Einstieg! Also, ganz so kurz lässt sich das gar nicht beantworten. Ganz klassisch sagt man, dass Nachhaltigkeit drei Dimensionen hat. Einmal ist da natürlich das Thema „Umwelt“. Dazu zählt, dass bei der Produktion der Wasserverbrauch nicht zu groß ist, dass nicht so viele klimaschädliche Gase produziert werden und so weiter. Zum Thema Nachhaltigkeit gehört aber auch der ökonomische, der wirtschaftliche Aspekt. Das bedeutet: verdient zum Beispiel der Kaffeebauer in Südamerika mit dem Anbau genügend Geld, um zu leben? Und dann gibt es zuletzt noch die soziale Komponente. Da geht es dann zum Beispiel um Arbeitsbedingungen und das wir schauen, dass die Arbeitsbedingungen gut sind. Wenn wir an den Kaffeebauern denken: es soll nicht nur der Chef der Plantage genügend Geld bekommen! Auch der Kaffeebauer, der den Kaffee pflückt, soll gerechtes Geld verdienen. Und er soll den Kaffee auch nicht 20 Stunden am Tag pflücken müssen und genügend Pausen haben. Am schönsten wäre es natürlich, wenn alle drei Bereiche immer gleich gut mitgedacht werden würden. Aber das klappt oft leider nicht!

Rundbrief: Hast du ein Beispiel?

Christina: Oft wird ja als Beispiel die Avocado genommen ...

Rundbrief: Avocados sind total lecker!

Christina: Ja, auf jeden Fall! Die Avocado wird immer gern als Beispiel genommen, weil bei der Avocado so viel Wasser verbraucht wird – wir können aber auch ganz einfach auf den Apfel gucken. Die Apfelsaison geht ja

gerade zu Ende. Die ersten Sorten sind hier in Deutschland Ende Juli, Anfang August reif, ältere Sorten auch später im Herbst. Auf jeden Fall können spätestens Ende November die letzten Äpfel geerntet werden. Dann werden die Äpfel eingelagert. Soweit, so gut! Aber um die Äpfel ordentlich einzulagern, braucht es viel Energie. Und das ist leider auch gar nicht mehr so nachhaltig. Und dann kann es unter Umständen sogar nachhaltiger sein, einen Apfel zu importieren aus einem anderen Land. Es ist also wirklich schwer, die Frage nach der Nachhaltigkeit immer eindeutig zu beantworten, weil man an so viele unterschiedliche Dinge denken muss.

Rundbrief: Das war wirklich eine schwere Frage zum Einstieg.

Christina: Aber eine gute Frage!

Rundbrief: Unsere zweite Frage ist leichter. Wir möchten gerne wissen, welches Obst und Gemüse wir im Winter gut essen können?

Christina: Oh, das fängt jetzt meine Lieblingszeit ein – die Kohlzeit! Ich denke sofort an Grünkohl, und ihr?

Rundbrief: Blumenkohl, Rosenkohl, Wirsing, Rotkohl ...

Christina: Hmm, Rosenkohl mag ich auch richtig gerne. Was wir aber oft auch vergessen, ist der ganz normale Weißkohl, aus dem man superviel unterschiedliche Sachen machen kann. Den kann man auch sehr gut lagern. Beim Obst fängt jetzt die härtere Zeit an – leckere Beeren gibt es eigentlich nicht mehr. Dafür aber Äpfel, Birnen, Hagebutten ... Ich empfehle euch Hagebutten-Marmelade, die ist total lecker! Die Wintergemüse sind auch deshalb gut, weil sie regional angebaut werden können, sie können bio angebaut werden und sind gesund und bringen uns gut durch den Winter!

Rundbrief: Was genau bedeutet es eigentlich, „regional“ einzukaufen? Die regionalen Produkte aus dem Supermarkt oder vom Bauern nebenan? Das ist ja oft auch sehr teuer.

Christina: Das stimmt, das ist gar nicht einfach. Die Hersteller haben nämlich auch sehr unterschiedliche Definitionen davon, was „regional“ bedeutet. Und es ist übrigens nicht immer nachhaltig, weil regional darauf steht. Manchmal wird man da auch ein wenig veräppelt. Ich habe letztes einen Kaffee gesehen, da stand auch regional drauf. Ich habe im Münsterland

aber bisher wenig Kaffeeplantagen entdeckt! Trotzdem: die Sachen werden immer besser ausgezeichnet und wenn die Produkte wirklich regional sind, kann man damit die Bauern unterstützen.

Rundbrief: Wie sieht es mit Getränken aus? Welche Getränke sind nachhaltig?

Christina: Wasser! Nachhaltigkeit hat ja auch mit Gesundheit zu tun und Getränke mit viel Zucker oder Zusatzstoffen sind einfach nicht sehr gesund. Und wenn die dann auch noch in Dosen daherkommen, sind sie nicht nur für die Gesundheit schlecht, sondern auch für die Umwelt. Am besten nehmt ihr einfach euer Leitungswasser. Das hat gute Qualität und wird sehr streng kontrolliert, ihr müsst nicht schleppen und es müssen keine Plastikflaschen dafür hergestellt werden oder Glasflaschen transportiert werden. Ihr könnt z.B. auch mal eine Zitrone in euer Wasser geben oder Kräuter, die ihr auf dem Balkon habt. Mein Geheimtipp: Basilikum und Minze ins Wasser! Das in den Kühlschrank stellen – superlecker, günstig und nachhaltig!

Rundbrief: Sind Glasflaschen nicht nachhaltig?

Christina: Naja, Glasflaschen werden oft sehr weit transportiert zu den jeweiligen Abfüllstationen. Früher hatten alle die gleichen Flaschen und die Flaschen konnten einfach zu der nächsten Station gebracht werden. Jetzt haben aber alle Marken unterschiedliche Flaschen und es gibt kein vernünftiges Mehrweg-System mehr. Das gilt auch für Bier – die Flaschen müssen immer zu der spezifischen Brauerei gebracht werden, die die hergestellt hat. Ob die jetzt in Bayern ist oder in Bremen.

[Während des ganzen Interviews steht in der Mitte vom Tisch ein Teller, auf dem etwas Kugelförmiges liegt, noch in Folie verpackt]

Rundbrief: So, wir lüften mal das Geheimnis – auf unserem Tisch steht schon von Anfang an ein Burger. Den hat heute unsere Dienstagsgruppe gemacht.



Christina: Ein vegetarischer Burger?

Rundbrief: Ja, ein vegetarischer Burger mit Soja-Boulette, aber nicht vegan, weil Burger-Soße mit drauf ist. Unser Gefühl ist:

dieser Burger ist nachhaltiger als ein Burger mit Fleisch.

Christina: Das würde ich auch sagen – auch wenn die Boulette aus Soja ist, da wird ja auch oft drauf geschimpft. Der Soja aber, den wir hier oft in unseren Produkten haben, kommt nicht aus Südamerika, sondern häufig aus Baden-Württemberg oder aus der Schweiz, Italien oder Frankreich. Im Vergleich zu einem Fleisch-Patty ist es auf jeden Fall die nachhaltigere Variante. Man kann viele Fleischprodukte aber übrigens auch ganz einfach mit Bohnen oder Linsen ersetzen. Das schmeckt richtig gut und es sind Pflanzen, die gut für unsere Böden sind. Ich finde es auch lecker, einfach eine Scheibe Sellerie anzubraten.

Rundbrief: Ist es also besser, nicht so viel Fleisch zu essen?

Christina: Ja, das muss man ganz klar so sagen – wir essen viel zu viel Fleisch! Wir essen zwischen 600 Gramm und 1 Kilo pro Woche. Die Empfehlung lautet bis 600 Gramm maximal, aber da fangen wir im Durchschnitt gerade erst einmal an. Weniger Fleisch zu essen, ist die wichtigste Stellschraube, die wir auf einem Weg hin zu einer gesünderen und nachhaltigeren Ernährung haben. Das geht auch in schon kleinen Schritten. Man muss nicht ganz auf den Fleischburger verzichten, aber macht die Boulette vielleicht etwas kleiner! Oder man macht die Bolognese nicht nur mit Hack, sondern auch mit Linsen. Es müssen gar nicht alle Leute Vegetarier werden. Es wäre aber gut, wenn man es wieder macht wie früher: einmal in der Woche gibt es sozusagen den „Sonntagsbraten“ und Fleisch wird wieder etwas Besonderes.

Rundbrief: Hast du noch andere Tipps für uns?

Christina: Im stressigen Alltag ist das gar nicht immer so einfach, aber es gibt schon ein paar Dinge, auf die wir achten können. Wir werfen zum Beispiel viel zu viel Lebensmittel weg. Im Jahr 75 Kilo, pro Person! Da sind zwar auch Abfälle drin, die sich nicht vermeiden lassen, wie z.B. Kartoffelschalen, aber trotzdem ist das richtig viel.

Rundbrief: Da sind aber auch die Abfälle von den Supermärkten mit dabei, oder?

Christina: Nein, das wird noch einmal extra erhoben. Die 75 Kilo beziehen sich auf private Haushalte. Die Supermärkte werfen natürlich

auch viel weg, geben aber einen Teil auch an die Tafeln. Deshalb, das ist leider so: die größten Lebensmittelverschwender sind wir, die privaten Haushalte.

Rundbrief: Das ist traurig und macht nachdenklich.

Christina: Deshalb ist es wichtig, dass wir wieder mehr lernen, wie man Lebensmittel richtig aufbewahrt und wo die Sachen in den Kühlschrank hingehören. Ganz wichtig ist auch, dass wir Sachen nicht deshalb wegwerfen, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. „Mindestens“ heißt nicht, dass die Sachen am Tag drauf schlecht sind. Besser ist es, z.B. den Joghurt vorher zu öffnen, zu riechen und zu probieren, ob er noch gut ist! Wenn die Verpackung sich schon nach außen beult, ist das ein schlechtes Zeichen – ansonsten aber hört auf eure Sinne – die Sachen kann man oft noch essen! Vorsicht nur bei Schimmel – wenn ihr den auf eurem Brot oder am Gemüse seht, muss er leider weg. Schimmel kann man nicht abschneiden.

Rundbrief: Einfrieren ist auch eine gute Möglichkeit!

Christina: Auf jeden Fall! Das kann man mit Brot machen, aber auch mit Gerichten. Wenn man zu viel gekocht hat, muss man die Reste nicht wegwerfen – einfach einfrieren! Und wenn ihr vielleicht mal etwas übrig habt, was ihr selbst nicht mehr essen wollt: Vielleicht freut sich der Nachbar! Ein ganz guter Tipp ist zum Beispiel auch – nicht hungrig einkaufen gehen, dann kauft man immer zu viel!

Rundbrief: Danke für das Gespräch und die vielen Tipps! Da muss man an ganz schön viele Sachen denken!

Christina: Das Wichtigste ist, das man überhaupt anfängt und darüber nachdenkt, was man einkauft und was man isst. Das ist ein sehr guter Anfang. Und es ist total in Ordnung, erst einmal mit kleinen Schritten zu starten!





Achtung, dieses Quiz gehört in keine Tonne!

Die Rundbrief-Redaktion macht das Thema Abfall spannend für euch – und wenn ihr richtig schätzt, könnt ihr am Ende unserer sieben Fragen Müllionär werden!

- 1.** Wenn wir uns mit der Rundbrief-Redaktion treffen, trinken wir Kaffee. Dafür können wir aber zum Glück die Tassen aus der Geschäftsstelle nehmen. In der Bäckerei gibt es aber oft Kaffeebecher zum Mitnehmen („To go“).
Wie viele von diesen Kaffeebechern werden in Deutschland pro Stunde verbraucht?

A: 3.200 Stück

B: 32.200 Stück

C: 320.200 Stück

- 2.** Viele Dinge, die wir jeden Tag benutzen, sind aus Plastik. Das ist praktisch, weil Plastik nicht schnell kaputt geht. Der Nachteil ist aber: Plastik ist sehr lange haltbar.
Wie lange dauert es durchschnittlich, bis Plastik in der Natur abgebaut wird?

A: 300 Jahre

B: 450 Jahre

C: 100 Jahre

- 3.** Viele Kleidungs-Stücke werden nicht in Deutschland produziert. T-Shirts und Jeans kommen oft aus Ländern in Asien, zum Beispiel Indien oder Vietnam.
Wie lange legt ein T-Shirt durchschnittlich zurück, bevor du es hier in Münster im Geschäft kaufen kannst?

A: 10.000 km

B: 20.000 km

C: 50.000 km

(mehr als einmal um die ganze Erde!)

- 4.** Wir haben einmal durchgezählt: in unseren Geldbörsen, Jutebeuteln und Hosentaschen hatten wir insgesamt 21 Kassenbons.
In welchen Müll gehören eigentlich handelsübliche Kassenbons?

A: ins Altpapier

B: in den Gelben Sack

C: in den Restmüll

- 5.** Die meisten Leute haben ein Smartphone in der Hosentasche. In den Smartphones stecken viele seltene und wertvolle Stoffe. Für die Umwelt ist es deshalb nicht so gut, sich oft ein neues Handy zu kaufen.
Aber was denkst du: Wie viel Prozent der Handy-Nutzer*innen benutzen ihr Smartphone länger als zwei Jahre?

A: 8%

B: 23%

C: 45%

- 6.** „Mikro-plastik“ ist sehr, sehr kleines Plastik. Es ist so klein, dass man es oft nur durch ein Mikroskop erkennen kann. So kleine Plastik-Teile lösen sich zum Beispiel beim Waschen aus der Kleidung und kommen so ins Wasser. Mikroplastik ist aber nicht nur im Wasser. Auch in der Luft oder in den Lebensmitteln ist Mikroplastik.
Ohne dass wir das merken, nehmen wir Mikro-Plastik zu uns – pro Woche ungefähr so viel wie ...

A: ... ein Flaschendeckel

B: ... eine Kreditkarte

C: ... ein Einkaufs-Chip

- 7.** Unglaublich: im Meer werden die Abfälle zu riesigen Müll-Teppichen zusammengespült. Der größte Müllteppich ist der „Große Pazifische Müllstrudel“ und liegt zwischen Kalifornien und Hawaii. Dieser Teppich aus Müll ist 3-mal so groß wie Frankreich.
Das Plastik in dem Strudel wiegt so viel wie ...

A: ... die drei Aaseekugeln

B: ... 30 Elefanten

C: ... 500 Flugzeuge

Lösungen:

1. A) 320.000 Stück - 2. B) 450 Jahre - 3. C) 50.000 km, mehr als einmal um die Erde - 4. C) Kassenbons sind aus speziellem Papier und müssen in den Restmüll - 5. A) nur 8% behalten ihr Handy länger als zwei Jahre - 6. B) Ungefähr 5 Gramm, so viel wie eine Kreditkarte - 7. C) ungefähr so viel wie 500 Flugzeuge



Sommerfest der Elterngruppe – endlich wieder!

Endlich wieder ein Sommerfest! Nach zwei Jahren Corona-bedingter Pause ging im September 2022 wieder das beliebte Sommerfest der Elterngruppe über die Bühne. Und diese stand anders als in den Vorjahren nicht mehr in Everswinkel, sondern nun in Greven: Der Kinderbauernhof Wigger war der Veranstaltungsort des diesjährigen Sommerfestes.

Der Bauernhof konnte mit seinem umfangreichen Angebot überzeugen: Für die Kinder gab es viele Fahrzeuge, die obligatorischen Trampolins, einen Maiskasten, eine Heuscheune und natürlich auch Ponys und Kaninchen zu entdecken.

Die Eltern freuten sich, dass man einander nach zwei Jahren Pause auch mal wieder sah und sich bei Würstchen und Kuchen austauschen konnte. War das Wetter eigentlich schlecht? Ich kann mich gar nicht mehr erinnern ...

— Matthias Tonhäuser



Endlich wieder ein Sommerfest – ja, da kann ich mich nur anschließen – ja, es war wirklich schön so viele Familien nach der langen Zeit wieder zu treffen.

Ein kleiner, feiner und toller Nebeneffekt auf diesem Sommerfest war, das wie der Zufall es wollte, wir kurz vorher einen Kontakt zu einer Ukrainischen Familie mit einer 20-jährigen Tochter mit Behinderung geknüpft hatten. Diese waren gerade hier in Münster angekommen. Zwei unserer Familien haben sich zusammengetan und sie abgeholt und mit auf unser Sommerfest gebracht.

Die Kommunikation vor Ort lief dann über eine russisch sprechende Familie aus unserer Elterngruppe, mit den Übersetzer-Apps auf den Handys und mit Händen und Füßen. Es war einfach schön zu sehen, wie solch ein Kontakt funktioniert und alle davon profitieren, denn die ukrainische Mutter mit ihrer Tochter kümmerten sich um ein Baby mit Down-Syndrom und dessen Eltern hatten mal einfach wieder eine Zeit zu Zweit.

Danke an alle Beteiligten für diese schöne Aktion.

— Andrea Giebeler

„Ja, es war wirklich schön so viele Familien nach der langen Zeit wieder zu treffen.“

Ein wunderbar anderes Herbstfest

Nach über zwei Jahren Pandemie ist die Sehnsucht nach persönlichen Kontakten groß. Sich endlich wieder in Gesprächen austauschen, neue Menschen kennenlernen und unbeschwert beisammen sein.

— Anna Schlüter



Musik und Singen mit Antonio und seinem Accordion



Gespendete Getränke von liba, Finne und der Roestbar sowie die große Auswahl an Kuchen und anderen Leckereien.

Für Langweile oder sich „anders“ fühlen, war einfach keine Zeit und ganz bewusst kein Raum. Genau dieses Gefühl ließ sich alle Eltern mit einem großen Lächeln voneinander verabschieden.

Besonders Eltern von Kindern mit Behinderungen, die zu Beginn und während der Pandemie geboren wurden, fehlt dieser sehr wichtige Aspekt der Unterstützung und es gibt immensen Nachholbedarf. Um Raum für Gespräche, neue Informationen und das Gefühl „einfach mal normal zu sein“ zu schaffen, fand am 3. September auf dem Hof Balagan der Familie Schlüter in Nottuln ein buntes Fest statt.

Privat organisiert und mit jeder Menge toller Unterstützung, war das Ergebnis ein fröhlicher und leichter Tag, an dem jeder und jede einfach „wunderbar anders“ war. Jeder gehörte dazu – egal ob sichtbare oder unsichtbare Behinderung, egal ob bekannte oder noch offene Diagnose, egal welches Alter und woher man kommt.

Musik und Singen mit Antonio und seinem Accordion, ein großes Bastelzelt von der Kita Eltern-Kind Gruppe aus Nottuln, ein großer Büchertisch zum Thema Diversität der Stiftsbuchhandlung Esplor, Vertreterinnen von Mutter zu Mutter, Lanvanja, dem Teilhaberkreis, der interdisziplinären Praxis Ida und z.B. der Logopädie Praxis Fröhlich sowie natürlich jede Menge Informationen der Lebenshilfe.

Gespendete Getränke von liba, Finne und der Roestbar sowie die große Auswahl an Kuchen und anderen Leckereien, die viele der Familien selber mitgebracht



haben, wurden in einer gemütlichen Jurte von den Pfadfindern aus Nottuln ausgegeben.

Da das Wetter trotz des nahenden Herbstes mit reichlich Sonne auffuhr, konnten es sich alle je nach Lust und Laune gemütlich machen, ruhige Gespräche führen oder eines der vielen Spielzeuge und Angebote wie „Sisal Seile machen“ unter freiem Himmel nutzen.

Als der Abschied am Abend nahte, kamen tatsächlich zum allerersten Mal bei einigen kleinen Gästen die Tränen. Für Langweile oder sich „anders“ fühlen, war einfach keine Zeit und ganz bewusst kein Raum. Genau dieses Gefühl ließ sich alle Eltern mit einem großen Lächeln voneinander verabschieden. Entspannt, mit neuen Kontakten und Informationen, satt und mit der Gewissheit, dass „anders sein“ auch ganz normal ist, verabschiedeten sich alle herzlich voneinander.

Ja, Inklusion ist wichtig. Aber für viele von uns als „anders“ wahrgenommenen Familien auch leider noch viel zu oft harte Arbeit. Dies an einem Tag wie dem Hoffest einfach mal vergessen zu dürfen und zu genießen, dass alle vor Ort irgendwie anders sind – das war eine Wohltat und hat diesen bunten Tag für alle Beteiligten einfach nur wunderschön gemacht.

Ein wunderbar anderes Herbstfest eben.

Niemals geht man so ganz – oder auch: *Auf Wiedersehen!*

Das Band, das zwischen Menschen entsteht, wenn sie gemeinsam schöne Dinge erleben, ist ein sehr tiefes – davon bin ich fest überzeugt.

Zur Tür rein, nach rechts, zweites Büro auf der linken Seite. Dort war im Freizeitbereich für zehn Jahre lang mein Arbeitsplatz. Zehn Jahre lang war ich für die Organisation und Durchführung von Freizeitangeboten zuständig – dass sich das nun ändert, hat vor allem mit meinem Umzug von Münster nach Bonn zu tun. Denn auch wenn wir in den letzten beiden Jahren viel digitaler geworden sind: eine Ferienbetreuung lässt sich noch nicht über Zoom regeln. Und irgendwie ist das ja auch gut so.

Also ist nun ein Moment für mich, an dem ich zurückblicken darf auf eine riesige Menge schöner Erinnerungen und toller Begegnungen mit Menschen. Ich durfte in meinem Job viele Dinge machen, die eigentlich viel zu viel Spaß machen, um sie Arbeit zu nennen: Mit der Fähre nach York in England fahren, mit unserer Punkband Metzger 58 ins Tonstudio gehen, als Meerjungfrau verkleidet im Jovel Karneval feiern, unsere Sputnikhallen-Disco während der Corona-Lockdown-Zeit einfach ins Internet verlegen oder bei unserem Männer-Abend mit einem Haufen cooler Leute digital Pizza essen und „Wer wird Millionär“ spielen – ich könnte wahrscheinlich noch diese ganze Ausgabe füllen.

Wenn ich aber über diese Dinge nachdenke, machen diese Dinge nur so viel Spaß, weil ich sie mit tollen Menschen teilen durfte. Da wären zunächst einmal meine Kolleginnen Ira, Alexa, Stephi und Emmely – ich bin ihnen dankbar, weil ich viel von ihnen lernen konnte, weil sie immer aufgeschlossen waren für verrückte Ideen und mir immer ein gutes Vorbild waren im Umgang mit Menschen. Dann wären da all die Personen, die sich bei uns im Freizeitbereich ehrenamtlich engagieren. Es ist nicht nur so, dass ohne sie die ganzen Angebote gar nicht stattfinden können – sondern viel mehr: Sie füllen sie mit Leben und schaffen so Orte, an denen Menschen sich wohlfühlen können. Davor habe ich riesengroßen Respekt.

Natürlich sind da vor allem aber auch die vielen vielen Menschen, die unsere Angebote besuchen, denen ich „Danke“ sagen möchte. Ich hatte mehr schöne, herzergreifende, anregende, witzige und vertrauensvolle Begegnungen als ich mir vor zehn Jahren hätte vorstellen können und werde viele dieser Momente nie vergessen. Das Band, das zwischen Menschen entsteht, wenn sie gemeinsam schöne Dinge erleben, ist ein sehr tiefes – davon bin ich fest überzeugt.

Ich freue mich sehr, dass ich die Lebenshilfe nicht ganz verlasse, da ich noch weiter im „Büro für inklusive Medienbildung“ arbeite und dort neue NetzStecker-Materialien entwickle. Doch ich werde nicht mehr so häufig in der Geschäftsstelle sein.

Aber jedes Mal, wenn ich ins Büro gehen werde, werde ich am Eingang rechts gehen, in das zweite Büro auf der linken Seite schauen und mich darüber freuen, dass hier wundervolle Menschen arbeiten.

Danke für zehn tolle Jahre.

— David Krützkamp



„Ben-No Barrier“, die neue Party am Kanal

„Ben-No Barrier“ als logische Kombination aus Barrierefreiheit und Bennohaus klang in meinen Ohren ähnlich wirksam wie Cristiano Ronaldo oder Tina Turner.

Die Idee einer chilligen Inklusivdisco mit wechselnden (oder gerne auch bestehenden) Gast-DJ*anes schlummerte bereits einige Jahre in meinem Kopf, als ich während einer Kunstausstellung im Bennohaus dann plötzlich den perfekten Ort fand: das KulturCafe Yolk, eine nett eingerichtete Bar samt Terrasse mit Kanalblick, Aufzug und barrierefreiem WC.

Na dann – Abracadabra – die Planung konnte beginnen ... Ein erster Gast-DJ war schnell gefunden: Der mir seit meinem Dienst an der Regenbogenschule bekannte Deniz, ein begeisterungsfähiger Hip-Hop Experte aus Greven. Nun musste noch ein passender Name her: „Ben-No Barrier“ als logische Kombination aus Barrierefreiheit und Bennohaus klang in meinen Ohren ähnlich wirksam wie Cristiano Ronaldo oder Tina Turner.

Am Tag vor der großen Premiere traf ich mich mit DJ Deniz Mr. Nobody im Café Yolk, um den Ablauf zu planen. 24 Stunden später finde ich mich auch schon hinter einem bunt beleuchteten DJ Pult wieder, neben mir ein ganz gechillter Mr. Nobody. Als perfekte Ergänzung zu meiner Auswahl an schrägen 80er Vinyl

Singles und modernen Popsounds zündet Deniz ein wahres Hit Feuerwerk aus Eminem, Ava Max, Harry Styles und sogar Helene Fischer (eine der wenigen Schlager Ausnahmen am heutigen Abend).

Im kommenden Jahr sollen in enger Abstimmung mit der Sputnikhallen Disco weitere Termine folgen. Und wer weiß, vielleicht lernen wir dann auch dich als DJ*ane Mrs. Somebody kennen ... (Bei Interesse für einen Gast-DJ*ane Auftritt melde dich einfach im Freizeitbereich ...)



— André Dörfer

NEUES GESICHT FÜR INKLUSION



Hallo, mein Name ist Laura Hilterhaus, ich bin 36 Jahre alt und Sozialpädagogin. In den letzten sechs Jahren habe ich in der stationären Jugendhilfe in Marburg gearbeitet. Zuletzt war ich an der Konzipierung und Eröffnung einer inklusiven Inobhutnahmeeinrichtung beteiligt.

Nun hat es mich, zusammen mit Mann und Kind, zurück in die Heimat, ins Münsterland gezogen.

Seit dem 1. Oktober vertrete ich Stephanie Becker in ihrer Elternzeit im Fachdienst Inklusion. Ich bin sehr gespannt nun Teil der Lebenshilfe zu sein und mich im Freizeitbereich der Inklusion zu widmen.

Ich freue mich Sie kennen zu lernen.

— Laura Hilterhaus

Die Bollerköpfe

Die Lebenshilfe hat gute Angebote für die Freizeit. Eins davon ist Kegeln. Die Gruppe heißt „Bollerköpfe“. Wir treffen uns alle zwei Wochen im Curry Cult. Ich mache mit, es macht mir großen Spaß. Jeder kegelt so gut er kann, manche werfen auch Pumpen. Das bedeutet, man trifft gar keinen Kegel. Es kommt auch vor, dass jemand alle 9 Kegel trifft. Dann klingelt es. Wir spielen verschiedene Spiele. Es gibt zum Beispiel das Sargspiel, dabei habe ich immer Pech. Letzte Woche haben wir 17+4 gespielt. An dem Tag habe ich zum ersten Mal gewonnen. Ich war ganz schön stolz. Zwischendurch kann man auch etwas zu Essen und zu Trinken bestellen. Ich trinke entweder Orangensaft oder Apfelsaft.

Zum nächsten Kurs melde ich mich wieder an.

— Kerstin Böhmert

Toller Auftritt beim *Kinderfest!*

Zum Glück ließ der Regen auf sich warten und die Wirbelbande konnte zeigen, wieviel Spaß Tanz und Bewegen macht: Mit tollen neuen T-Shirts vor großem Publikum beim Kinderfest zum Weltkindertag heizten die Kinder allen ordentlich ein. Nach zwei tollen Tänzen gab's sogar eine Zugabe. Trainerin Lea Kuhlmann war total begeistert: „Meine Wirbelbande hat mich wirklich vom Hocker gehauen! Sie haben unsere Tänze mit so viel Freude und Enthusiasmus präsentiert, das war einfach schön anzusehen. Ich bin so unglaublich stolz auf meine Wirbelbande und freu mich schon auf weitere kommende Auftritte!“

— Lea Marie Kuhlmann

„Sie haben unsere Tänze mit so viel Freude und Enthusiasmus präsentiert, das war einfach schön anzusehen.“



WIRBELbande 🍌

Tango para todos – Tango für alle

Ein inklusiver Kurs mit „Tango Pasión“



„Der Tanz macht mir sehr viel Spaß, der Lehrer ist super nett, er zeigt uns wie das geht!“

— Lisa Römer

Pop Planet

Ich bin ein neues Freizeitangebot der Lebenshilfe Münster

„ Sehr geehrte Menschheit, hier spricht der Pop Planet!! Ich bin ein neues Freizeitangebot der Lebenshilfe Münster. Mich hat der Hobby Musiker und AUW Mitarbeiter André entdeckt, als ich auf der Erdumlaufbahn mal wieder falsch abgebogen war.

Wenn du Spaß am Singen und Musizieren hast, kannst du mich an jedem 1. Samstag eines Monats besuchen und mit Gleichgesinnten deine Lieblingsongs nachspielen oder eigene Lieder schreiben.

Zur Zeit bin ich allerdings vollständig belegt. Es geht hier manchmal ganz schön wild zur Sache, aber alle haben hier großen Spaß. Da ich ein sehr kleiner Planet bin, muss ich mir gut überlegen, wie viele Besucher*innen ich in Zukunft aufnehmen kann. Mein Platz im Universum ist die Alte Dechanei. Ich würde mich sehr freuen wenn wir uns mal kennenlernen ...

— André Dörfer

Metzer58

Live in Hamburg und Dülmen

Am Wochenende vom 23.09. und 24.09 waren Metzer58 live in Hamburg und Dülmen zusehen.

Metzer58

Fotos: laut geknipst



„Das Konzert war gut besucht und Metzer58 durfte als Vorband von Arrested Denial spielen, die Stimmung war super trotz der starken Konkurrenz durch das St. Pauli Festival.“



Los ging es am Samstag mit einem Konzert in den Fanräumen des Millerntors (St. Pauli Stadion). Ralf meint zu diesem Konzert: „Das war toll, gutes Essen und nette Menschen da.“ Das Konzert war gut besucht und Metzer58 durfte als Vorband von Arrested Denial spielen, die Stimmung war super trotz der starken Konkurrenz durch das St. Pauli Festival.

Die Unterkunft war leider ein bisschen weit weg und nicht die Schönste, dafür gab es Frühstück am Pferdemarkt. Für Sightseeing gab es leider keine Zeit, denn um 11:30 Uhr musste Metzer58 schon zurück auf die Piste um Pünktlich in Dülmen zu sein.

Gerade als Metzer58 in Dülmen angekommen waren spielten auch schon Muff Potter, wobei die gesamte Band vor der Bühne stand. Ralfs Kommentar zu Last Chance to Dance war: „Das Wetter war nicht ganz so schön, aber es hat sehr viel Spaß gemacht.“ Nach anfänglichen technischen Schwierigkeiten konnte Metzer58 pünktlich um 20:00 Uhr starten und kolossal in Bombes Geburtstag reinfeiern. Alles in allem ein gelungenes und schönes Wochenende.

Mein Urlaub in *Duisburg*



Wir sind mit dem Zug nach Duisburg in die Jugendherberge für 7 Tage gefahren. Die Jugendherberge war groß und modern. Die Zimmer waren schön und sauber. Ich hatte mit einem anderen Mann ein Zimmer zu zweit. Er saß im Rollstuhl, als er Hilfe brauchte bin ich zur Betreuerin gegangen, die dann sofort kam.

Wir haben alle zusammen gefrühstückt, das war Klasse, es gab sogar Latte Macchiato. Mittagessen haben wir ausfallen lassen, wir sind auch mal Essen gegangen, abends haben wir in der Jugendherberge gegessen.

Was mir gut gefallen hat, waren die Ausflüge zum Kultur- und Stadthistorischen Museum. In Begleitung der Betreuerin Monique habe ich viel Schönes erlebt.

Wir haben Spaziergänge unternommen, waren auf dem Zechengelände, aber am besten hat mir die Schiffsrundfahrt gefallen, an der Nikolaus Statue und am Schrottplatz vorbei.

Abends haben wir Spiele gespielt und einen Film über einen Beamer geschaut. Wir sind auch Mal abends unterwegs gewesen und haben ein Bier getrunken. Zum Schluss habe ich mir in Duisburg auf dem Zechengelände Souvenirs gekauft, eine tolle Spardose und einen Flaschenöffner.

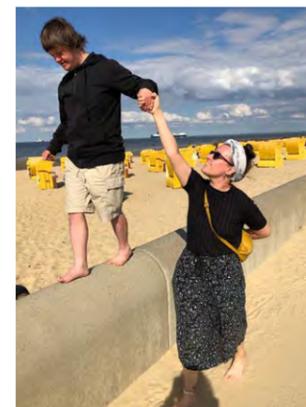
Mir hat der Urlaub gut gefallen.



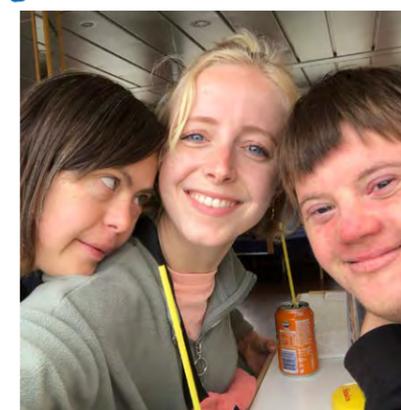
„Was mir gut gefallen hat, waren die Ausflüge zum Kultur- und Stadthistorischen Museum.“

— Clemens Mommert

Cuxhaven



Sommer, Sonne, Strand – in Cuxhaven haben wir die Füße in die Nordsee gehalten und die Seele baumeln lassen!





Köln



Unser Wochenendtrip in die Domstadt – inklusive Schokoladenmuseum und natürlich Kölsch!



Hof Grothmann



Trier

Ich bin im Sommer mit dem Freizeitbereich nach Trier gefahren. Wir hatten richtig super Wetter die meiste Zeit. Es war ganz schön warm! Wir haben in einer Jugendherberge übernachtet. Wir hatten leider nicht modernste Zimmer, aber es war ok.

Abends waren wir immer ganz schön müde und haben meistens nur noch was ruhiges gemacht. Einen Abend waren wir aber in einer Strandbar, da sind wir hingelaufen und haben da was getrunken. Das war ganz lustig! Einen besten Moment hatte ich nicht, weil alles so gut war!

Wir haben viele verschiedene Ausflüge gemacht: Eine Schiffsfahrt, Stadtbummel, Freizeitpark mit Achterbahn, vielen Karussells, Sommerrodelbahn. Ich bin ein paar Mal mit der Sommerrodelbahn gefahren, die war gut.

Eine schöne Reise!

„Einen besten Moment hatte ich nicht, weil alles so gut war!“



Alexander Mehs



AUW Ausflüge

Endlich konnten wir unsere „AUW-Ausflüge“ in diesem Jahr wieder ohne größere Einschränkungen starten – das haben wir ausgenutzt und haben richtig viel unternommen: wir waren im Maxipark Hamm und im Rosengarten Seppenrade, im LWL-Museum, im Dom und auf der Solaaris, im Musical und bei Dr. Oetker und möchten euch hier ein paar Eindrücke zeigen!

— Doris Rocklage und Brigitte Collins



Hamm Heesen

Eine riesige Pflanze mit mörderischem Appetit erwartete uns bei unserem diesjährigen AUW Ausflug zur Waldbühne Hamm Heesen. Das Stück „Der kleine Horrorladen“ mit viel Musik und tollen Schauspielern machte richtig viel Freude.



St. Paulus Dom



Dr. Oetker

Nach knapp 5 jähriger Pause machten wir uns auf den Weg zu Dr. Oetker nach Bielefeld. Wir erlebten eine interessante Tour mit einer Führung und kleiner Verköstigung. Trotz 35 Grad im Schatten und sehr überfüllten Zügen, erlebten wir einen tollen AUW Ausflug.



LWL Museum



Rosengarten Seppenrade



Solaaris



Hallo!

Mein Name ist Johanna Tenholt, ich bin 36 Jahre alt und arbeite seit drei Jahren bei der Lebenshilfe in Münster. Bis Juni diesen Jahres konnte ich mich im Ambulant Unterstützten Wohnen einbringen. Seit Juli bin ich in der wunderbaren Meesenstiege angekommen und habe dort die Teamleitung übernommen. Ich freue mich über die neue Herausforderung und darüber mehr Verantwortung übernehmen zu können. Die erste Zeit war unheimlich spannend, ich durfte tolle Menschen, Mitarbeitende und Bewohner*innen kennen lernen und freue mich auf die kommende Zeit mit ihnen. Wenn ich nicht arbeite, verbringe ich meine Zeit gerne mit meiner Tochter, meinem Hund und meiner Familie. Wenn das Wetter passt gehe ich joggen oder Drachen steigen lassen, deshalb freue ich mich auch sehr über den windigen Herbst. Ich wünsche euch allen eine wunderbare, gemütliche Herbst- und Winterzeit!

Liebe Grüße

— Johanna Tenholt



Hier wurde fleißig gebastelt.
Herzliche Grüße aus dem Edelbach!

— Heike Keute

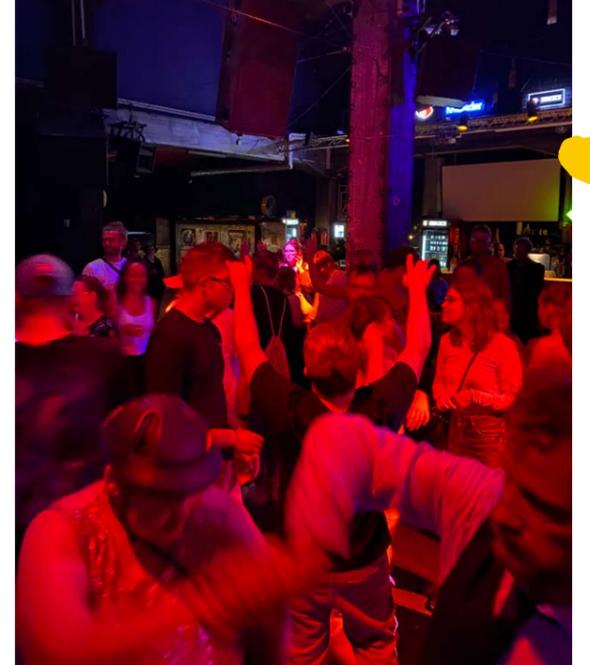
Roland Kaiser 2022 Meeseustiege ou Tour!



30 Jahre JULE-Club

„30 Jahre JULE-Club bedeuten 30 Jahre erfolgreiche Selbstvertretung und ein Gremium, bei dem Inklusion einfach ganz selbstverständlich ist – ein toller Grund, um gemeinsam zu feiern.“ – Doris Langenkamp

Doppelt gefeiert hält besser! Deshalb haben wir Juni eine Party an der Alten Dechanei geschmissen, die Studierende der FH für uns vorbereitet haben – vielen Dank dafür!



Im September haben wir dann bei der Disco in der Sputnikhalle noch mal ausgelassen gefeiert. Neben den gewohnt partytauglichen Beats von DJ Möhre und DJ Iggy gab es drei Polonaisen: „Für jedes Jahrzehnt eine Runde“, wie Michael Angly als erster Vorsitzender des JULE-Clubs verriet.

Er nutzte die Gelegenheit, um sich im Namen des Vorstandes bei Ira Korf vom Freizeitbereich zu bedanken, die den JULE-Club seit der ersten Gründungssitzung 1992 begleitet:

„Danke, liebe Ira, dass du immer so viel Geduld mit uns hast!“

— Rundbrief-Redaktion



Radelu mit dem JULE-Club

Am 27. August hat der JULE-Club seine zweite Fahrradtour in diesem Jahr gemacht.

Wir haben uns um 11:00 Uhr an der Halle Münsterland getroffen. Das Wetter war sehr schön. Nachdem es im Mai nach Telgte in die Eisdielen ging, radelten wir nun am Kanal entlang Richtung Handorf. Nachdem wir die neue Brücke über die Umgehungsstraße überquert haben, sind wir durch den Dyckburgwald gefahren.

An einem schönen Aussichtsturm haben wir eine Pause eingelegt. Michael Rieger hat Trinkpäckchen verteilt und alle haben ihren Proviant miteinander geteilt. Es war eine gemütliche Pause.

Dann sind wir weiter geradelt und haben unser Endziel in Gelmer, den Tennenhof, auch bald erreicht. Dort haben wir zu Mittag gegessen, Schnitzel, Pommes und Salat. Während wir auf das Essen warteten, konnten wir nebenan eine Reihe Oldtimer bestaunen. Der Rückweg war schön und ruckzuck zu Ende.

Es war eine schöne Fahrradtour, danke an Michael und Katha! Nächstes Jahr bekommt Michael ein Walkie Talkie, damit er uns nicht davon fährt und alle Mitfahrer gelbe Warnwesten.



„Dann sind wir weiter geradelt und haben unser Endziel in Gelmer, den Tennenhof, auch bald erreicht. Dort haben wir zu Mittag gegessen, Schnitzel, Pommes und Salat.“

___ Jodokus Hackert

Musical Besuch *Sister Act* Vom JULE-Club 2022

Die Musik war sehr stimmungsvoll, lustig und gut. Allen vom JULE-Club hat das Musical sehr gut gefallen.

Am 9. Juli ist der JULE-Club zum Musical „Sister Act“ nach Tecklenburg gefahren. Wir haben uns um 17:45 Uhr an der Geschäftsstelle der Lebenshilfe getroffen und sind mit einem Bulli nach Tecklenburg gefahren. Durch das Navi vom Handy und Navi „Jodokus“ haben wir den Weg und die Umleitung zur Freilichtbühne gefunden. Wie immer hat Michael Rieger den Kreisverkehr von Tecklenburg zweimal durchgefahren. Wir haben erst keinen Parkplatz gefunden. Michael Rieger hat uns dann rausgelassen und wir sind mit Katha zusammen zur Bühne gelaufen. Bevor wir unsere Plätze aufgesucht haben, haben wir eine Brezel, eine Cola, eine Currywurst oder eine Bratwurst gekauft. Das Wetter war sehr schön.



Um 20:00 Uhr ist das Musical „Sister Act“ losgegangen. Die Hauptperson des Stücks, Dolores, wurde Zeugin eines Mordes. Sie ist zur Polizei gegangen, um eine Aussage zu machen. Damit sie nicht von dem Mörder verfolgt wird, hatte der Polizist die Idee, dass Dolores sich in einem Kloster verstecken könnte. Die Nonnen waren sehr lustig und haben in ihrem Chor sehr schief gesungen. Nachdem auch Dolores dem Chor beigetreten ist, hat sie diesen schon bald übernommen und hat allen Nonnen gezeigt, wie man richtig singt.

Durch einen Auftritt im Fernsehen ist Dolores von den Banditen erkannt worden. Diese haben sich dann als Nonnen verkleidet und versucht in das Kloster zu kommen. Die Nonnen haben Dolores beschützt und am Ende ist alles gut ausgegangen. Die Musik war sehr stimmungsvoll, lustig und gut. Allen vom JULE-Club hat das Musical sehr gut gefallen.

Nach drei Stunden war das Musical zu Ende und wir brauchten sehr lange in einer langen Schlange, um die Freilichtbühne zu verlassen. Alles in allem war es ein sehr schöner Musicalabend in Tecklenburg und wir hoffen, dass dies auch nächstes Jahr wieder möglich sein wird.

___ Jodokus Hackert

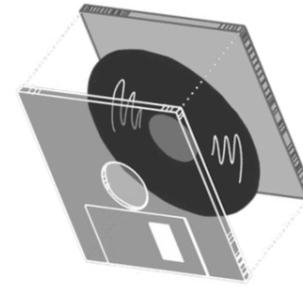
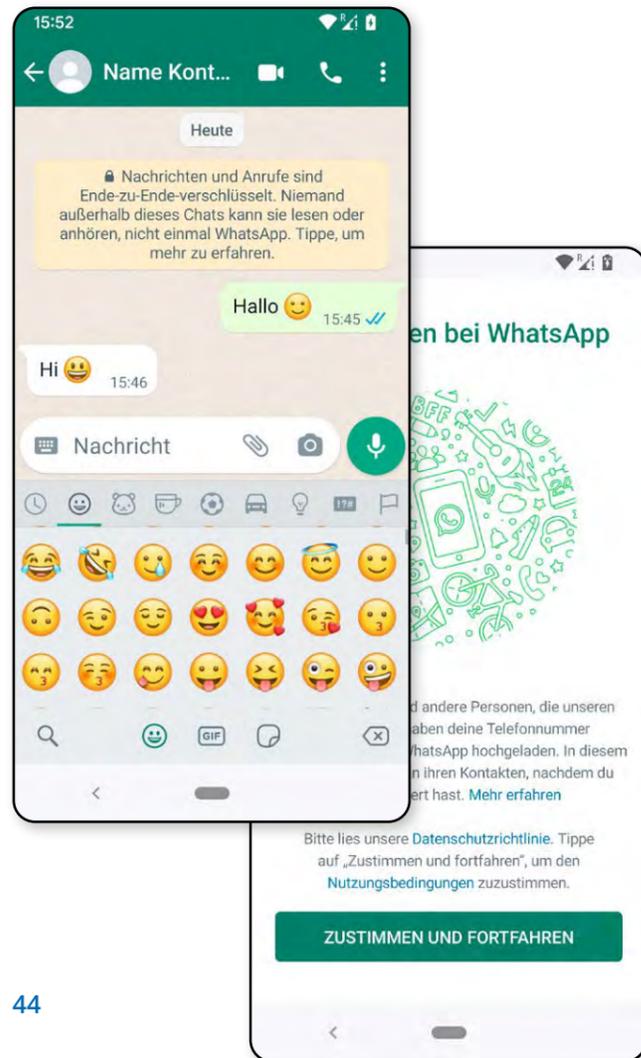
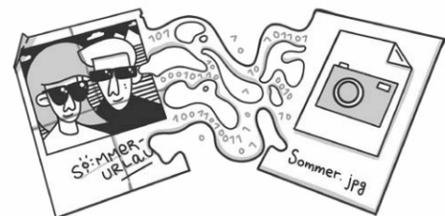
Neue NetzStecker-Hefte: Wörterbuch und WhatsApp 2.0

Gleich zwei neue Veröffentlichungen stehen im „Büro für inklusive Medienbildung“ an.

Die erste Veröffentlichung ist das große „NetzStecker-Wörterbuch“. Darin erklären wir auf 112 Seiten Begriffe aus der digitalen Welt ganz einfach – von A wie „Active Noise Cancelling“ über I wie „In-App-Käufe“ bis zu V wie „Virtual Reality“. Das ganze wird begleitet von vielen Illustrationen und Bildschirmfotos, sodass alles gut veranschaulicht wird. Dazwischen streuen wir etwas unnützes und auch sinnvolles Wissen ein – wer also immer schon wissen wollte, warum man eigentlich „im Internet surfen“ sagt, der kann hier die Antwort nachlesen. Wir finden: Das Heft ist ein guter Begleiter zum Stöbern und immer wieder reinschauen. Hier kann jede*r etwas lernen.



Die zweite Veröffentlichung ist eine Neuauflage unseres Heftes zum Thema „WhatsApp“. Dieses haben wir 2018 veröffentlicht und haben davon knapp 7.500 Exemplare in ganz Deutschland verschickt. In den viereinhalb Jahren seit dem Erscheinen unseres ersten Heftes hat sich bei WhatsApp viel getan – und wir haben auch einiges dazu gelernt. Grund genug also, um das ganze Heft komplett zu überarbeiten. In dem Heft erklären wir auf knapp 70 Seiten WhatsApp von der Installation über die Benutzung bis hin zu Hinweisen zur Sicherheit. Nach dem Lesen weiß man: Wie macht man einen Gruppenchat? Was bedeuten die blauen Haken? Und wie funktioniert eigentlich der Status? Das alles wird so leicht erklärt, dass es auch für Einsteiger verständlich ist.



Beide Hefte sind Dank der Förderung der Aktion Mensch kostenfrei. Bestellt werden können die Hefte einfach per Mail an netzstecker@lebenshilfe-muenster.de



Das NetzStecker-Wörterbuch.
Begriffe aus dem Internet – leicht erklärt!

Kontakt
Lebenshilfe Münster
Büro für inklusive Medienbildung
Windthorststr. 7
48143 Münster
Telefon: 0251 539 06 23
E-Mail: netzstecker@lebenshilfe-muenster.de
Website: www.netz-stecker.info

Ansprechpartner
David Krützkamp, Lisa Eiyneck & Johannes Benedix

Das Büro für inklusive Medienbildung ist ein Projekt der Lebenshilfe Münster. Die Aktion Mensch unterstützt das Projekt.

Herausgegeben vom Büro für inklusive Medienbildung

Das alles & mehr gibt es auf unserer Internetseite: www.netz-stecker.info

Jürgen Löchert

*Juliano Briukert,
Freizeitbereich*



Jürgen: Bist du jetzt der Neue?

Juliano: Ja, ich bin jetzt für David da, war aber vorher schon ganz lange ehrenamtlich im Freizeitbereich, daher kennen wir uns.

Jürgen: Was machst du so im Freizeitbereich? Ärgerst du?

Juliano: Ärgern eigentlich nicht so. Ich mache den Samstagsausflug, verschiedene Gruppen, Metzger 58 ...

Jürgen: Sag mal, was passiert eigentlich mit den 20 €, die man für den Samstagsausflug zahlen muss?

Juliano: Bei dem Samstagsausflug entstehen Kosten für das Personal, für die Leute die helfen, für die Leute die organisieren usw.

Jürgen: Und was machst du in deiner persönlichen Freizeit? Knutschen, Kino, Essen gehen?

Juliano: Also, in meiner Freizeit bin ich viel mit meinen Bands unterwegs, ich helfe in einem Skateboard-Laden, ich treffe Freunde, ich mache gerne Sport ... Im Kino war ich schon lange nicht mehr.

Jürgen: Ich weiß nicht mehr, was ich fragen soll. Ich hab Schmach.

Juliano: Willst du vielleicht eine Banane?

Jürgen: Ja. Ich hab verschlafen und mein Frühstück fehlt mir. Was frühstückst du denn? Brötchen? Kaffee? Honig?

Juliano: Nein, nichts davon. Ich frühstücke meistens spät und dann trinke ich mein Frühstück: ich mixe mir zum Beispiel Bananen und Beeren mit Getreidemilch.

Jürgen: Ohhhh, Obst! Wann hast du gute Laune und wann hast du schlechte Laune? Hast du gute Laune, wenn du mich siehst?

Juliano: Gute Laune habe ich meistens. Schlechte Laune bekomme ich, wenn Sachen nicht klappen. Und von Unpünktlichkeit bekomme ich schlechte Laune, das mag ich gar nicht.

Jürgen: Ich auch nicht. Was ist das eigentlich mit Metzger 58? Bist du 58 Jahre alt?

Juliano: Nein, ich bin nicht 58 Jahre alt – so heißt die Band, die an die Lebenshilfe angedockt ist.

Jürgen: Und was läuft mit der Lebenshilfe-Band?

Juliano: Mit Metzger 58 läuft eigentlich sehr viel, wir haben viele Konzerte – ich bin da der Gitarrist und muss auch viel hinter den Kulissen organisieren.

Jürgen: Und wie findest du die Lebenshilfe? Sehr gut?

Juliano: Ja, sonst würde ich ja nicht hier arbeiten.

Jürgen: Gut, das war`s. Ich bin der Mann, der immer den Köse löchert. Löcherst du auch Käse?

Juliano: Neee, ich esse keine Milchprodukte.

Jürgen: Alles klar, danke. Ich muss jetzt essen.

— Jürgen Philipp

Rezepte aus dem Edelbach

Zwei vegetarische Rezepte aus dem Edelbach, die schnell und günstig sind!

— Maria Bruns

Vegetarischer Nudelauflauf

1. Zuerst werden die Nudeln bissfest gekocht.
2. Die Paprika werden gewürfelt und die Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten.
3. Jetzt werden die Paprika und Frühlingszwiebeln kurz angebraten und dann mit den Nudeln und dem Mais gemischt und in eine Auflaufform gefüllt.
4. Die Milch wird mit den Eiern und dem Schmand verrührt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Wer möchte kann noch Oregano und Basilikum dazugeben.
5. Die Masse gleichmäßig über die Nudeln gießen und mit Käse bestreuen.
6. Der Auflauf kommt nun bei 180°C etwa 30 bis 40 Minuten in den Backofen.

Zutaten:

400 g Nudeln
1 Paprika rot
1 Paprika grün
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleine Dose Mais
200 ml Milch
200 g Schmand
3 Eier
150 g geriebenen Käse
Salz, Pfeffer
Etwas Öl zum Braten
evtl. Oregano und Basilikum

Dazu passt sehr gut ein Salat.

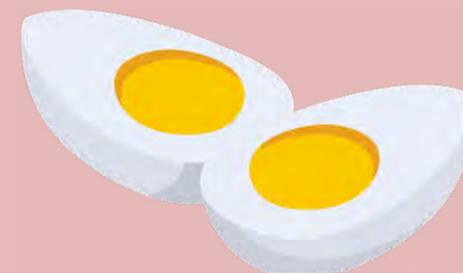
Eierfrikassee

1. Zuerst werden die Eier hart gekocht.
2. Dann wird die Zwiebel gewürfelt und in der Margarine angeschwitzt. Jetzt wird das Mehl hineingestreut und kurz mit angeschwitzt.
3. Danach die Milch hinzugeben und alles aufkochen.
4. Nun wird mit Brühe, Salz und Pfeffer gewürzt, wer mag kann auch noch Muskat dazunehmen.
5. Dann das Gemüse dazugegeben und zuletzt noch die in Achtel geschnittenen Eier hinzuzufügen.

Zutaten:

8 Eier
1 kleine Dose Erbsen und Möhren
1 kleine Dose Champignons
1 kleines Glas Spargel
1 Zwiebel
80 g Margarine
60 g Mehl
½ Liter Milch
Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
evtl. Muskat

Dazu passen sowohl Reis als auch Kartoffeln.



Ein Traum

Ich sitze auf einer Bank und gucke mir die bunten Herbstblätter an. Da fährt ein weißes Cabrio zu mir. Darin sitzt Dr. Heckmann vom Klinikum Bergen. Ich kenne ihn aus dem Film: „Praxis mit Meerblick“. Er hält an und sagt zu mir: „Komm mit, ich fahr mit dir zum Klinikum Bergen, ich bin dort der Chefarzt.“

Ich steige ein und schnalle mich an. „Du könntest ein Praktikum bei uns machen“, sagt Dr. Heckmann. „Das wäre toll“, stotterte ich. „Freilich, ich führe dich dann überall durch die Klinik“, sagt Dr. Heckmann.

Wir sind gerade angekommen, da werden er und ich schon in die Notaufnahme gerufen. Dort ist auch Frau Dr. Pirsich. Sie sagt zu mir: „Komm mit mir, du kannst den Patienten das Essen bringen.“ Ich mache es gerne. Später fragt sie mich, ob ich denn schon etwas gegessen habe. „Noch nichts“, antworte ich. Da kommt Dr. Heckmann wieder zu uns und ruft uns zu: „19 Uhr beim Italiener, ich lade euch ein.“

Nach Feierabend gehen wir um 18:55 Uhr los zum Italiener um die Ecke und bestellen Pizza.

— Kerstin Böhmert

Hallo, ich heiße Sophie

Ich bin 27 Jahre alt und suche einen perfekten Freund. Ich bin sehr sportbegeistert, besonders Fußball, mein Lieblingsverein ist der BVB Borussia Dortmund. Es gibt auch andere Vereine, die ich richtig gut finde, das wären dann Eintracht Frankfurt, RB Leipzig, Borussia Gladbach, Bayer Leverkusen und ManCity. Ich koche sehr gerne, zocke PlayStation 5 und höre gerne Musik. Um mich noch besser kennenzulernen erreicht man mich per Mail. Ich bin gespannt auf die Rückmeldung! Mein neuer Freund sollte von 24 bis 27 Jahre alt sein und gerne mit mir abhängen ...

 Wenn ihr Sophie kennenlernen möchtet, schreibt eine Mail an rundbrief@lebenshilfe-muenster.de

Urlaub in Zingst

Im Sommer war ich mit meinen Eltern in Zingst. Das liegt an der Ostsee.

Wir hatten Glück, das Wetter war meistens gut. Wir waren öfter am Strand. Im Wasser war ich auch, es war aber etwas kalt.

Wir sind viel spazieren gegangen. Es ist sehr schön dort. Einmal sind wir nach Stralsund gefahren. Dort haben wir im Hafen die „Gorch Fock“ gesehen, ein altes Segelschiff.

Zur Zeit schaue ich gerne die Filme von der Praxis mit Meerblick. Dort gibt es eine Klinik, die in Bergen sein soll. Stimmt aber nicht. Das Haus, das man von außen sieht, ist eine Klinik in Stralsund. Wir haben es uns angesehen und Fotos gemacht. Später haben wir in einem Film, genau die Stelle wiedererkannt, die wir fotografiert hatten.

In Stralsund sind wir auch im Aquarium gewesen. Da habe ich viele Fische gesehen. Große Rochen sind über uns hinweg geschwommen. Wir waren auch lecker essen und haben noch viel unternommen.

Es war schön an der Ostsee.

— Kerstin Böhmert



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.

<p>Mitglied 1</p> <p>Name : _____</p> <p>Vorname: _____</p> <p>geb.: _____</p>	<p>ggf. Mitglied 2</p> <p>Name : _____</p> <p>Vorname: _____</p> <p>geb.: _____</p>
---	--

<p>ggf. Mitglied 3</p> <p>Name : _____</p> <p>Vorname: _____</p> <p>geb.: _____</p>	<p>ggf. Mitglied 4</p> <p>Name : _____</p> <p>Vorname: _____</p> <p>geb.: _____</p>
--	--

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

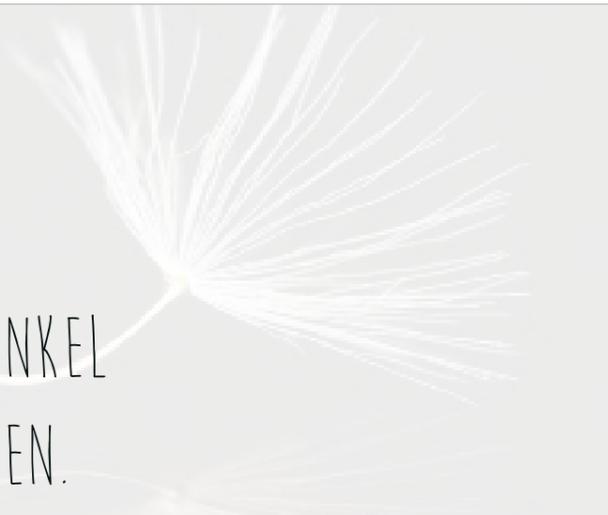
Praxis für Logopädie

Anette Gilsbach
Lotharinger Str. 21 - 23
48147 Münster
Tel. 02 51 / 5 83 87
Logopaedie-Gilsbach@t-online.de
www.logopaedie-gilsbach.de

Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen, Ess- und Trinkstörungen.

Orofaciale Regulationsbehandlungen nach R. Castillo-Morales

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



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

Lebenshilfe Münster Im Namen der Lebenshilfe Münster
der Vorstand
die Geschäftsführung



Hofladen

Alles frisch vom Land!

- saisonales Obst und Gemüse aus eigenem Anbau und aus der Region
- Eier von freilaufenden Hühnern vom Gut Kinderhaus
- Honig, Fruchtaufstriche und vieles mehr
- Walnüsse, Haselnüsse und Erdnüsse in Premium-Qualität
- Säfte aus eigener Produktion
- Dekorationsartikel und Adventsgestecke
- Werkstattprodukte

Westfalen fleiß GmbH
Arbeiten und Wohnen

Öffnungszeiten:
Di – Fr: 9.00 – 16.30 Uhr
Sa 11.00 – 16.30 Uhr
So 12.00 – 17.00 Uhr
Mo Ruhetag
In der Zeit vom 24. Dezember 2022 bis zum 11. Januar 2023 macht der Hofladen Winterpause.
Ab Donnerstag, 12.01.2023 sind wir gerne wieder für Sie da!

Hofladen Gut Kinderhaus
Am Max-Klemens-Kanal 19 · 48159 Münster
Tel.: 0251 92103-34 · www.westfalenfleiss.de



Weihnachtsbäume auf Gut Kinderhaus

frisch geschlagen, aus Westfalen und wettergeschützt präsentiert

09.-22.12.22
tägl., 10-17 Uhr

Infos:
☎ 01525 6499-605
☎ 01525 6499-616

Nur solange der Vorrat reicht!

Gewinnen Sie einen Weihnachtsbaum inkl. Lichterkette für 2023




Gut Kinderhaus

Alle Angebote stehen unter dem Vorbehalt der zu dem Zeitpunkt geltenden Corona-Bestimmungen. Jeweils aktuelle Infos und Öffnungszeiten: www.westfalenfleiss.de/gut-kinderhaus.html.



Zu den Öffnungszeiten unseres **Café Gut Kinderhaus** nutzen Sie auch gerne die Gelegenheit einzukehren. Dort können Sie frische Heißgetränke, leckeren Kuchen und herzhaft Spezialitäten in familiärer Atmosphäre genießen. Das Café-Team freut sich auf Ihren Besuch. Die jeweils aktuellen Öffnungszeiten finden Sie hier: www.mds-muenster.de

Jahreszeiten auf Gut Kinderhaus



 **Lebenshilfe**
Münster

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
Pia Humborg
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