

LUST AUF FAMILIE *im Tal*

Tipps für Wuppertal

FAMILIEN- PATEN

Ehrenamtliche stärken
das Selbstbewusstsein
von Kindern

KINDER- UND JUGENDFARM WUPPERTAL

Hier bestimmen
Kinder die Regeln

TIPPS UND TERMINE

Veranstaltungen und
Ausflugsziele
für Kinder, Eltern
und Großeltern



**Caritasverband
Wuppertal/Solingen e.V.**



**Kinder, Jugendliche,
Väter, Mütter, Großeltern...**
Familie ist Verantwortung,
Herausforderung und
Freude.

Alle Hilfen und Angebote
www.caritas-wsg.de
Info-Telefon
0202 3890389

UNTERNEHMEN UND FRAUEN PROFITIEREN VON UNS



Kleine und mittlere Unternehmen punkten mit uns bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Pflege

- ❖ Wir bieten Ihnen kostenlose Informationsgespräche im Unternehmen oder telefonisch an
- ❖ Wir geben Ihnen individuelle Anregungen und umfassende Informationen zum Thema Beruf und Familie/Pflege
- ❖ Wir sind vernetzt mit den Arbeitsmarktakteurinnen und Akteuren der Region und engagierten Unternehmen
- ❖ In unserem Netzwerk Bergisch-kompetent: Beruf & Familie/Pflege tauschen sich Unternehmen aus und lernen voneinander
- ❖ Der Business Snack gibt Impulse für den Mittelstand durch Informationen von Fachexpertinnen und Fachexperten und den Austausch mit anderen Unternehmen
- ❖ Auf www.competentia.nrw.de und www.bergisch-kompetent.de informieren wir Sie über unsere Aktivitäten und Veranstaltungen

Kompetenzzentrum Frau & Beruf Bergisches Städtedreieck | Johannes-Rau-Platz 1 | 42275 Wuppertal | Telefon 0202 563 5067 | competentia@stadt.wuppertal.de
www.competentia.nrw.de | www.bergisch-kompetent.de

Das Kompetenzzentrum Frau und Beruf Bergisches Städtedreieck wird gefördert von:



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



Trägerin:

Mit Unterstützung von:



Impressum

Verlag

coolibri GmbH • Ehrenfeldstraße 34 •
44789 Bochum
Postfach 100207 • 44702 Bochum
Telefon: 0 23 4 / 9 37 37 - 0
Fax: 02 34 / 9 37 37 - 97 (Redaktion)
Fax: 02 34 / 9 37 37 - 99 (Anzeigen)

Geschäftsführung

• Josef Jasper

Redaktion

Chefredaktion:

• Irmine Estermann

Printredaktion

• Lukas Vering

• Lina Niermann

Telefon: 02 34 / 9 37 37 - 70

Weitere Autoren dieser Ausgabe:

• Mara Hess • Julia Hubernagel

Fotos

• Titel: Adobe Stock

• Promo

Anzeigen

Telefon: 02 34 / 9 37 37 - 50

E-Mail: anzeigen@coolibri.de

Vertrieb und Marketing

Telefon: 02 34 / 9 37 37 - 23

Druck eds Druckservice

Redaktionschluss

18.8.2017

Folgt uns auf ...



B e w e g e n o d e r b e w e g e n l a s s e n ?

WE  YOU



Was bewegt uns? Unser Besitz? Der Kontostand?

Der berufliche Erfolg von anderen, den man selbst gern hätte? Mit Sicherheit alles Dinge, die unsere Köpfe zum rattern bringen. Was unser Herz schneller schlagen lässt, ist aber etwas völlig anderes. Es sind die Geschichten unserer Familie, Erzählungen von Freunden, Neuigkeiten von Nachbarn, traumatische Erfahrungen von Fremden.

In der zweiten Ausgabe unseres Familien-Magazins besuchen wir nicht nur einen Ponyhof und Streuobstwiesen, geben nicht nur Tipps zur Ersten Hilfe für Kinder, zum Pilzesammeln oder den besten Ausflügen ins Umland. Wir beschäftigen uns auch mit Menschen in Wuppertal, die sich bewegen lassen von menschlichen Schicksalen.

Ob nun Sozialarbeiterinnen, die geflüchteten Müttern helfen, Arbeit zu finden oder Ehrenamtliche, die Kindern aus problematischen Verhältnissen wieder Selbstbewusstsein geben. Ob Menschen, die ihre Freizeit opfern, um einsame Senioren zu besuchen oder Trauerbegleiter, die Familien in der schwersten Zeit ihres Lebens zur Seite stehen. Sie alle haben etwas gemeinsam: sie werden für einen begrenzten Zeitraum Teil einer anderen Familie. Sie erzählen von der Freude, die sie empfinden, wenn es für die Familien gut läuft, berichten aber auch von Problemen, sich emotional abzugrenzen. All das gehört zu ihrer schwierigen Aufgabe. Und die bewältigen sie mit beeindruckender Freude.

Vielleicht ist die Eingangsfrage also nicht ganz vollständig formuliert: Wir sollten uns nicht nur fragen, was uns bewegt, sondern auch, was wir bewegen können.

Irmine Estermann
Chefredaktion

06

Das Nachbarschaftsheim vermittelt Paten, die Familien unterstützen

10

Watan-Projekt: Hilfe für Flüchtende

06 FAMILIENPATEN

08 KINDER- UND JUGENDFARM

10 WATAN - PROJEKT

08

Auf der Kinder- und Jugendfarm bestimmen Kids die Regeln

12

Schnullerentwöhnung: So klappt's

12 SCHNULLERENTWÖHNUNG

13 KINDERSITZE

14 TIPPS GEGEN WINTERBLUES

17 SPIEL UND SPAß FÜR KIDS

14

Ohne Blues durch den Winter

22



Merle Fells erzählt über ihren Alltag als Trauerbegleiterin

21 ERSTE HILFE FÜR KINDER

22 TRAUERBEGLEITER

24 PILZE SAMMELN

26 DIE OBST-INITIATIVE

24



Draußen sein, Sinne schärfen, Pilze sammeln

26



Wuppertals Streuobstwiesen: Ein Kulturgut

28 BESUCHSDIENST FÜR SENIOREN

30 TERMINTIPPS: AKTIV IM ALTER

32 KLEINER FAMILIENALENDER

34 AUSFLÜGE IN DIE REGION

32



Termintipps für jedes Alter

34



Tipps für Ausflüge in die Region

Mit dem Paten durch die Krise



Wenn Kinder ihr Selbstvertrauen verlieren, sind die Familienpaten da, um zu helfen.

Foto: Dmitri Maruta / Fotolia

Als eine Grundschülerin große Probleme hatte, sprang Waltraud Köhler als Familienpatin ein. Das Nachbarschaftsheim Wuppertal hatte sie mit der Familie zusammengeführt. Drei Jahre ist das her und die Seniorin verbringt auch heute noch im Rahmen des Projektes viel Freizeit mit ihrem Schützling. Zum einen, weil in der Familie nicht viel Zeit für das Kind da ist. Zum anderen, um sein Selbstbewusstsein zu stärken.

„Ich erwarte nichts, aber ich freue mich“, sagt Waltraud Köhler. Seit drei Jahren ist sie ehrenamtlich bei den Familienpaten und unterstützt eine junge Schülerin, die in einer Familie mit drei jüngeren Geschwistern und ihrer alleinerziehenden Mutter lebt. Eines ihrer Geschwister ist schwer erkrankt, weshalb das Mädchen in der Familie zurückstecken muss. Ursprünglich hatte Köhler die Patenschaft übernommen, weil das Kind Schulprobleme hatte – auch wenn klassische Nachhilfe selbst nicht Teil des Familienpatenprojektes ist. „Es ist schwierig, wenn Kinder so belastet sind, dass sie sich nicht auf das Lernen konzentrieren könnten.“ Oft seien Streit mit Freunden oder Familienprobleme der Grund für solche Lernblockaden. „Es hat dann

auch sehr viel mit Selbstbewusstsein zu tun.“ Aber genau um dieses Selbstbewusstsein zu stärken, sei sie als Patin ja da. Mittlerweile ist ihr Schützling auf einer weiterführenden Schule und die Noten sind nicht schlecht. „Es ist ein gutes Gefühl, wenn man so eine Entwicklung sieht“, sagt Köhler.

Grenzen ziehen

Zu Anfang habe sie sich das alles anders vorgestellt. Sie musste lernen Grenzen zu ziehen. „Eine Herausforderung für die Paten ist es, zu sehen, dass oft mehr Hilfe bei der Familie benötigt wird, aber dennoch bei der ursprünglichen Vereinbarung zu bleiben“, sagt Juliane Dinn, die Freiwilligen-Koordinatorin im Nachbarschafts-

heim Wuppertal. Aktuell gehören zum Projekt 67 Ehrenamtliche und 60 Patenschaften. Etwa 50 Prozent sind Familien mit Migrationshintergrund. Ihnen fehlt oft das Netzwerk in ihrem Stadtteil und sie haben Sprachschwierigkeiten. In anderen Familien ist jemand erkrankt.

Das Projekt wurde vor zehn Jahren in Kooperation mit dem Jugendamt gegründet, das vermittelt auch heute noch in enger Kooperation mit dem Nachbarschaftsheim die Kontakte. Finanziert wird das Projekt aus Mitteln der Bezirkssozialdienste. Aber auch Schulsozialarbeiter kommen auf das Nachbarschaftsheim zu. „Die Idee ist, bei einer Belastungssituation niederschwellig zu unterstützen und über die Krise hinweg

zu helfen“, erklärt Dinn. Etwas im Gegensatz dazu steht das Projekt Wunschverwandte, bei dem Ehrenamtliche einen bewusst langfristigen Kontakt zu Kindern aufbauen.

Köhler wollte sich, nachdem sie in Rente gegangen war, eigentlich für Mütter engagieren. Mittlerweile begleitet sie neben der jungen Schülerin auch einen somalischen Flüchtling. „Man muss sich auf die jeweilige Situation immer einlassen können“, sagt sie. Bevor sie vor drei Jahren ihre erste Patenschaft übernommen hatte, war sie zu Vorgesprächen bei Juliane Dinn. „Ich führe lange Gespräche mit den Ehrenamtlichen, unter anderem auch um einschätzen zu können, wie gut sich ein Pate abgrenzen kann.“ Wenn eine Familie und ein Pate zusammenpassen, treffen sie sich zunächst in den Räumen des Nachbarschaftsvereins. „Natürlich ist zunächst etwas Misstrauen da, weil die Familie jemand Fremden in ihr Leben lässt“, so Köhler. Auch bei ihrer Patenschaft erforderte es Geduld und Feingefühl, bis alles lief. „Man akzeptiert die Situation der Familie, wie sie ist und kritisiert sie nicht, sondern hilft einfach dem Kind.“ Mittlerweile weiß sie, wann es besser ist, sich zurückzuhalten. „Es ist auch durchaus eine Herausforderung für die Paten, Dinge nicht persönlich zu nehmen“, sagt Dinn. Über den Umfang ihrer Hilfe, haben Köhler und die Mutter anfangs eine Vereinbarung unterzeichnet. Und an solche Übereinkünfte soll-

ten sich alle halten, auch wenn es da durchaus Spielraum gibt. „Es ist ein Graubereich zwischen Professionalität und Beziehung. Die Paten müssen sich bewusst sein, dass sie zur Unterstützung da sind und eben nicht die Oma, die nun etwas kauft“, so Dinn. Gerade bei einem Teenager geht es irgendwann auch um finanzielle Bedürfnisse, zum Beispiel um mit den Freunden mithalten zu können. Die Familien erhalten häufig Hartz IV und können sich kaum Zusatzausgaben leisten. Die Paten müssten für sich selbst Grenzen ziehen, damit ihnen das Ehrenamt Spaß macht, das sei der Freiwilligen-Koordinatorin wichtig. Köhlers Schützling kommt ebenfalls gerade in die Phase, wo Geld eine immer größere Rolle spielt. Aus ihrer Erfahrung mit der Familie heraus, wünscht sich Köhler, dass die Öffentlichkeit anders mit dem Thema Hartz IV umgehen würde: „Es reicht manchmal einfach nicht zum Leben.“ Wie groß die Not sei, sei ihr vorher selbst nicht bewusst gewesen.

Irmine Estermann

Infos zum Projekt bei Juliane Dinn
familien-paten.de und 0202-2451956



Waltraud Köhler engagiert sich seit drei Jahren beim Familienprojekt.

Nachbarschaftsheim Wuppertal

Ursprünglich von den Quäkern für Familien im Stadtteil gegründet, heute mit Projekten weit über die Grenzen des Quartier hinaus bekannt: Das Nachbarschaftsheim am Platz der Republik im Wohnquartier Ostersbaum ist seit seinen Anfängen 1948 stetig gewachsen und greift nach wie vor Problemlagen auf, die Familien, Nachbarn und Senioren in der Stadt beschäftigen – zum Beispiel mit den Projekten „Familienpaten“ und „Besuchsdienst“. Ursprünglich halfen die Gründer Familien, die noch bis in die Nachkriegszeit hinein im Hochbunker im Park untergebracht waren. Die Kinder dort konnten selten draußen spielen, deshalb entstand auf dem Platz eine Baracke zur Freizeitgestaltung. Das grundsätzliche Ziel war damals zunächst, die Bevölkerung nach dem Zweiten Weltkrieg durch Partizipation an Demokratie heranzuführen. Schnell kam eine Erziehungsberatung hinzu, da die Ehemänner häufig traumatisiert aus dem Krieg zurückkehrten. Heute sind hier 60 Haupt- und Nebenamtliche tätig, hinzu kommen mehr als 200 Ehrenamtliche. Die Bildungs-, Freizeit-, Beratungs- und Qualifizierungsangebote erstrecken sich bis über die Wuppertaler Stadtgrenzen hinaus. Mittlerweile gehört nicht nur das alte Gemeindehaus am Platz der Republik dazu, sondern auch die alte Feuerwache an der Gathe. Beide Häuser wollen durch ihre Angebote zu einem toleranten und weltoffenen Miteinander beitragen. **EL**

Nachbarschaftsheim Wuppertal
Platz der Republik 24-26
nachbarschaftsheim-wuppertal.de

*Wir sind für Sie
in Wuppertal da!*

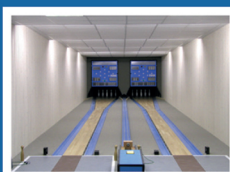


**CVJM-Bildungsstätte
Bundeshöhe**
Wir sind für Sie da!



In der CVJM-Bildungsstätte Bundeshöhe empfängt Sie eine freundliche und offene Atmosphäre. Und es gibt die besten Voraussetzungen für Ihre Tagung, Ihr Sportevent oder auch Ihren ganz persönlichen Kurzurlaub.

T (0202) 57 42 26



*Wir
freuen uns
auf Sie!*

www.bildungsstaette-bundeshoehe.de



Zweites Zuhause

Wer hat sich als Kind nicht gewünscht, in der Villa Kunterbunt zu wohnen, mit einem eigenen Pferd und Herrn Nilsson auf der Schulter? Freiheit erleben und sich ein bisschen so fühlen wie Pippi Langstrumpf, das können Kinder auf der Kinder- und Jugendfarm in Wuppertal. Denn dort bestimmen größtenteils sie die Regeln.

Die Ställe der Kinder- und Jugendfarm

Fotos: © Lina Niemann

Im Eingangsbereich des Hofes lehnen Cityroller und Fahrräder am Gartenzaun. Gummistiefel und feuchte Socken liegen munter verstreut und wurden hier offensichtlich zum Trocknen aufgehängt. In der gemütlichen Farmküche hängt ein Holzschild mit der Aufschrift „Das ist keine Unordnung, hier liegen nur überall Ideen rum“. Der Spruch aus der Küche lässt sich auf die gesamte Farm übertragen. Hier ist es laut, bunt und unaufgeräumt. Überall wuseln Kinder durcheinander, vorwitzige Hühner trippeln einem um die Beine und ein Hängebauchschwein döst faul in der Sonne. Und dennoch hat man sofort das Gefühl, dass hinter dem kreativen Chaos eine Struktur steckt. Wie auch sonst ließe sich erklären, was hier mit viel Improvisationstalent in den vergangenen Jahren entstanden ist: Eine bunte Sitzecke mit Tisch, eine Bank aus einem alten Surfbrett und ein selbst gebauter Kaninchenstall sind nur drei Beispiele,

die direkt ins Auge fallen. „Auf dem Hof leben etwa 50 Tiere“, sagt Diplom-Sozialpädagogin Ute Schick. Mithilfe der Kinder rechnet sie noch einmal nach: drei Esel, sieben Ponys, zwei Schweine, zwei Katzen, vier Frettchen, zwei Gänse, vier Laufenten, etwa zwanzig Kaninchen und Meer-



Ute Schick mit Emily (10) und Frettchen Peaches

schweinchen, sechs Hühner und ein Hahn ergibt die Inventur. Hinzukommen die Hunde, die Mitarbeiter von zu Hause mitbringen.

Basisdemokratische Hof-Organisation

Die Kinder- und Jugendfarm existiert seit über vierzig Jahren. Den Grundstein legte ein Wuppertaler Kaufmann, der sich 1972 drei Ponys zulegte. Die Pflege der Tiere übernahmen schon bald Kinder und Jugendliche aus der Umgebung. 1975 wurde der Verein „Ponyhof von der Jugend für die Jugend“ gegründet. Schon der Name zeigte an, worum es ging: um die Selbstverwaltung des Hofes durch die Jugendlichen. Ein elementarer Bestandteil, der bis heute so geblieben ist. „Einmal pro Tag gibt es eine Farmversammlung“, erzählt Ute Schick, „Dort können die Kinder ohne Beteiligung der Erwachsenen Kritik äußern, Vorschläge einbringen und über anstehende Entscheidungen abstimmen.“ Die



Auf mehr als 600 m² Verkaufsfläche bieten wir ein stilbuntes Sortiment für jeden Geschmack. Ausgewählte Gebrauchtwaren zu kleinen Preisen warten hier auf eine neue Daseinsrunde.

DAS BROCKENHAUS

Völklinger Str. 9
42285 Wuppertal
☎ (0202) 97 44 47 50

Fax (0202) 97 44 47 51
www.das-brockenhaus.de
info@das-brockenhaus.de



Wichernhaus Wuppertal
gemeinnützige GmbH

MÖBEL DIENST
Haushaltsauflösungen, Kleintransporte, Abholung und Verkauf
von Gebrauchtmöbeln, weißer Ware und Hausrat

WICHERNHAUS WUPPERTAL

Hesselberg 97
42285 Wuppertal
☎ (0202) 98 06 320 & 98 06 352

Mo. – Fr.: 08:00 – 16:30
moebeldienst@wichernhaus-wtal.de

Farm ist basisdemokratisch organisiert. Die Kinder wählen Farmsprecher, die ihre Wünsche und Belange gegenüber dem pädagogischen Team und dem Vereinsvorstand vertreten. Es gibt ein Farmregelwerk, das per Mehrheitsbeschluss von der Farmversammlung verabschiedet wird. In dieser Ordnung ist der Hof-Alltag genauestens geregelt. Manchmal stehen traurige Entscheidungen an, etwa, wenn ein krankes Tier eingeschläfert werden muss. Auch in diesen Fällen stimmen die Kinder darüber ab, wie es mit dem alten oder schwachen Stallbewohner weitergehen soll. Hier beträgt das Mindestalter allerdings 12 Jahre.

Der Hof als Hobby

Die 14-jährige Emilie ist seit zwei Jahren auf dem Hof. Am liebsten versorgt sie die Tiere, reitet und hilft bei den alltäglichen Aufgaben. Nur im Winter den Ponystall auszumisten, findet sie nicht so toll. „Ich mag es hier, weil ich mit meinen Freunden zusammen bin und wir lustige Sachen machen und zum Beispiel zusammen ausreiten“, erzählt sie. Auch Ilayla ist mit Begeisterung dabei. „Die Farm ist für mich wie ein Hobby“, sagt die Zwölfjährige, „vorher war ich nicht viel draußen. Aber hier habe ich viele Freunde kennengelernt.“ Kayleena (9) hat vor allem die Esel Rocco und Elvis ins Herz geschlossen. Die Eselstute Anna ist ihr dagegen etwas zu brav. „Ich mag lieber die frechen Tiere“, meint sie. Danach gefragt, was sie an dem Ponyhof besonders schön findet, antwortet sie lächelnd: „Ich finde es toll, dass man sich hier richtig schmutzig machen kann.“

Berufliches Glück und volles Haus

Für die Leiterin Ute Schick ist die Arbeit auf der Farm der absolute Traumjob. „Als meine alte Stelle auslief, habe ich mich hier beworben und den Job zum Glück bekommen. Mit den Jugendlichen, Kindern und Tieren zusammenzuarbeiten und den ganzen Tag draußen zu sein, etwas Besseres gibt es für mich nicht“, schwärmt sie.

Insgesamt arbeiten sechs Kollegen im pädagogischen Bereich. Außerdem helfen noch sechs Ein-Euro-Jobber aus und drei weitere Mitarbeiter, die im Rahmen des Bundesprogramms „Soziale Teilhabe am Arbeitsmarkt“ dort beschäftigt sind. „Das sind die guten Geister hier“, sagt Ute Schick. Finanziert wird die Farm zum Teil über die Stadt Wuppertal und zum Teil vom Landesjugendamt. Die Tiere stammen meist aus zweiter Hand, aus Tierheimen oder Tierauffangstationen. Gefragt sind stressresistente und kinderliebe Geschöpfe, die etwas aushalten. Welche Tiere auf dem Hof einziehen dürfen, bestimmt das Team gemeinsam mit den Kindern. „Manchmal sprechen uns Leute sogar auf der Straße an und wollen uns ihre Haustiere schenken. Die sind dann immer ganz enttäuscht, wenn wir Ihnen sagen müssen, dass wir solche Angebote nicht annehmen können“, erzählt Schick. Die Ställe der Farm sind auch so schon oft bis auf den letzten Platz belegt.

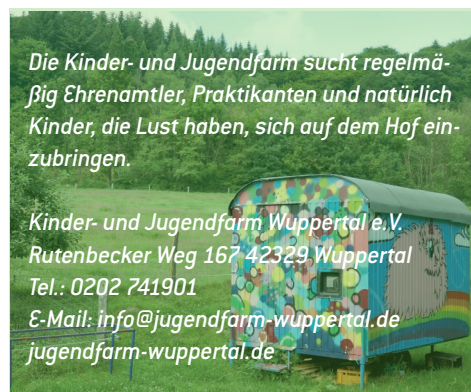
Selbstständigkeit lernen

„Dienstags ist Eseltag. An diesem Tag werden die Esel gestriegelt und herausgeputzt. Die Kinder dürfen die Esel über den Platz oder durch den Wald führen“, erzählt die Diplom-Pädagogin. „Manchmal werden sie allerdings auch durch den Wald geschleift“, ergänzt sie augenzwinkernd. Denn einen Esel in der Spur zu halten, ist gar nicht so einfach. Insgesamt lernen die Kinder auf der Farm viel Selbstständigkeit. Sie müssen sich absprechen, Aufgaben verteilen und Verantwortung übernehmen. „Jeder muss hier mit jedem kooperieren, um das gemeinsame Ziel, die gute Versorgung der Tiere, zu



Auch beim Ausmisten packen alle mit an.

erreichen“, sagt die Leiterin. Zusätzlich trainieren die Kinder ihre Koordinationsfähigkeit. Sie helfen bei der Heuernte, misten Ställe aus oder reiten. Körperliche Arbeit und Bewegung an der frischen Luft, die heute bei vielen Stadtkindern zu kurz kommt. „Hier sind sie den ganzen Tag draußen, immer im Kontakt mit den Elementen: Feuer, Wasser, Luft und Erde“, meint Ute Schick. Ein bekanntes Zitat von Astrid Lindgren lautet: „Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar.“ Auf der Farm in Wuppertal haben Kinder und Jugendliche die Gelegenheit dazu. **Lina Niermann**



Die Kinder- und Jugendfarm sucht regelmäßig Ehrenamtler, Praktikanten und natürlich Kinder, die Lust haben, sich auf dem Hof einzubringen.

Kinder- und Jugendfarm Wuppertal e.V.
Rutenbecker Weg 167 42329 Wuppertal
Tel.: 0202 741901
E-Mail: info@jugendfarm-wuppertal.de
jugendfarm-wuppertal.de

edVcate



SICHERHEITSKURSE FÜR KINDER

- ✓ Bedrohungen erkennen
- ✓ Angststrategien anwenden
- ✓ Selbstsicherheit aufbauen
- ✓ an KiTas und Grundschulen

Beratung und Information:

Tel: (0202) 2 54 50 06 - www.lernmalwas.de

Watan heißt Heimat

„Watan“ bedeutet auf arabisch soviel wie „Heimat“. Für zehn syrische Familien in Wuppertal heißt „Watan“ aber auch ganz niederschwellige Hilfe, um irgendwann eine Arbeitsstelle zu finden. Sarah Ismail und Martina Boquoi vom Sozialdienst Katholischer Frauen in Wuppertal bieten ihnen seit April Beratung an, helfen beim Übersetzen von Dokumenten, bei Behördengängen und bei den Bewerbungsunterlagen.

Das „Watan“-Projekt will Flüchtlingsfamilien, insbesondere Frauen, helfen, auf dem Arbeitsmarkt zurecht zu kommen. Doch mit dem Erstellen der Bewerbungsunterlagen ist es dabei lange nicht getan. „Es geht zunächst um ganz viele Grundbedürfnisse“, sagt Martina Boquoi. Für die einen müssen zum Beispiel noch Möbel beschafft werden, eine andere Familie benötigt eine größere Wohnung oder der Aufenthaltstitel ist noch nicht da, weswegen es kein Geld vom Jobcenter gibt. Und alle haben viele Fragen, wenn sie neu ins Projekt kommen. „Das alles hält auf“, sagt Sarah Ismail. Oft passieren da Fehler aus einem Missverständnis heraus, etwa weil die deutschen Formulare falsch ausgefüllt wurden.

Sarah Ismail spricht arabisch und ist gerade aus diesem Grund eine wichtige Kollegin im Team „Watan“. Nicht nur dann, wenn es darum geht, ein Formular zu übersetzen sondern auch, wenn jemand traumatisiert ist und beginnt von dem zu erzählen, was er im Krieg erlebt hat. „Ein Problem ist, dass arabischsprachige Psychologen fehlen“, so Ismail. Sie als Sozialarbeiterin sei dafür nicht ausgebildet, kann aber zuhören. Und das tut sie auch. „Wir müssen das Leid verstehen können, ohne selbst mitzuleiden“, ergänzt ihre Kollegin Martina Boquoi. Sie bringt langjährige Berufserfahrung und viele Kontakte in Wuppertal mit. Dennoch hapert es manchmal, „Wir sind in Wuppertal auf einem guten Weg, aber in Bezug auf Vernetzung gibt es immer noch viel zu tun.“

Meistens treffen sich die beiden Sozialarbeiterinnen in ihrem kleinen Büro in der Bembergstraße mit den Familien und helfen erstmal bei den akuten Problemen. „In der Größe einer Behörde gehen die Familien oft verloren, wir nehmen uns Zeit“, sagt Ismail. Die Projektteilnehmer sollen sich ernstgenommen fühlen.

„Pauschal von ‚den Flüchtlingen‘ zu sprechen, ist falsch.“

Nur zehn Stunden pro Woche haben sie für das „Watan“-Projekt Zeit – eigentlich viel zu wenig. In dieser Zeit beraten sie nicht nur die Familien sondern sprechen auch auf Infoveranstaltungen im Jobcenter und bieten Kurse zum Schulsystem, zu Krankenversicherungen oder einfach zu Gepflogenheiten in Deutschland an. Pro Familie sind insgesamt 32 Stunden vorgesehen, bei einigen wurde die Teilnahme bereits verlängert, weil diese Zeit nicht ausreichte. „Pauschal von ‚den Flüchtlingen‘ zu sprechen, ist falsch.“

Das erfahren sie und ihre Kollegin regelmäßig. „Wir haben hier viele intelligente, kluge Frauen sitzen, die aber nicht an sich selbst denken“, so Boquoi. Eine Mutter zum Beispiel könne sehr gut Deutsch sprechen. Das habe sie sich selbst beigebracht, über YouTube. „Für die Frauen ist wichtig, dass der Ehemann eine Arbeit findet und die Kinder einen Betreuungsplatz.“ Erst dann würden sie sich um ihre eigene berufliche Perspektive kümmern. Dabei hätten sie häufig die bessere Qualifikation. Oft haben die Frauen ihr Abitur gemacht und sich während des Studiums für die Familie entschieden. Ihre Ehemänner seien in der Heimat hingegen häufig handwerklichen Berufen nachgegangen. Es gibt aber auch Teilnehmerinnen, bei denen zunächst eine grundsätzliche Profilanalyse gemacht werden muss, um den Qualifikationsgrad festzustellen. Einige können nicht lesen und schreiben. Das müssen sie dann erst auf Arabisch lernen, um einen Deutschkurs machen zu können. Und der ist Grundvoraussetzung, um eine Arbeits- oder Ausbildungsstelle zu erhalten. „Kein Arbeitgeber nimmt jemanden ohne Deutschkenntnisse“,

sagt Boquoi. Auch das Jobcenter weiß das und hat zum Beispiel einen im „Watan“-Projekt betreuten Flüchtling bei der Warteliste für einen Deutschkurs vorgezogen, als er eine Stelle in Aussicht hatte. Über solche Erfolge freuen sich Sarah Ismail und Martina Boquoi „wie die Schneeköniginnen“. Es zeigt ihnen, dass sie auf dem richtigen Weg sind. „Die Familien sind so dankbar und geben uns so viel zurück. Sie wachsen uns ans Herz“, sagt Boquoi.

Irmine Estermann
skf-wuppertal.de



Wuppertal reicht Flüchtlingsfamilien mit dem Watan-Projekt die Hand.

Foto: absoluteimages/fofola



AMBULANTE JUGENDHILFE

LOHMÜHLE

— A.u.T. Röhrig —

Ambulante Jugendhilfe LOHMÜHLE

Telefon: 020 53 | 205 99 - 78 | Mobiltelefon: 01 76 | 20 80 15 00

t.roehrig@jugendhilfe-lohmuehle.de | www.jugendhilfe-lohmuehle.de

Die Ambulante Jugendhilfe LOHMÜHLE ist ein Jugendhilfeträger mit unterschiedlichen Angeboten für Velbert, Wuppertal und Umgebung.

Alle Angebote beinhalten die Arbeit nach der Marte Meo Methode, in der alle Mitarbeiter des Trägers geschult sind. Marte Meo ist eine Entwicklungs- und Kommunikationsmethode, die in den 1980er Jahren von der Niederländerin Maria Aarts entwickelt wurde. Sie bietet einen ressourcenorientierten Ansatz, der in der Jugendhilfe nicht nur die Kinder und Jugendlichen, sondern auch ihre Familien in ihrer Rolle ernst nimmt.

Ziele der videogestützten Methode sind u.a. die Stärkung der Elternkompetenz sowie die gezielte Entwicklungsunterstützung der Kinder und Jugendlichen. Umgesetzt wird dies unter anderem in folgenden Modulen:

Erziehungsbeistandschaft

- ambulante, familienergänzende Hilfe zur Erziehung
- familienintegrative Zielsetzung
- Ziel ist die Vermeidung bzw. Verkürzung der Fremdunterbringung von Kindern und Jugendlichen sowie die Bearbeitung und Klärung konflikthafter Lebenssituationen.

Intensive Marte Meo Unterstützung

Über diese Leistung ist eine intensive und gezielte Unterstützung eines Kindes oder Jugendlichen nach Marte Meo in den verschiedenen Entwicklungsbereichen möglich.

Schulbegleitung

Die Schulbegleitung, z.B. über einen Integrationshelfer, ist eine Hilfe für Schülerinnen und Schüler im Schulalltag, die körperlich, geistig oder seelisch behindert oder von einer Behinderung bedroht sind und eine Regel- oder Förderschule besuchen. Die Hilfe wird im Rahmen der Eingliederungshilfe gewährt.

Sozialpädagogische Familienhilfe

Dies ist eine familienergänzende Hilfe zur Erziehung, die in erster Linie eine familienintegrative Zielsetzung verfolgt. Das bisherige Familienumfeld des Kindes bzw. der Kinder bleibt damit erhalten. Das Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe, so dass die Familie lernt, bestehende Belastungen oder Krisen nachhaltig zu bewältigen.

Informationen zu diesen und weiteren Angeboten erhalten Sie auch auf unserer Internetseite:

www.jugendhilfe-lohmuehle.de

Jetzt wird's speziell im coolibri

Ob Sport, Shopping oder Gesundheit: Jeden Monat widmen wir uns im coolibri einem anderen Thema. Für unsere Specials suchen wir nach den besten Tipps und den schönsten Geschichten, die unsere Region zu bieten hat.



Literatur:

coolibri-Ausgabe Oktober (Erscheint am 27.09.2017)

Urlaub:

coolibri-Ausgabe November (Erscheint am 25.10.2017)

Shopping:

coolibri-Ausgabe Dezember (Erscheint am 29.11.2017)

TIPPS

S C H N U L L E R B A U M



Foto: Lukas Wernig

Keine Kullertränen am Schnullerbaum

Es ist einer der ersten großen, merkbaren Umbrüche für Kinder: Der Abschied vom Schnuller. Ohne Nucki im Mund sind die Kleinen dann plötzlich ein ganzes Stück erwachsener. Weil das vielen Kindern schwer fällt, gibt es die Idee des Schnullerbaums, an den notorische Nuckler ihre Schnuller ganz zeremoniell aufhängen und dabei verabschieden können. Das Ritual, bei dem der Nucki an eine Schnullerfee abgegeben wird, die dafür ein Geschenk überreicht, stammt aus Skandinavien und wird hier nicht nur von Familieneinrichtungen begrüßt, sondern auch von Zahnärzten. Denn wer länger als bis zum dritten Lebensjahr am Schnuller saugt, kann schnell zum Zahnspangenträger werden. Wir zeigen Tipps, die Kullertränen am Schnullerbaum vermeiden:

1. Vorab mit dem Kind darüber sprechen, das es und warum es sinnvoll ist, den Schnuller langsam abzugeben.
2. Zu dem Zeitpunkt sollten für das Kind keine anderen großen Veränderungen anstehen (z.B. Eintritt in den Kindergarten)
3. Die Anzahl der Schnuller sollte man langsam reduzieren und sie außer Sichtweite legen. So wird Nuckeln aus Langeweile vermieden.
4. Mit der Entwöhnung tagsüber beginnen, da Kinder den Schnuller nachts am längsten brauchen. Zudem Nuckelzeiten und -orte festlegen.
5. Am Wochenende sind die Einschlafzeiten flexibler, deshalb ist es sinnvoll, dann mit dem Entwöhnen zu beginnen und alternative Einschlafhilfen zu finden.
6. Neugier und gar positives Erwarten der Schnullerabgabe lässt sich durch vorheriges Andeuten eines Tausches des Schnullers gegen ein Geschenk am Schnullerbaum wecken.
7. Wenn das Kind ein oder zwei Tage ohne Schnuller geschafft hat, kann es zum Schnullerbaum losgehen. Das Kind sollte seine Schnuller selbst für die Reise einpacken.
8. Das Wichtigste bei der Schnullerentwöhnung ist Geduld und Gelassenheit. Falls es nicht direkt klappt, ist es vielleicht einfach noch nicht so weit.

TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN SITZ



Foto: ADAC/Edward Bentele

Sicher im Sattel

Ist billig genauso sicher wie Markenware? Was ist mit gut erhaltenen Gebrauchten? Nur eine von vielen Fragen, die Eltern beschäftigen, wenn sie nach dem richtigen Kindersitz suchen. Der ADAC weiß Rat.

1. An Testurteilen orientieren

Billige Kindersitze erfüllen zwar die vorgeschriebenen Mindestanforderungen, weisen aber bei näherer Betrachtung häufig Mängel auf. Für ein günstiges Auslaufmodell eines Markenherstellers liegen oft Testergebnisse vor. Tests von Verbraucherorganisationen und Zeitschriften haben meist höhere Testanforderungen als der vorgeschriebene Zulassungstest. Allerdings wird dabei häufig nur die Handhabung, nicht die Crashesicherheit getestet.

2. Einbauprobe – am besten mit Kind

Nicht jeder Kindersitz passt in jedes Fahrzeug. Autos haben unterschiedliche Gurthöhen, die dazu führen können, dass der Kindersitz unsicher steht, er sollte aber stramm befestigt sein. Vor allem bei rückwärtsgerichteten Kindersitzen prüfen, ob die Gurtlänge überhaupt reicht.

3. Ab wann sollte der Kindersitz größer werden?

Zusätzlich zu Gewichts- und Größenangaben auf dem Prüfsiegel, ist es wichtig, darauf zu achten, dass der Kopf des Kindes durch die Sitzschale gestützt wird. Bei größeren Kindern darf der Kopf leicht überstehen, der Hinterkopf sollte aber noch fest abgestützt sein. Generell sollte man so spät wie möglich in den größeren Kindersitz wechseln. Die Gesetzgebung schreibt bei Kindern bis zu einer Körpergröße von 1,50 Meter Kindersitz, bei größeren Kindern eine Sitzerrhöhung, vor. Eine Sitzerrhöhung muss Gurthaken besitzen, damit der Beckengurt nicht hochrutschen kann.

4. Gebrauchten Kindersitzen unter den Bezug schauen

Gebrauchte Kindersitze sollten nur verwendet werden, wenn sie unbeschädigt sind und die Bedienungsanleitung vorhanden ist. Der Bezug sollte abgenommen werden, um zu prüfen, ob es Risse, Bruchstellen oder Verformungen gibt. Auch Gurte sollten keine Ausfaserungen, Risse und Quetschspuren aufweisen. Die Verriegelungen müssen funktionstüchtig und ohne Absplitterungen sein. Wichtig ist, dass auch gebrauchte Sitze der aktuellen Prüfnorm entsprechen. Am sichersten ist es, gebrauchte Kindersitze nur im Bekanntenkreis zu erwerben. **ei**

Weitere Tipps zum Thema Kindersitz auf adac.de

DIE BABYLounge IN WUPPERTAL

TammelTammel

MO-SO 10-18 UHR
KURSE 9-10 UHR

EINTRITT
pro Nase **2,40 €**
10er Karte **19 €**

Bundesallee 217 · 42103 Wuppertal www.tammelTammel.de

Feiern Sie mit uns:

60 Jahre

Das Zentrum für Sehberatung in Wuppertal

Brillen Arlt

Optik ■ Sportbrillen ■ Kontaktlinsen ■ Low Vision
Turmhof 15 02 02 - 45 43 21
42103 Wuppertal www.brillen-arlt.de

WE

YOU

www.coolibri.de



Der Winter naht!

Die Tage werden kürzer und dunkler, die Temperaturen tiefer, der Alltag trister – die Winterzeit kann ganz schön auf das Gemüt schlagen. Wir haben acht Tipps, wie man ohne Winterblues durch die düstere Jahreszeit kommt.

1 Lichter an!

Lichtmangel macht müde, niedergeschlagen und antriebslos. Deshalb darf man im Winter ruhig viel Licht anmachen, von der Stehlampe bis zur Kerze, sollte aber vor allem raus ans Sonnenlicht. Das wirkt auch durch dicke Wolkendecken. Ein Wecker, der fünf Minuten vor dem Weckruf schon langsam ein Licht heller werden lässt, erleichtert zudem das Aufstehen. Wem das noch zu wenig ist, kann zum Beispiel beim Osteopathen eine Lichttherapie (siehe S. 16) beginnen. Die belastet im Gegensatz zum Besuch der Sonnenbank auch nicht mit UV-Strahlungen.

2 Frische Luft für frische Geister

Auch wenn es draußen ungemütlich wird, sollte man sich nicht zu Hause vergraben. Ein Spaziergang sorgt nicht nur für eine gute Dosis Tageslicht, sondern auch für neuen Schwung für den Stoffwechsel. Dazu kommt frischer Sauerstoff, der anders als stickige Heizungsluft belebend und erquickend wirkt.

3 Beweglich bleiben

Ob es nun beim Spaziergang bleibt, oder man sich zu Joggen, Fitness oder Mannschaftssport aufrafft – Bewegung ist gesund und vertreibt üble Laune. Bei der körperlichen Ertüchtigung werden Hormone wie Endorphin, Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, die das psychische Wohlbefinden steigern.

4 Gönn dir

Wenn das Gemüt betrübt ist, darf man sich zur Aufheiterung auch mal was gönnen. Freude bringen etwa Besuche im schicken Restaurant, lustige Kinofilme, kleine Shoppingtouren, heitere Abende im Theater oder Wellnessstage mit Massage (siehe S. 38+39).

5 Die richtigen Zutaten

Klar, die Tüte Chips und der fettige Burger machen für einen Augenblick glücklich – eine gesunde Lösung sind sie aber nicht. Vielmehr sollte man auf vitamin- und ballaststoffreiche Nahrung setzen, also viel Obst, Gemüse und Vollkornwaren verarbeiten. Zudem wirken sich Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch wie Lachs oder Thunfisch vorkommen, positiv auf die Funktionsfähigkeit der Nervenzellen im Gehirn aus.

6 Gesellig bleiben

Sicher, eigentlich will man sich nur verkriechen. Glücklicherweise macht aber das Gegenteil: Unter Leute gehen, sich mit Freunden und Familie treffen, Menschen sehen, gesellig bleiben. Neben Familienausflug, Spieleabend oder Teamsport bieten sich auch ehrenamtliche Tätigkeiten, Workshops, VHS-Kurse und so weiter zum Leute treffen an.

7 Buntes gegen Graues

Die Farben, mit denen wir uns umgeben oder einkleiden, haben durchaus Wirkung auf unser Befinden. Statt dunkler Garderobe also ruhig mal knallig-fröhliche Prints und Farben aus dem Frühling auftragen und in der Wohnung Wohlfühlbilder aus dem letzten Urlaub aufhängen. Gelb, Rot oder Orange hellen besonders effektiv die Stimmung auf.

8 Struktur hilft

Wer sich seiner miesen Laune ausgeliefert fühlt, sollte dagegen mit mehr Struktur im Alltag angehen. Soll heißen: Möglichst immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen, sich kleine Ziele für jeden Tag setzen, deren Umsetzung realistisch ist und kleine Rituale einführen – etwa in jeder Mittagspause oder nach Feierabend einen Spaziergang machen oder ein wöchentliches Treffen mit Freunden.

17 neue Inklusionsassistent/innen für Wuppertal

Eine erfolgreiche Kooperation von
Behindert –na und ? e.V und der Bergischen VHS

Inklusion heißt, dass jeder Mensch überall dabei sein kann: z.B. in der Schule, im Sportverein, am Arbeitsplatz. Inklusion ist ein Menschenrecht. Deutschland gehört zu den 170 Staaten, die die UN-Konvention zu den Rechten von Menschen mit Behinderung unterzeichnet haben. Zu den Forderungen gehört auch ein inklusives Bildungssystem. Das Ziel ist, landesweit in Schulen, Behinderte und Nichtbehinderte so weit wie möglich gemeinsam zu unterrichten. Inklusionshelfer unterstützen in Schulen und Kitas Kinder und Jugendliche mit Behinderungen.

Da es bisher noch keine Ausbildung für diese Aufgabe gab, entwickelte der Verein Behindert – na und? e.V. in Kooperation mit der Bergischen VHS eine Fortbildung zum zertifizierten Inklusionsassistenten. Am 24. Juni 2017 endete bereits der 4. Qualifizierungs-Lehrgang. Inzwischen gibt es über 70 Inklusionsassistent/innen in Wuppertal, die diese Fortbildung erfolgreich abgeschlossen haben. Die Bezeichnung „Inklusionsassistent“ ist noch relativ neu. Bekannter ist der Begriff Integrationshelfer.

Die Fortbildung ist umfangreich: in 10 Modulen und 84 Unterrichtsstunden werden u.a. Themen aus Pädagogik, Psychologie, Medizin, Pflege und Recht behandelt. Inklusionsassistenten müssen vor allem kompetent mit den Kindern umgehen und gut kommunizieren können, denn es ist wichtig, das Umfeld der begleiteten Kinder und Jugendlichen einzubeziehen.

Die Abschlusspräsentationen der Kursteilnehmer haben wieder gezeigt, wie wichtig die Inhalte und damit die Qualifizierung für ein professionelles Arbeiten ist. Zum Abschluss des Kurses bekamen die Teilnehmer/Innen ihr Zertifikat im Rahmen einer kleinen Abschlussfeier.

Alle Beteiligten sind sich einig, dass diese erfolgreiche Kooperation fortgeführt werden muss: Im September 2017 beginnt bereits der nächste Qualifikationskurs.

Qualifizierung in der Familienbildung



Fachbereich Familienbildung der Bergischen VHS

- Familie und Erziehung
- Kochen und Ernährung
- Nähen und Mode
- Werken und Kreatives
- Stadtteilarbeit und Projekte
- Qualifizierung und Fortbildung

(z.B. zu Inklusionsassistent/innen)

www.bergische-vhs.de

© ponyQ / photocase.de

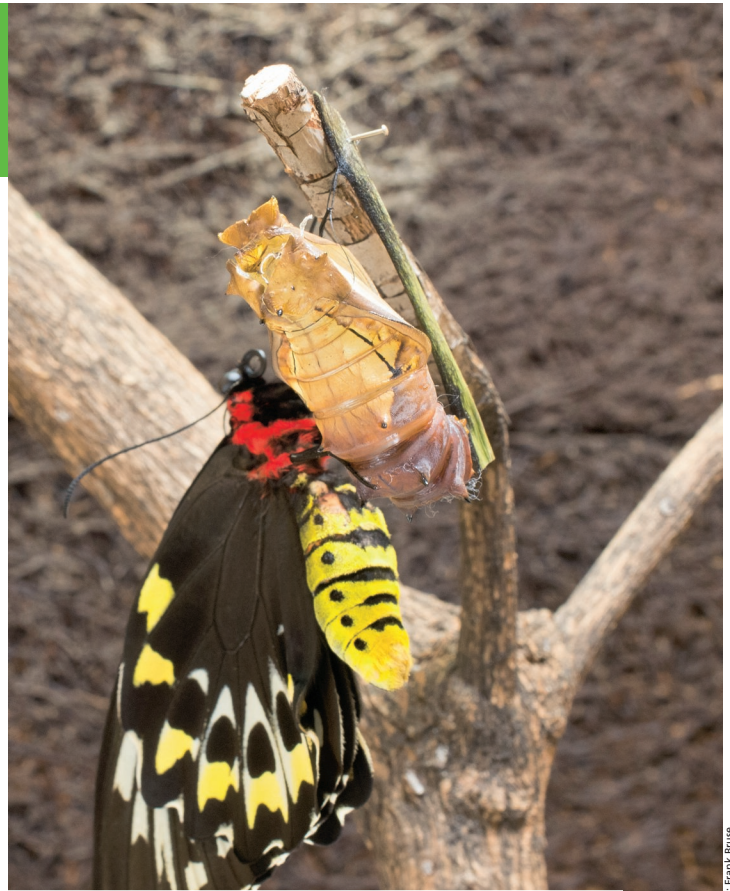
Flutterhafte Exponate

Bereits zum sechsten Mal findet vom 8.9.-8.10. im Botanischen Garten die Ausstellung von lebenden, tropischen Schmetterlingen statt.

In Zusammenarbeit mit dem Verein der Freunde und Förderer des Botanischen Gartens präsentiert der Lehrstuhl für Zoologie und Biologiedidaktik der Bergischen Universität beeindruckende tropische Schmetterlinge. „Neben der Sensibilisierung für Natur und Umwelt möchte die Ausstellung einen Einblick in das symbiotische Leben zwischen Pflanzen und Tieren geben sowie die faszinierende Entwicklung dieser ‚geflügelten Juwelen‘ präsentieren“, erklärt Prof. Dr. Gela Preisfeld. Unter ihrer Leitung wird die Ausstellung von den Doktorandinnen Nadine Franken und Melanie Beudels konzipiert, organisiert und fachlich betreut. Ebenfalls seien der Naturschutz und die Artenvielfalt wichtige Aspekte dieser Ausstellung.

Da die Falter als Puppen nach Wuppertal kommen, können Besucher mit Glück den Schmetterlingen beim Schlüpfen zuschauen. Im Tropenhaus des Botanischen Gartens herrschen etwa 26 Grad bei 80 Prozent Luftfeuchtigkeit, sodass sich mitten in Nordrhein-Westfalen Exoten aus Süd- und Lateinamerika sowie Afrika und Asien wohlfühlen. Eröffnet wird die Ausstellung mit einer bunten Begrüßungsfeier: von 20 bis 24 Uhr stimmen am 8.9. Live-Musik und Feuerwerk auf die flattrigen Gäste aus Übersee ein. Wer den Tropenschmetterlingen einen Besuch abstatten will, kann das immer montags bis freitags von 15 bis 18 Uhr sowie am Wochenende von 10.30 bis 18 Uhr tun. JH

botanischer-garten-wuppertal.de



Exotische Schmetterlingsarten gibt es im Botanischen Garten zu sehen.

Foto: Frank Brue



Heike Müller-Ring und Patrick Stanke

Foto: Veranstalter

Biest singt für guten Zweck

Eine **Musicalgala** zu Gunsten des Kinderhospizes Bergisch Land findet am 7.10. (20 Uhr) in der Historischen Stadthalle statt. Sopranistin Heike Müller-Ring und Musicalsänger Patrick Stanke präsentieren mit dem Aachener Hochschul- und Salonorchester ACHSO, Chören und Tanzensembles in farbenprächtigen Kostümen die schönsten Lieder und Duette aus bekannten Musicals. Hier treffen sich Mary Poppins, Marie Antoinette, Mozart und die Schöne und das Biest. Der bekannte Musicalsänger Patrick Stanke, der auf den großen Musicalbühnen Deutschlands zu Hause ist, wird dabei in die Rolle des berühmten Biestes mit dem guten Herzen schlüpfen. Karten gibt es im Vorverkauf, der Reinerlös der Musicalgala kommt dem Kinderhospiz Bergisch Land zu Gute. El

kinderhospiz-burgholz.de



Horst Wegener und Band auf dem Luisenfest 2017. Gefördert von create music NRW.

Foto: Veranstalter

Planet K hilft jungen Bands

Der Verein „Planet K – Kultur für alle e.V.“ bietet seit kurzem eine individuelle Beratung für junge Musiker aus der Region an. Als Partner des landesweit agierenden Förderprojektes create music NRW agiert der Verein im eigenen Büro in der Alten Feuerwache Wuppertal. Für junge Musiker und Bands heißt dies: Unterstützung für eigene Projekte und eine Plattform für den Musiknachwuchs. Planet K hilft bei der Antragstellung auf finanzielle Förderung bei create music NRW. Auf dem create-Bandportal sowie der Facebookseite können sich Bands, Musiker und Kulturakteure über Neues aus der Musikszene informieren und sich als Band oder Kulturschaffender präsentieren. Ab Herbst werden zusätzlich Workshops zum Thema Musikproduktion, Förder- und Finanzierungs-Know-how oder PR angeboten. planetk.info



coolibri Junior



Warum ist der Himmel blau? Warum riecht unser Hund eigentlich so komisch, wenn er nass wird? Und wusstet Ihr, dass braune Hühner auch braune Eier legen? Ihr stellt euch sicher eine Menge Fragen - und das täglich. Auf unseren Junior-Seiten haben wir einige Antworten für euch gesammelt, vermutlich wird auch die eine oder andere Mutti einen Blick reinwerfen. Und nach getaner Lern-Arbeit, ist Zeit zum Spielen: Rätsel und Witze warten auf Euch. Ihr könnt Euch das Heft übrigens super mit Euren Eltern teilen. Bittet sie einfach die coolibri-Junior-Seiten herauszutrennen.





SELBST GEBASTELT



Basteln mit Kastanien

Herbstpaß für die Kleinen

Manche Kinder sammeln die Kastanien zum Zeitvertreib. Überwiegend jedoch werden sie dafür aufgelesen, um an kalten Tagen mit Freunden oder den Eltern Zeit beim Basteln mit Kastanien zu verbringen.



Du benötigst:

- Kastanien
- Kastanienschalen
- Eichelschalen
- Moos
- kleine Blätter
- Zahnstocher
- Filzstifte
- Kleber
- Handbohrer

Es eignen sich frische wie auch ältere Kastanien. Je frischer desto weicher. Diese lassen sich besser einstecken.





So geht's:

1. Nimm eine Kastanie und bohre mit dem Handbohrer oben ein Loch in diese. Steck einen halbierten Zahnstocher in das Bohrloch. Bohre in eine weitere Kastanie von unten ein Loch und stecke sie auf den Zahnstocher. So hast du bereits Körper und Kopf verbunden.

2. Seitlich des Körpers werden ebenfalls mit der Bohr-Steck-Konstruktion zwei Eichel-Arme befestigt. Unten am Körper werden so auch die Eichel-Füße mit Zahnstocherhälften angebracht.

3. Zum Schluss noch Haare aus Moos und einen Eichelhut oder eine Kastanienchale am Kopf mit Kleber anbringen.

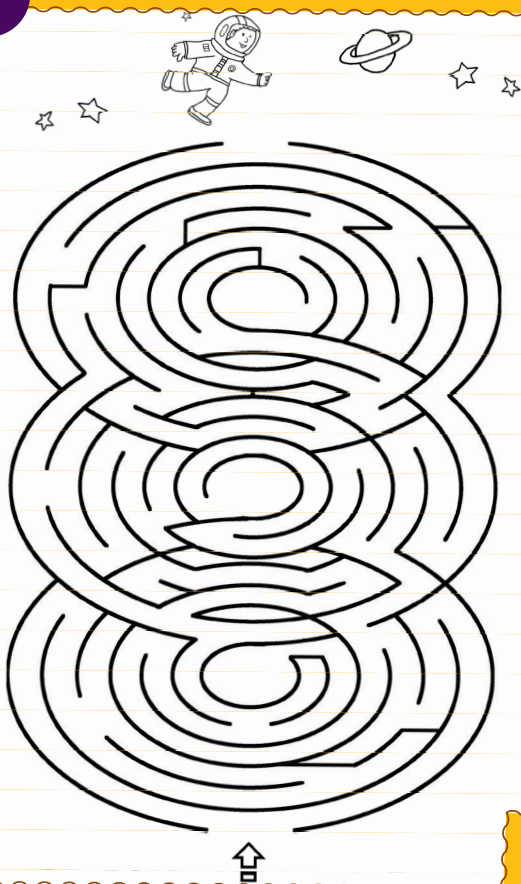
Idee:
eine Eichel-Pfeife
für das
Männchen





RÄTSEL UND SPIELE

1



2



1

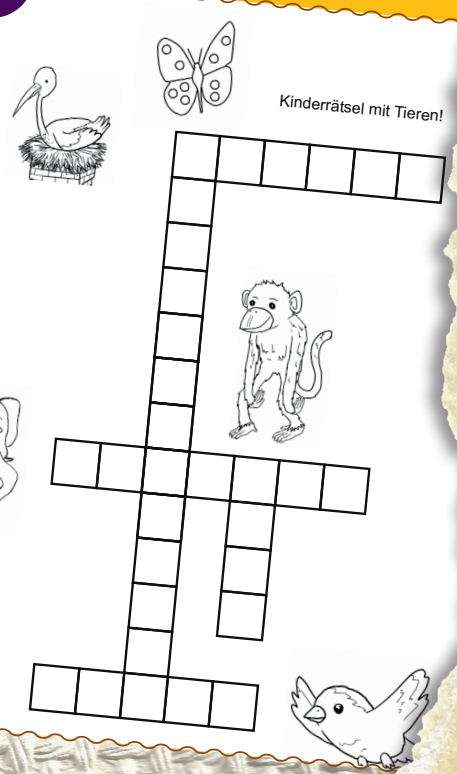
Labyrinth

Der Astronaut möchte zu den Sternen. Zeichne den richtigen Weg

3



4



2

Von Punkt zu Punkt

Verbinde die Zahlen in der richtigen Reihenfolge.

3

Suchbild

In welches freies Feld passt der Löwe rein?

4

Kinderrätsel mit Tieren

Schreibe in je jeweiligen Felder den Namen des Tieres rein

Erste Hilfe

Legosteine verschluckt, Mamas Kaffeetasse vom Tisch gestoßen oder auf eine Wespe gesetzt – Gefahren für den neugierigen Nachwuchs lauern überall. Hat sich das Kind verletzt, ist ruhiges und besonnenes Handeln gefragt. Die Barmer Krankenkasse gibt daher auch online zusammen mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Tipps, wie Kindern bei kleineren und größeren Unfällen bestmöglich geholfen werden kann.



Desinfektionsmittel sollte nur bei kleinen Schnittwunden zum Einsatz kommen.

KEINE ATMUNG ZU VERNEHMEN

Atmet das Kind nicht mehr, können etwaige Fremdkörper im Mund- und Rachenraum die Ursache dafür sein. Um das zu prüfen, sollte der Kopf des Kindes überstreckt werden. Dadurch hebt sich der Zungengrund aus dem Rachenraum und gibt die oberen Atemwege frei. Lässt sich kein Fremdkörper erkennen, muss das Kind schnell beatmet werden; die Gehirnzellen reagieren äußerst empfindlich auf Sauerstoffmangel, sodass schon nach etwa drei bis fünf Minuten mit einer Schädigung der Nervenzellen zu rechnen ist.

VERSCHLUCKTE GEGENSTÄNDE

Hat das Kind einen Gegenstand verschluckt oder eingeatmet, zeigt sich das meist durch plötzlich einsetzenden Husten, Atemnot und starkes Würgen. Das Kind in eine liegende Position über Knie oder Unterarm bringen, sodass der Oberkörper herabhängt. Mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter klopfen oder schlagen – in der Phase des Hustens, nicht in der des Einatmens. Wird der Fremdkörper dadurch nicht hochgehustet, muss sofort der Rettungsdienst verständigt werden.

VERLETZUNGEN MIT BLUTVERLUST

Wundverletzungen am besten behandeln, wenn das Kind sitzt oder liegt. Die betroffenen Stellen dann hochhalten, abdrücken und die Blutung stil-

len. Desinfektionsmittel sollten nur bei kleineren Wunden zum Einsatz kommen, die nicht später sowieso von Medizinern versorgt werden müssen. Bei klaffenden Wunden und unsauberen Wundrändern sollte möglichst schnell ein Arzt aufgesucht werden. Insbesondere bei dem Verdacht eines Tierbisses muss das Kind ärztlich behandelt werden.

VERBRENNUNGEN

Bei Verbrennungen und Verbrühungen sollte jeglicher Kontakt der Wunde mit Kleidung vermieden werden. Betroffene Stellen ausgiebig mit kaltem Wasser kühlen, bis der Schmerz nachlässt. Bei schwereren oder großflächigeren Verbrennungen (Blasenbildung) kann ein Brandverband oder Brandtuch helfen.

INSEKTENSTICHE

Bienen- und Wespenstiche schmerzen zwar oft stark, sind aber meistens harmlos. Den Stachel aus dem Einstich mit einer Pinzette (nur bei Bienenstichen vorhanden) und die Wunde kühlen reicht oft. Gefährlich wird es bei Insektenstichen im Mundraum. In diesem Fall sollte dem Kind durchgehend Eis zum Lutschen gegeben werden. Sind weder Eis noch Eiswürfel griffbereit, können auch kalte Umschläge um Hals und Nacken des Kindes gewickelt werden.

JH



Hokus Pokus e.V.
Integrative Kindertagesstätte

Du bist willkommen!

Unser Angebot
Unsere Kindertagesstätte besteht aus drei Gruppen für jeweils 15 Kinder:

- Eine integrative Gruppe: 3 bis 6 Jahre
- Zwei altersgemischte Gruppen: 0,4 bis 6 Jahre

Öffnungszeiten
montags bis donnerstags: 7.00 bis 16.30 Uhr
freitags: 7.00 bis 16.00 Uhr

Kontakt
Leitung: Nadine Nachbauer
Schützenstraße 87-91 · 42281 Wuppertal
T 0202 · 70 51 055 · F 0202 · 51 50 142
www.hokuspokus-wuppertal.de




Eine Arbeit an der Grenze zwischen Leben und Tod

Merle Fells unterstützt Familien während der schlimmsten Zeit ihres Lebens. Die Leiterin des Bergischen Kinder- und Jugendhospiz Burgholz hat bereits in ihrer Zeit als Kinderkrankenschwester auf einer Intensivstation gemerkt, wie groß der Bedarf bei den Familien ist, jemanden an ihrer Seite zu haben. Sie machte eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin. Im Gespräch mit Irmine Estermann erzählt sie, wie sie mit den Themen Tod und Trauer umgeht.

Als Trauerbegleiterin kommen Sie täglich mit dem Thema „Tod“ in Berührung. Wie gehen Sie damit um?

Es gibt generell gute und schlechte Tage. Wenn alles sehr geballt ist, mache ich zum Ausgleich Sachen, die mir gut tun: Sport oder Sauna, eben Dinge, bei denen ich abschalten kann. Ich muss trennen können – hier ist die Arbeit und da mein Zuhause. Aber ich bin sehr dankbar für jede Familie, die herkommt. Denn nur so können wir helfen. Wir unterstützen uns auch im Team gegenseitig. Anfang dieses Jahres hatte ich einen Moment, in dem ich den Tod nicht mehr ertragen konnte, weil innerhalb weniger Monate mehrere Kinder gegangen waren. Wir haben dann im Team darüber gesprochen, viele haben geweint. Allerdings habe ich meine Entscheidung für diesen Beruf nie bereut. Ich weiß, wenn ich den Leuten irgendwann nicht mehr empathisch begegnen kann, wird es Zeit für etwas Neues. Das was wir hier tun, ist keine Schauspielerei, sondern echt. Alles andere würden die Familien, die herkommen, auch merken.

Was raten Sie den Familien?

Sie sollten so viel gute Zeit wie möglich miteinander verbringen. Gemeinsame Ausflüge und viele Fotos machen. Eben alles, was schön ist und positive Erinnerungen schafft. Wir können den Eltern den Schmerz nicht abnehmen und müssen die Gesamtsituation sehen. Oft sind auch Großeltern und Geschwisterkinder mit dabei. Wichtig ist vor allem, dass die Familien Vertrauen zu uns hat. Für sie sind wir ja erstmal Fremde. Wir versuchen uns ihrem Tempo anzupassen und ihnen nichts vorzuschreiben. Andernfalls ziehen sie sich schnell zurück. Wir werten auch nicht, sondern erzählen, welche Erfahrungen wir gemacht haben. Sie entscheiden dann, wie sie mit all dem umgehen wollen.

Sie nehmen hier auch Jugendliche auf. Inwiefern unterscheidet sich die Trauerbegleitung von Familien mit Jugendlichen zu der Begleitung von Familien mit Kindern?

Einige der Jugendlichen haben ein körperliches Leiden und sind kognitiv topfit. Das Begleiten ist also durchaus eine ziemliche Herausforderung, weil die Trauerbegleiter mit dem Jugendlichen über seinen eigenen Tod sprechen. Die Jugendlichen haben noch Wünsche und verlieben sich, wie jeder andere in ihrem Alter. Bei ihren Eltern ist es eher ein Lebensmodell, das zusammenbricht. Oft haben sie ihr Kind für 20 Jahre oder länger gepflegt. Plötzlich fällt diese Lebensaufgabe weg.

Wie gehen die Familien mit dem um, was passieren wird?

Bei einigen ist es Verdrängung. Da will das Herz nicht wahrhaben, was der

Kopf schon weiß. Bei anderen wiederum ist schon alles vorbereitet. Die Trauerfeier ist geplant und die Blumen ausgesucht. Für sie ist das Thema dann nicht mehr so präsent. Wir thematisieren den „Tag X“ ganz bewusst, wenn wir das Gefühl haben das es gerade passt, müssen allerdings nicht ständig darüber reden. Das wollen viele auch gar nicht. Eine Mutter sagte mal zu mir, sie sei schließlich mehr als nur eine betroffene Mutter. So empfinden viele Eltern, glaube ich. Auf den Tag X kann man sich letztendlich auch nicht vorbereiten, man hat Hoffnung bis zum Ende. Letztendlich entscheidet das Kind, wann es gehen möchte. Da haben weder wir noch die Angehörigen einen Einfluss drauf. Wenn der Tag dann gekommen ist, rückt auch unser Team näher zusammen. Belanglose Alltagsproblemchen rücken in den Hintergrund und wir besinnen uns auf das Wesentliche. Hier darf auch geweint werden. Mich berührt es emotional, wenn ein Kind gehen muss, meinen Kollegen geht es da ähnlich.

Das was wir hier tun, ist keine Schauspielerei, sondern echt.

Wie schaffen Sie es, nicht zu sehr mit der Familie mitzuleiden?

Ich unterscheide da zwischen Leiden und Betroffensein. Ich leide nicht mit, denn ich brauche die professionelle Distanz zu den Angehörigen. Ich bin schließlich kein Teil der Familie und muss danach auch Abschied nehmen, weil die Familie nach dem Tod des Kindes ja nicht mehr zu uns kommt. Auch wenn viele dann weiterhin Kontakt halten. Aber je nachdem wie intensiv die Beziehung zu der Familie vorher war, bin ich sehr betroffen.



Merle Fells: Hier darf auch geweint werden.

Foto: Irmine Estermann



Häusliche Alten- und Krankenpflege



Über uns:

Die Pflege am Kloster GmbH ist ein ambulanter Kranken- und Altenpfordienst, der auf Grundlage des christlichen Menschenbildes den Menschen als Einheit von Geist, Körper und Seele beschreibt.

Wir arbeiten nach dem Prinzip der aktivierenden Pflege, dies bedeutet vorhandene Fähigkeiten zu fördern und Unabhängigkeit zu erreichen.

Alle pflegerelevanten Maßnahmen werden mit dem Hausarzt, den Fachärzten und Therapeuten in enger Zusammenarbeit abgesprochen.

Wir helfen Ihnen bei Anträgen, wie z.B. dem Beantragen einer Pflegestufe, Verhinderungspflege usw. .

Gerne stehen wir Ihnen für ein unverbindliches Informationsgespräch zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Pflege am Kloster Team

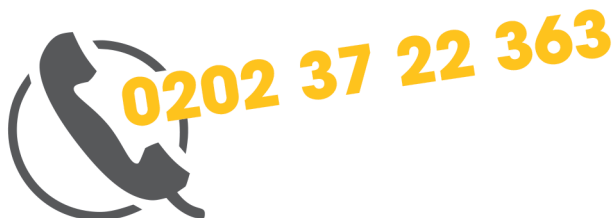
Unsere Dienstleistungen:

Für Ihr Wohl nur das Beste!

- Grundpflege
- Tagespflege
- Behandlungspflege
- Palliativ-Pflege
- Trauer- und Sterbebegleitung
- Hauswirtschaft
- Pflegepflichtbesuche
- Individuelle Schulung der Pflegeperson vor Ort
- 24-Stundenbereitschaft, Notrufsystem
- Mobile Demenz- und Seniorenbetreuung
- Demenzcafé „Zeit für dich“
- Senioren WG
- Barrierefreie Wohnungen



Pflege am Kloster GmbH
 Beyenburger Freiheit 41 • 42399 Wuppertal
 Anette Larkin-Klein
 Fax.: 0202 • 37 22 364
 Web: www.pflege-am-kloster.de
 E-Mail: info@pflege-am-kloster.de



Sie brauchen Hilfe bei der Betreuung Ihrer Angehörigen mit Demenz, einer psychischen Erkrankung oder geistiger Behinderung? §45 vermehrter Betreuungsbedarf



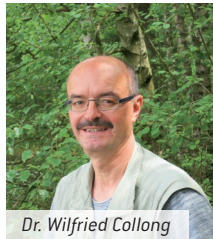
Die dritte Form der Jagd

Steinpilze machen es sich am liebsten neben Fichten gemütlich.

Durch den Wald vor der Haustür stromern, hier und da ein Pilzchen einsacken, dann ab nach Hause und in den Kochtopf mit der Ausbeute – ein Hauch von Abenteuer mit Erfolgserlebnis. Ganz so einfach ist es nicht, sagt Dr. Wilfried Collong. Der geprüfte Pilzexperte (DGFM) ist Leiter der Mykologie beim Naturwissenschaftlichen Verein Wuppertal und gleichzeitig natürlich selbst Sammelfan. Irmine Estermann hat er verraten, wie man zum versierten Pilzjäger wird und wann und wo sich ein Ausflug in den Wald lohnt.

Warum im Wald sammeln und nicht im Supermarkt kaufen?

Pilze sammeln ist die dritte Form der Jagd, also nach dem Erlegen von Tieren und dem Fischen. Man geht in den Wald und findet etwas oder auch nicht. Gleichzeitig benötigt man Kenntnisse, um sicher sammeln zu können. Für jemanden wie mich ist es eine tolle Sache: Ich weiß nie, ob ich Erfolg habe und kann diesen sportlichen Aspekt mit dem Aufenthalt in der Natur verbinden. Das ist eine wunderbare Verknüpfung.



Dr. Wilfried Collong

Sie raten also davon ab, ohne Vorkenntnisse einfach mit einem Körbchen in den Wald zu stiefeln?

Naja: Vun nix kütt nix. Man sollte beim Pilze sammeln immer gewisse Grundkenntnisse haben, sich also vorher Merkmale der Pilze erklären und zeigen lassen. Im Gegensatz zu Pflanzen verändert sich das Aussehen des Pilzes abhängig vom Alter und der Witterung. Im Bergischen Land haben wir geschätzt an die 1000 Arten, nur ein geringer Teil davon ist genießbar.

Was ist der beste Einstieg für Sammelneulinge?

Das Allerbeste ist, sich erstmal an Exkursionen zu beteiligen. Es ist effektiv, weil man viele Anregungen bekommt und gleichzeitig die netteste Art, weil man in der Gruppe unterwegs ist. Der Naturwissenschaftliche Verein Wuppertal bietet solche Exkursionen an, ebenso wie Pilzberatungen mit geprüften Sachverständigen, zu denen man mit seinem Fund gehen kann. 2016 hat sich zusätzlich der „Mykologische Arbeitskreis Bergisches Land“ gegründet, der zusätzlich monatliche Treffen und Exkursionen organisiert.

Welche Speisepilze kann man in der Region gut sammeln?

Steinpilze und Pfifferlinge sind hier klassisch zu finden, ebenso Stockschwämmchen oder milde Täublinge. Das Sammeln von Steinpilzen ist eher ungefährlich. Er hat allerdings einen ungenießbaren Verwandten: Den Gallenröhrling. Der ist zwar nicht giftig, schmeckt aber gallenbitter. Er kann heftige Magen-Darm-Beschwerden auslösen. Der einzige giftige Röhrling wäre der Satanspilz. Den hat, meines Wissens nach, in dieser Gegend noch niemand gefunden. Er ist generell sehr selten. Er hätte eine rote Röhrenschicht, der Steinpilz hat eine grünliche.

Wo habe ich die besten Chancen Speisepilze wie den Steinpilz zu finden?

In Wuppertal eignet sich zum Beispiel der Marscheider Wald. Es ist ein Mischwald und durch die vielen Bachläufe eher feucht. Es ist kein Naturschutzgebiet, so dass man die Pilze auch mitnehmen kann. Röhrlinge, Pfifferlinge und auch Täublinge gehören zu den Mykorrhizapilzen. Das bedeutet, sie gehen eine Symbiose mit bestimmten Bäumen ein und sind in der Nähe der Baumwurzeln zu finden. Beim Steinpilz sind das vor allem Fichten, seltener auch andere Bäume. Der Pfifferling ist nicht so wählerisch, braucht aber auch einen Baum zum Überleben. Mykorrhizapilze versorgen die Bäume vor allem mit Mineralsalzen und erhalten dafür Kohlehydrate, die bei der Fotosynthese entstehen. Eine andere Art sind die Folgezersetzer wie der Champignon. Sie ernähren sich von totem Material, etwa Totholz. Die dritten sind Parasiten, die sich vom lebenden Baum ernähren, wie der Hallimasch-Pilz.



Der Flockenstielige Hexenröhrling : mild im Geschmack, roh unverträglich.

Wann ist die beste Zeit für Pilze?

Eigentlich ist die klassische Zeit im September und Oktober. Allerdings kann es sein, dass dieses Jahr im August Hochsaison war. Voraussetzung für das Wachstum sind viel Regen und Wärmephasen, und das hatten wir im Juli. Letztes Jahr war die Hochsaison Ende Oktober. Aber eigentlich kann man Pilze ganzjährig sammeln. Im Winter wächst zum Beispiel der Austernseitling, im Frühling gibt es viele kleine Pilze, die kaum jemand wahrnimmt.



Stockschwämmchen: schmeckt nussig und würzig, aber bitte nie roh essen!

Wann sollte ich mir nach dem Verzehr von Pilzen Sorgen machen?

Wenn die Beschwerden klar mit dem Verzehr in Verbindung stehen, sollte man sofort ärztliche Hilfe suchen. Bei der Giftnotrufzentrale sind Experten wie ich gelistet, die die Pilzreste untersuchen und sagen können, ob der Pilz giftig war. Aber eigentlich sollte man sich vor dem Verzehr eines gesammelten Pilzes so sicher sein, dass das nicht nötig sein sollte.

Ein letzter Tipp noch zur dritten Form der Jagd: Wie bereiten Sie Ihre Beute am liebsten zu?

Je einfacher, desto besser. Pilze an sich haben ja kaum Eigengeschmack sondern geben nur das Aroma an die Speise ab. Ich mache am liebsten eine Pilzsuppe. Pilze mit Speck und Zwiebeln andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Sahne dazu. Fertig.



Hainbuchen Raufußröhrling: schmeckt mild, wird gerne mit dem Birkenpilz verwechselt.

mykologie-bl.de

naturwissenschaftlicher-verein-wuppertal.de

www.ballonsport-marl.de

FAHREN SIE MIT BALLONSPORT-MARL

Ballonfahren

ein unvergessliches Erlebnis...

Ballonsport-Marl
Tel.: 02365 - 50 87 85
mobil: 0171 - 313 83 53
Mail: ericbaltussen@aol.com
Ballonfahrten
im Bergischen Land

...steigen Sie ein!

Wuppertaler Familienmagazin

LUST AUF FAMILIE im Tal
Tipps für Wuppertal

Eine eigene Familie ist für viele ein lang gehegter Wunsch. Wenn es dann aber so weit ist, gibt es sehr viel zu bedenken. Unser „Familienratgeber“ für Wuppertal nimmt an die Hand und führt durch sämtliche Stationen des kleinen Abenteuers Familie.

erscheint Ende Februar 2018

Bergisches Kulturgut Apfel

Eigentlich wurden Streuobstwiesen schon längst vom industriellen Obstplantagenbau verdrängt. Zur Selbstversorgung sind sie mittlerweile überflüssig, den perfekt gereiften Apfel gibt's im Supermarkt nebenan. Doch Wuppertal beweist, dass die naturbelassenen Wiesen immer noch ein fester Bestandteil der bergischen Kulturlandschaft sind. Mit dem Erhalt der langen Tradition bewahrt die Stadt eine besondere Artenvielfalt. Seit 2000 setzt sich die Stadt für die Bewirtung privater Obstwiesen ein und betreibt drei städtische Obstwiesen sowie vier Partnerschaftswiesen.



Foto: Mara Hess

„Wir müssen aufpassen, wo wir hintreten. Die Schafe waren erst vor ein paar Tagen hier.“ Karin Blume läuft mit gesenktem Blick auf die Weide mit Obstbäumen. Als sie den ersten Baum erreicht bleibt sie kurz stehen. Daneben steht ein Schild: „Partnerschaftsobstwiese der Stadt Wuppertal.“ Über einen kleinen Hügel am Rand der Stadt erstreckt sich die Wiese Lichtscheid. In großen Abständen stehen hier Apfel-, Birnen-, Pflaumen-, Kirsch- und Walnussbäume. Alle von der Stadt gepflanzt und von den einzelnen Baumpaten bei Zeit abgeerntet.

Karin Blume arbeitet für den Umweltschutz der Stadt Wuppertal. Da Streuobstwiesen für den Naturschutz eine große Rolle spielen liegt, ihr viel an deren Erhalt. Traditionelle Obstwiesen wie früher gebe es heute kaum noch. „Die Ansprüche ans Obst haben sich verändert“, erklärt sie. Lange Transporte dürfen kein Problem sein, der Ertrag muss gesichert und Geschmack sowie Aussehen makellos sein. Die moderne Obstzucht ermöglicht das, doch die genetische Vielfalt leidet darunter. Karin Blume greift nach einem Apfel, dreht ihn und deutet auf einen

dunklen Fleck. „Da ist ein Apfelwickler drin“, ein Biss und die Raupe kommt zum Vorschein. Auf einer Obstplantage eine Katastrophe, hier ein Zeichen dafür, dass keine Chemie verwendet wird.

„Hier wird nur auf natürliche Weise gedüngt“, erklärt sie und steuert auf den nächsten Obstbaum zu. Dabei ist sie stets bemüht nicht auf die Schafskötte zu treten, die wie kleine Fallen über die ganze Wiese verteilt liegen. Bei Bedarf wird zur Nachbeweidung eine Herde Schafe hergetrie-

ben, die für einen nährstoffreichen Boden sorgt und mit ihrem Getrampel die Wühlmäuse vertreibt. Die restliche Pflege, wie den Schnitt der Bäume und das Mähen der Wiese, übernimmt ein Landwirt für die Stadt.

Nach ungefähr zehn Metern steht Karin Blume an einer Roten Stenrenette. Dieser große Abstand liegt zwischen allen Bäumen und ist Grund dafür, dass Streuobstwiesen zu den artenreichsten Lebensräumen zählen. Im Geäst der Baumkronen nisten unter anderem Rotkehlchen, Stegler und Grünspechte. Zwischen den Grashalmen kreucht und fleucht jegliches In-

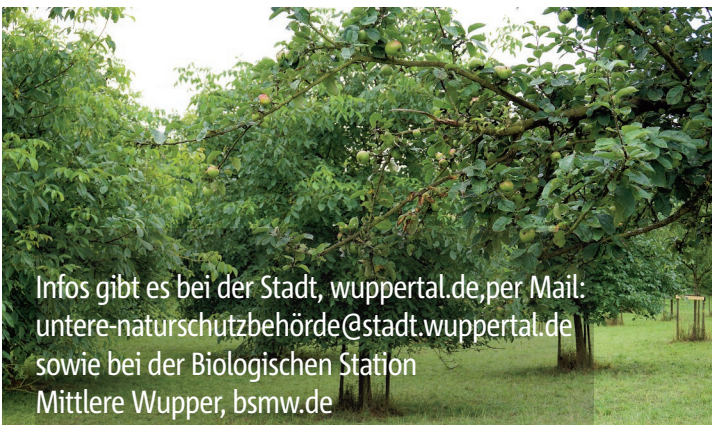




Karin Blume hat viele Infos rund um Streuobstwiesen

sekt. Auch eine Ringelnatter ist Karin Blume hier schon begegnet. Die Vielfalt der Tierarten, die sich hier findet, spiegelt sich auch in der Sortenvielfalt der Pflanzen wider. Die Rote Sternrenette unter der Karin Blume steht ist nur eine von ungefähr 1000 Apfelsorten, die es um das 19. Jahrhundert in Deutschland gab. Durch die moderne Obstzüchtung wurden viele von ihnen verdrängt. Um dem entgegenzuwirken werden auf den Streuobstwiesen der Stadt ausschließlich alte Sorten gepflanzt. „Die Geschmacksvielfalt, die diese Sorten bieten, ist deutlich größer als im üblichen Handel“, erzählt Blume. Außerdem seien viele der alten Sorten sogar für Apfelallergiker verträglich, da sie bestimmte Stoffe nicht enthalten. Genügend Gründe die alten Sorten weiter zu fördern, findet Blume: „Es wäre schön, wenn wir die Artenvielfalt noch erhöhen könnten und dabei unterstützt würden.“ Bevor sie Lichtscheid verlässt schweift ihr Blick noch einmal über Wiese. Für weitere Bäume ist kein Platz mehr, die Patenschaften in ganz Wuppertal sind schon vergeben. Private Streuobstwiesenbesitzer unterstützt die Stadt dennoch gerne. Beratend und begleitend stehen Karin Blume und ihre Kollegen Interessierten zur Seite, stellen Informationsmaterial über Sorten und Bezugsquellen zur Verfügung und bieten zweimal jährlich Obstbaumschnittkurse an. „Wir bieten Hilfe jeglicher Art.“ Mit diesen Worten macht Karin Blume sich wieder auf den Weg in ihr Büro der Stadt.

Mara Hess



Infos gibt es bei der Stadt, wuppertal.de, per Mail: untere-naturschutzbehörde@stadt.wuppertal.de sowie bei der Biologischen Station Mittlere Wupper, bsmw.de



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Wuppertal



GUTER START MIT BABY

Das Baby ist unruhig und hält Sie auf Trab?
Zu wenig Schlaf?
Die Geschwister wollen raus?

Lassen Sie sich ein bisschen verwöhnen!
Die Aktion »Guter Start mit Baby«
unterstützt Sie.

Informationen:

Susanne Pilters
Telefon (0202) 896 14 65
elternschule.wuppertal@helios-kliniken.de

zusammen mit:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



HELIOS
Universitätsklinikum
Wuppertal

Bundesinitiative
Frühe Hilfen



STADT WUPPERTAL

Im Einsatz gegen die Einsamkeit

Wenn Senioren alleine leben, ist manchmal der Fernseher ihre einzige Möglichkeit zu kommunizieren. Deshalb sind die Freude und vor allem der Gesprächsbedarf groß, wenn die Ehrenamtlichen vom Besuchsdienst des Nachbarschaftsheim Wuppertal vorbeikommen.

„Das ist kein Dienst, wir besuchen einfach Leute“, sagt Udo Gunkler. Mit dem Wort „Dienst“ habe er schon immer ein Problem gehabt, es sei eine Herzensangelegenheit. Momentan besucht er einen älteren Herren regelmäßig im Pflegeheim. Vor über zehn Jahren hat er ihn kennengelernt. Damals hatte er noch die Erstbesuche

für den Besuchsdienst gemacht, um beurteilen zu können, ob ein Ehrenamtlicher mit dem Senior und der Gesamtsituation klarkommt. „Um den kümmerst du dich selbst“, habe er nach diesem bestimmten Besuch gewusst. Der Senior hatte innerhalb eines Jahres seine Ehefrau und seinen schwerbehinderten Sohn verloren.

„In so einer Situation fällt man in ein schwarzes Loch“, sagt Gunkler. Mittlerweile ist der Mann 94 Jahre alt und freut sich immer noch, wenn sein alter Bekannter vorbeischaut.

Gunkler kennt viele Beispiele, die zeigen, wie wichtig dieses Projekt des Nachbarschaftsheim Wuppertal ist. Ein Satz ist ihm allerdings besonders in Erinnerung ge-

blieben: „Ich habe seit zwei Tagen kein Wort gesprochen.“ Das hatte mal eine ältere Dame bei seinem Erstbesuch gesagt. Und das passiere oft bei Erstbesuchen, sagt Julianne Dinn, die Freiwilligen-Koordinatorin des Nachbarschaftsheim Wuppertal. „Es gibt einen riesigen Bedarf, endlich jemandem etwas erzählen zu dürfen.“

Pflegedienst oft als einziger Kontakt

Als die Idee zum Besuchsdienst 2000 entstand, war die häusliche Pflege noch nicht gut ausgebaut. Es war eines der ersten großen Ehrenamts-Projekte des Nachbarschaftsheim Wuppertal. „Alte Menschen leben oft zurückgezogen. Sie können mit niemandem reden und kommunizieren nur mit dem Fernseher“, sagt Johanna Niedermüller, Leiterin des Seniorenforums im Nachbarschaftsheim. Der Bezirkssozialdienst liefert oft die ersten Hinweise, dass ein Senior Hilfe braucht. Manchmal ist zu dem Zeitpunkt bereits der Pflegedienst der einzige menschliche Kontakt. Der Besuchsdienst arbeitet präventiv, denn Menschen mit regelmäßigem Kontakt blei-



Für Udo Gunkler sind die Besuche eine Herzensangelegenheit.



Die Reitschule in Wuppertal für die ganze Familie am Dönberg.

FN Betrieb RSG Dönberg e.V.

T. Reitz - mobil 0172 5615376

www.kinderreitvorschule.de



Der Waldkindergarten Elfentor hat für das Kiga Jahr 2018 noch Plätze frei – insbesondere für 4- und 5-jährige Kinder!

Kontakt : elfentor-vorstand@gmx.de

Tel.: 0202 – 272 672 66

ben länger geistig fit. Gleichzeitig haben die Ehrenamtlichen ein Auge darauf, wo noch Hilfe benötigt wird. So auch, als eine blinde Dame, die von der Grundsicherung lebt, kurz vor Weihnachten erfuhr, dass sie in eine kleinere Wohnung ziehen müsse, weil ihre jetzige die zulässige Quadratmeterzahl übersteigt. „Sie lebte da schon seit 20 Jahren und kennt die Wohnung in- und auswendig“, so Niedermüller. Die Seniorin hatte Glück: Ihre ehrenamtliche Besucherin wandte sich an das Nachbarschaftsheim um Hilfe. Schnell war klar, dass die Dame einen Härtefall darstellte. Sie durfte in ihrer Wohnung bleiben. „Nicht auszudenken, was passiert wäre, wenn die Ehrenamtliche nicht da gewesen wäre“, so Niedermüller.

Momentan auf Sparflamme

Die ersten drei Jahre wurde der Besuchsdienst noch von der Stiftung Wohlfahrtspflege finanziert, dann erkannte auch die Stadt Wuppertal seinen Wert und übernahm die Finanzierung. Aufgrund der wirtschaftlichen Lage in Wuppertal wird das Projekt momentan allerdings auf Sparflamme geführt. „Wir pflegen unsere Ehrenamtlichen“, so Niedermüller. Momentan sind es acht, früher waren es bis zu dreißig. Ein Problem ist, dass den hauptamtlichen Mitarbeitern die Zeit und finanzielle Unterstützung fehlen, um mehr Freiwillige Besucher zu koordinieren. Und die Koordination, ebenso wie regelmäßige Schulungen und der Austausch mit anderen Ehrenamtlichen ist wichtig. „Jeder hat mal ein Problem mit jemandem“, sagt Gunkler.

Außerdem müssen sich die Ehrenamtler auch mit dem Thema Trauerbegleitung auseinandersetzen, ebenso mit der Frage, wie man sich



Einfach mal auf einen Kaffee reinschauen: Damit macht der Besuchsdienst einer älteren Dame eine große Freude.

Foto: De Visu Fotolia

selbst abgrenzt. „Den Ehrenamtlichen muss zum Beispiel bewusst sein, dass ihre Maßstäbe nicht allgemeingültig sind – dass eine Wohnung zum Beispiel auch mal nicht so auf geräumt ist, wie man es gewohnt ist“, so Niedermüller. Gunkler kam durch Zufall zum Besuchsdienst. Nach dem Tod seiner Mutter hatte er seine betagte Tante oft besucht. „Sie hatte eigentlich mit meiner Mutter alt werden wollen. Auf meine Besuche hat sie sich immer sehr gefreut. Es gab

immer ein Stückchen Kuchen und das gute Porzellan“, erinnert er sich. Mit 62 Jahren ging er in Rente und hörte durch Zufall im Radio von dem Konzept des Besuchsdienstes. „Ich dachte: ‚Das kannst du ja‘. So rutscht man dann da rein.“ Mittlerweile beteiligt er sich ehrenamtlich auch an anderen Projekten des Nachbarschaftsheim.

Irmine Estermann
nachbarschaftsheim-wuppertal.de

RECHTSANWÄLTIN

SANDRA CAPRA

Fachanwältin für Familienrecht

Friedrich-Engels-Allee 135 | 42285 Wuppertal

Telefon 0202 9742950 | Telefax 0202 9742951

www.kanzlei-capra.de | capra@kanzlei-capra.de

Immer für Sie da in den Bereichen:

- Familienrecht
- Scheidung
- Unterhalt
- Gewaltschutz und Opferschutz



Kölner Str. 11 in Wuppertal-Elberfeld
und in der Schönebecker Str. 6 in
Wuppertal-Barmen.

Fon: 0202 • 25 17 961

Internet: www.cafelumini.de

Willkommen im Familiencafé Wuppertal

Rastlose Rentner



Auf der Mineralien- und Fossilienbörse lassen sich Schätze entdecken

Nach etlichen Jahren Arbeitsalltag in Rente zu gehen, wirft für viele die eine große Frage auf: Was tun mit der neugewonnenen Zeit? Wir zeigen Termine und Adressen in Wuppertal, mit denen jeder Kalender schnell spannend wird.

Kochclub

Jeden Dienstag wird hier zusammen geschnibbelt, gekocht und gegessen. Denn bei leckerem Essen und gemeinsamen Zubereiten knüpfen sich noch immer die besten Kontakte.

Immer dienstags, 11-13:30h, Stadtteiltreff A-Meise, Meisenstraße 2

Büchermarkt

Stöbern, Schätze finden, Schmöcker abstauben. Beim Büchermarkt der Wuppertaler Tafel finden sich Bestseller, Eisenbahn-Bildbände, Lokalkrimis, Fachbücher und vieles mehr. Verkauft wird nur, was in gutem Zustand ist.

Immer mittwochs, 9-18h, Wuppertaler Tafel, Rauer Werth 18

Tangocafé

Hüften schwingen, Beine drehen und immer schön im Takt bleiben. Beim Tangocafé wird zusammen getanzt, dazu werden Kaffee und Kuchen gereicht. Getroffen wird sich jeden zweiten Sonntag im Monat, der Eintritt kostet 3 Euro.

10.9., 8.10., 12.11., 10.12., 16-19h, Nachbarschaftsheim, Platz der Republik 24-26

Offenes Gospelsingen

Für ein beschwingtes Leben muss man singen. Etwa beim offenen Gospelsingen jeden zweiten und vierten Montag im Monat, bei dem jeder mitmachen darf, der gerne trällert, egal wie gut die Sangeskunst sitzt.

11.9., 17h, Citykirche Elberfeld, Laurentiustr. 7

Kurse im Zoo: Schneeleoparden

Der Zoologische Garten Wuppertal bietet immer wieder besondere Führungen für Senioren an, bei dieser stehen kalteaffine Raubkatzen im Fokus: Die Schneeleoparden. Die „Geister der Berge“ lassen sich in Wuppertal in neuem Gehege beobachten, dazu wird über Artenschutz, Wilderei und mehr geredet. Die Führung kostet zusätzlich zum Zoeeintritt 12 bzw. 20 Euro für Zoomobilfahrer.

12.9., 14:30-16:30h, Treffen an der Zooschule, Zoo Wuppertal, Hubertusallee 30

Bergische Mineralien- und Fossilienbörse

Hier lässt sich mehr entdecken, als nur glitzern-de Steinchen. Interessante Mineralien, uralte Fossilien, schönste Edelsteine und auch Schmuck stehen im Sortiment der rund 40 Aussteller vor Ort. Der Eintritt kostet 3 Euro.

17.9., ab 11h, Historische Stadthalle Wuppertal, Johannisberg 40

Tagesfahrt: Schloss Benrath und Zons

Die Caritas lädt zur Tagesfahrt ins historische Zons, wo einst Römer lagerten und Merowinger regierten. Zudem geht es ins Düsseldorfer Lustschloss mit Barocker Parkanlage in Benrath.

27.9., Kosten: 40 Euro

Pflanzentauschbörse

Die Bergische Gartenarche lädt zum Tauschen und Kaufen von Pflanzen, Saatgut, Ablegern, Zwiebeln, Knollen und Co ein. Natürlich darf dabei auch übers Gärtnern gefachsimpelt werden.

1.10., 11-15h, Bahnhof Loh, Rudolfstraße 15



- Durchgehend warme, saisonale Küche
- lockere Atmosphäre in gehobenem Ambiente
- American Breakfast Buffet (jeden Sonntag)
- Kaffeeeklatsch (all you can eat – jeden Sonntag)
- Dekorationsverkauf & Honig aus eigener Imkerei
- ruhige Lage, ausreichend Parkplätze

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag von 13⁰⁰ bis 22⁰⁰ Uhr (die Küche schließt um 21⁰⁰ Uhr).
Sonntags von 10⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr (an schönen Tagen auch länger).
Sonntags von 10⁰⁰ bis 13⁰⁰ – American Breakfast. (Montags ist Ruhetag.)



Adresse:

Im Honigstal 7, 42117 Wuppertal
Tel.: 0202 – 42 72 64
www.haus-honigstal.de
landhauscafe@haus-honigstal.de



Kurse im Zoo: Die Geschichte des Zoos

Vor einer informativen Rundfahrt durch den Wuppertaler Zoo werden bei Heißgetränken historische Aufnahmen gezeigt und erläutert. Natürlich werden auch Gehege und ihre Bewohner besucht. Die Führung kostet zusätzlich zum Zoeeintritt 12 bzw. 20 Euro für Zoomobilfahrer.

10.10., 14:30-16:30h, Treffen an der Zoschule, Zoo Wuppertal, Hubertusallee 30

Nach der Flucht

Autor Ilija Trojanow, geboren in Bulgarien und mit sechs Jahren über Jugoslawien und Italien nach Deutschland geflohen, liest aus seinem

Buch „Nach der Flucht“, in dem er sich den Konzepten Heimat und Fremde auf poetische Art nähert und die Figur des Geflüchteten als mehr, als nur einen Spielstein im Wirtschafts- und Behördenwesen begreift.

10.10., 19:30h, Citykirche Elberfeld, Laurentiusstraße 7

8. Fuchsmarkt

Die Bunten Füchse sind eine offene, interdisziplinäre Künstlergruppe, die auf dem Fuchsmarkt die Früchte ihres Schaffens präsentieren. Darunter Malerei, Fotografie, Holzarbeiten, Schmuck, Textiles und mehr. Eintritt frei!

11.11., 11-17 Uhr, BürgerBahnhof Vohwinkel, Bahnstraße 16

Kurse der Bergischen VHS

Über 60 speziell auf Senioren ausgelegte Kurse finden sich im aktuellen Programm der Bergischen VHS, für viele der Angebote mit Start ab September sind noch Plätze frei. Etwa für das Gemeinsame Tanzen (Start 14.9., 11 Termine, 10-11:30h, 72€, Auer Schulstraße 23), für den Englisch Anfängerkurs 1 (Start 19.9. 14 Termine, 8:30-10h, 86€, Bachstraße 15) oder für das Gedächtnistraining (Start 27.9., 8 Termine, 10:25-11:55h, 52€, Auer Schulstraße 20).

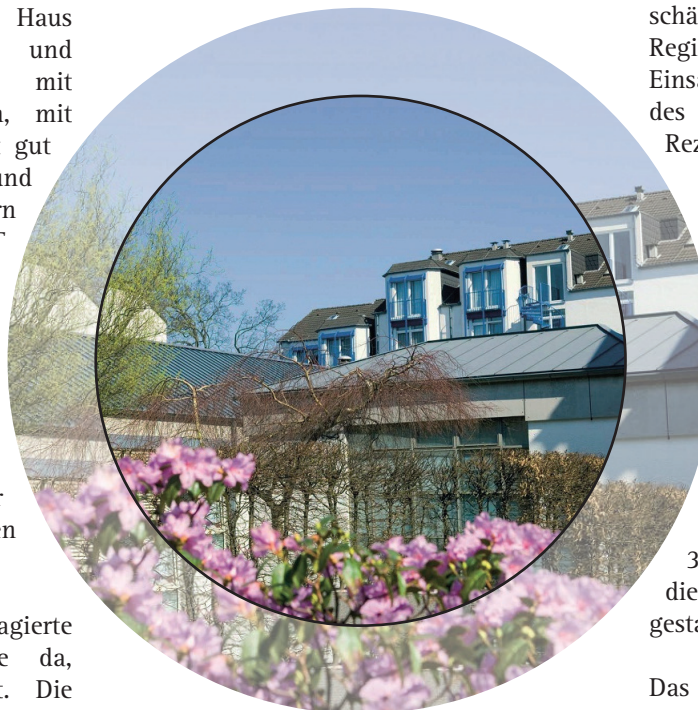
lv

CBT Wohnhaus Edith Stein – Gut leben im Alter

Gepflegt Wohnen in einem Haus mit großzügigem Ambiente und Wohlfühlatmosphäre, Zeit mit netten Menschen verbringen, mit freundlichen Mitarbeitern, mit gut gelaunten Ehrenamtlichen und lebenswürdigen Mitbewohnern – das alles geht im CBT Wohnhaus Edith Stein in der Meckelstrasse in Wuppertal-Barmen.

Ob stationäre Pflege, Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz, Wohnen mit Service oder Kurzzeitpflege, hier führen Sie ein gutes Leben.

Gut ausgebildete und engagierte Mitarbeitende sind für Sie da, aufmerksam und zugewandt. Die Pflegequalität ist ausgezeichnet und das Wohnhaus wurde bereits mehrmals als Bester Arbeitgeber ausgezeichnet.



Das abwechslungsreiche, schmackhafte Essen im schönen Hausrestaurant

schätzen auch Gäste. Hier kommen Regional- und Bioprodukte zum Einsatz. Und bei der Aktion „Gemüse des Monats“ können Sie eigene Rezeptvorschläge einbringen.

Die Hauskapelle lädt zum Gottesdienst, zu Stille und Rückzug ein. Ein vielfältiges Kultur- und Veranstaltungsprogramm wie Lesungen am Pult, Konzerte, Sitzyoga, Kegeln, Erzählcafé oder beliebte Feste bieten reiche Abwechslung.

Sie wohnen in großzügigen 32 qm großen Einzelapartments, die Sie mit den eigenen Möbeln gestalten können.

Das lichtdurchflutete Foyer lädt ein zur Begegnung und ist für Besucher geöffnet.

www.cbt-gmbh.de
edith.stein@cbt-gmbh.de



Kindersachen-Flohmarkt

Wenn der Nachwuchs schon wieder zu groß für die mühselig ausgesuchten Kleider geworden ist, hilft nur eins: Neues ergattern. Weil das schon mal kostspielig werden kann, lohnt es sich, Gutes aus zweiter Hand zu nehmen. Auch Spielsachen und Bücher lassen sich hier erstehen. Standgebühr: Ein Kuchen!

9.9., 10-14h, Kinderladen Funckstraße 96

Stadtrundfahrt mit dem Oldtimerbus

Schwebobahn kann jeder, wer Wuppertal mit einer neuen Sichtweise erleben will, der fährt in den orange-braun-grünen historischen Omnibus, der Ecken voller Geschichte im Tal anvi-

siert. Mit an Bord sind geschulte Stadtführer.

16.9., 14-15:30h, Historisches Zentrum/Engels-Haus, Engelsstraße 10

Bachforscher

Was fließt denn da? Ein Bach! Aber wo will er hin? Und woher kommt das ganze Wasser eigentlich? Nachwuchsforscher können hier die Gelpe erkunden, etwas über Naturschutzgebiete lernen und ein Picknick im Gelpetal machen.

16.9., 11-14h, Station Natur und Umwelt, Jägerhofstraße 229

Familienfest

Klar, am Abend steigt hier für die Erwachsenen ein Weinfest mit allerlei zünftigen Tropfen, aber

vorher darf sich der Nachwuchs auf Hüpfburg, Spielmobil, Kinderschminkstation und bei anderen Aktivitäten austoben.

16.9., 14-18h, CVJM Bildungsstätte Bundeshöhe, Bundeshöhe 7

Schnipsel-Kino – Zilly und der Riesen Kürbis

Beim Schnipsel-Kino werden Bilderbücher auf besondere Art neu entdeckt. Mit Musik untermauert werden vom Erzähler erst nach und nach die Bilder aufgedeckt. Hier geht es (passend zu Halloween) um Zauberin Zilly, die ihr Gemüse mit ungewolltem Ausgang verhext.

17.9., 11h, LCB, Geschwister-Scholl-Platz 4-6



**EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG
FÜR KINDER, JUGENDLICHE & ERWACHSENE
IN WUPPERTAL, BOCHUM & WITTEN**

**GRATIS
PROBE-
STUNDE!**

WEITERE INFOS AUF:
WWW.KRAVMAGA-SPIRIT.COM



- ✓ Effektive Selbstverteidigung
- ✓ Hoher Fitness-Aspekt
- ✓ Schnell erlernbar
- ✓ Professionelle Instructoren-Teams
- ✓ Konzeptionelles Training
- ✓ Jeder willkommen, außer Schläger
- ✓ Spezielles Kindertraining
- ✓ Viele weitere Kursangebote

KONTAKTIERE UNS! • KMS | THOMAS MARTIN MEIER • MOBIL: +49(0)176 626 16 576 • INFO@KRAVMAGA-SPIRIT.COM

Termine für die ganze Familie

Der Froschkönig

Klassisches Märchen der Grimm Gebrüder mit Marionetten. Die kecken Puppen spielen die Geschichte rund um eine Prinzessin, deren spendierter Kuss an einen aufdringlichen Frosch eine adelige Überraschung nach sich zieht.
23.9., 16h, Müllers Marionettentheater, Neunteich 80

Sonne, Mond und Sterne sehen Kinder gerne

Kunstpädagogin Saskia Lipps führt Kids durch das Museum und betrachtet Bilder, auf denen es düstre Nacht ist. Nach dem Entdecken der gruseligen und schönen Werke dürfen die Kleinen im Atelier selber zu Pinsel, Stift und Co greifen um eigene Kunst zum Thema zu schaffen.
24.9., 15-17h, Von der Heydt-Museum, Turmhof 8

Botanischer Garten: Herbstspaziergang

Warum die Blätter gelb werden, warum Tannen auch im Winter grün sind und warum Kastanien stachelige Hüllen haben, erfährt man auf dieser Führung durch den botanischen Garten. Treffpunkt: Elistenturm. Der wird übrigens sonntags bei gutem Wetter für Turmaufsteiger geöffnet.
24.9., 11h, Botanischer Garten, Elisenhöhe 1

Survival-Tag

Kinder ab acht Jahren und ihre Eltern können beim Survival-Tag die Wildnis kennenlernen. Es

werden im Wald selber Hütten gebaut, Feuer entzündet, die Sinne geschärft und auf spaßige Art und Weise Tipps fürs Draußen-leben gelehrt.
30.9., 14-18h, Station Natur und Umwelt, Jägerhofstraße 229

Mobiler Windelshop

Einmal im Monat kommt der Windel-LKW in Barmen vorbei und verkauft direkt aus der Ladefläche Babywindeln zu babykleinen Preisen.
10.10. BabyOne, Oberdörnen 66-70

chocolART

Schöne Schokosünde! Bei diesem Foodfestival steht allein die Schokolade im Zentrum der Aufmerksamkeit. Rund 60 Chocolatiers aus aller Welt präsentieren hier geschmackvolle Kunstwerke aus Kakaomasse. Dazu verführen Schoko-Workshops, Pralinenkurse oder das Schokoladen-Tasting in der Schwebebahn. Eintritt frei!
12.-15.10., 10-19h, Johannes-Rau-Platz und Geschwister-Scholl-Platz



Herbstliches Basteln in der Waldwerkstatt

Kulturrucksack: Kreative Herbstferien

Gleich vier Workshopprogramme bietet der Kulturrucksack in den Herbstferien. Im HDJ Barmen werden Familiengeschichten auf der Theatert Bühne erarbeitet, während in der börse bei geupgecycelt und Smartphone-Musik gemacht wird. Im Atelierhaus Ulle Hees werden derweil Alltagsgegenstände mit Pappmaché zu Kunstwerken ummodelliert. Alle Workshops kosten inklusive Mittagessen 25 Euro (erm. 12,50€).
23.-27.10., 10-15 Uhr, HDJ Barmen, die börse, Atelierhaus Ulle Hees

Waldwerkstatt

Der Herbst heißt alle Kinder ab drei Jahren herzlich Willkommen im bunten Wald. Gemeinsam werden Blätter, Rinden, Früchte, Blüten, Nüsse und andere Schätze der Natur gesammelt, um daraus tollen Herbstschmuck zu basteln.
21.+28.10., 10-13h, Station Natur und Umwelt, Jägerhofstraße 229

Märchenfest

Märchenerzähler, Puppenspieler, Zauberer und Musikanten nehmen alle Freunde der Fantasie für einen Tag mit auf magische Reise ins Land der Feen, Prinzen, Heldinnen, Drachen und Wunder. Es wird erzählt, gebastelt, verkleidet, zugehört und gestaunt.
12.11., 11h, LCB, Geschwister-Scholl-Platz 4-6

Lukas Vering



Der Winzig\$ ist ein Geschenk der Wuppertaler Winzig Stiftung an Eltern, die im Pilotprojekt Wichlinghausen wohnen und aktuell Kinder bekommen. Mit dem Winzig\$ können viele Angebote rund ums Baby anteilig bezahlt werden.

Eltern können sich bei Petra Pfeifer im Projektbüro Winzig\$, Wichlinghauser Str. 74-76, 42277 Wuppertal, Tel. 0202 / 260 38 39 oder unter www.winzig-dollar.de melden.

Förderer gesucht für weitere Stadtteile!
Tel. 0202 / 2680-152

Winzig\$

Unterstützung für junge Familien in Wichlinghausen



Winzig
Stiftung
kleine Hilfen für gelingende Leben



Nichts wie raus aus Wuppertal



Bei großen Veranstaltungen ist die Kaiserlich Deutsche Postkutsche im Gelände des LVR-Freilichtmuseums Lindlar im Einsatz.

Foto: Sabine König

Familienparadies Ittertall

Dieser historische Spiel- und Freizeitpark in Solingen lädt in eine märchenhafte Welt des Vergnügens. Ob auf dem fliegenden Elefanten, dem Märchenexpress, den Tretbötchen, den Miniscootern, der Schaukelanlage, dem Märchenkarussell oder der Trampolinanlage, hier bleibt keine Sekunde unaufregend. Der Eintritt plus Nutzung aller Attraktionen kostet 7 Euro.

Di-So, 11-18h, Ittertallstraße 50, Solingen

H2O Badeparadies

Ab ins Nass – egal bei welchem Wetter. Das Allwetter-Spaßbad H2O bietet wasserreiche Erlebnisse für jedes Alter. Mit Wildwasserfluss, Röhren oder Steilrutsche, Sprungturm, Erlebnisbecken mit Kletternetz und Hängebrücke und Kleinkinderbereich. Außerdem können Eltern in Whirlpools, der Dampfgrotte oder dem Saunabereich entspannen.

Mo 12-23h, Di-Sa 9-23 Uhr, So 9-22 Uhr, Hackenbergerstr. 109, Remscheid

Eiszeitliches Wildgehege Neandertal

Drei Tierarten aus der Eiszeit leben in diesem weitläufigen Wildgehege in Mettmann: Der Wisent, das Tarpan und der Ur. Das sind Wildrinder, Wald-Wildpferde und Auerochsen, die hier mitten im pittoresken Naturschutzgebiet hausen. Das zu umwandern dauert eine gute Stunde, dabei lässt sich massig Natur erkunden. Der Eintritt ist frei.

Täglich geöffnet, Talstraße 300, Mettmann

Kluterhöhle

Unterirdische Abenteuer verspricht diese Höhle mit 5500 Metern Ganglänge. Tropfsteinformationen, Fledermäuse, superenge Passagen, unterirdische Seen, faszinierende Felsformationen und versteinerte Lebewesen ei-

So schön es im Tal auch ist, manchmal lohnt sich ein Blick über die Berge hinaus. Hier sind ein paar tolle Ideen für Ausflüge ins Umland.

nes längst verschwundenen Riffs warten hier auf mutige Entdecker.

Di-So 10-17h, Gasstraße 10, Ennepetal

Freilichtmuseum Lindlar

„Natur und Kultur wie vor hundert Jahren“ ist das Motto dieses Freilichtmuseums, das auf rund 30 Hektar in historische Gebäude von der Scheune bis zur Gaststätte lädt, wo altes Handwerk hautnah erlebt werden kann. Wer durch alle 30 Bauwerke tigert, unternimmt dabei eine beachtliche Zeitreise von der Mitte des 19. Jahrhunderts bis ins frühe 20. Jahrhundert. Nebenbei können noch rare Nutztierassen wie Bentheimer Landschweine oder das Rote Höhenvieh getroffen werden.

Di-So, 10-18 Uhr, Lindlar

Tierpark Fauna

Einheimische und exotische Tiere geben sich hier die Pfoten, Krallen und Flügel. Nasenbären, Erdmännchen, Affen, Luchse, Papageien, Fasane, Flughunde, Leguane und mehr warten auf Besuch. Auf Streicheleinheiten sind aber nur die Ziegen, Schafe, Kaninchen und Kollegen aus. Das drei Hektar große Gelände ist schön gestaltet und lässt sich auch mit kleinen Schritten gut erkunden. Eintritt für Erwachsene 4,50, für Kinder 2,50 Euro. *Täglich geöffnet, 9-18h, Lützowstraße 347, Solingen-Gräfrath*

TIKI Kinderland

Im TIKI können Kids ihren Spieltrieb so richtig ausreizen. Egal ob im dreistöckigen Kletterlabyrinth oder dem Niedrigseilgarten, ob auf der Rollrutsche, dem Trocken-Paddel-Becken oder dem XXL-Trampolin, an der Boulderwand oder in der Spiegelburg: Langeweile ist hier ein Fremdwort!

Katternbergstraße 111, Solingen

Lukas Vering

Leben im Alter in Geborgenheit und Würde



Alten- und Pflegeheim

Wohnen mit Service

**Kurzzeitpflege
vorübergehendes Wohnen**

Hausgemeinschaften

CBT-Wohnhaus Edith Stein

 Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft mbH

Meckelstr. 106 · 42287 Wuppertal-Barmen · Tel. 0202 5740-0 · Fax 0202 5740-509 · www.cbt-gmbh.de



KIEFERORTHOPÄDIE

WUPPERTAL · METTMANN · SOLINGEN

MODERNE KIEFERORTHOPÄDIE

FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE



- Ausführliche Diagnostik und Beratung mit dem Ziel zahn schonender und effizienter Behandlung
- Begleitende Karies- und Parodontalprophylaxe durch speziell geschultes Personal
- Digitales Röntgen für verringerte Strahlenbelastung (mit sog. „One-Shot-Technologie“)
- Frühbehandlung von Kindern z. B. zur Korrektur von großen Frontzahnstufen und Kreuzbissen
- Gaumennahterweiterung mit Hyrax-Apparatur zur Vermeidung der Entfernung bleibender Zähne
- Funktionskieferorthopädie z. B. mit einem Twin-Block mit hohen Tragekomfort
- Multibandbehandlung mit hochwertigen programmierten Brackets oder ästhetischen Keramikbrackets
- Fast unsichtbare Zahnkorrektur bei Erwachsenen mit digital gefrästen, herausnehmbaren Schienen
- Internes Fachkollegennetz z. B. bei Kiefergelenksproblemen oder für chirurgische Lösungen



Kieferorthopädie Dr. A. Abed Pour & Dr. Christa Mende
Spitzwegstraße 31 · 42329 Wuppertal

WWW.WUPPERTAL-KIEFERORTHOPÄDE.DE

 0202-273 55 30

Der kulinarische ÜBERBLICK für Essen!

ESSEN GEHT AUS!

ESSEN

Überblick

GEHT AUS!

2018

ÜBER 200 RESTAURANTS, HOTELS,
KULINARISCHE ADRESSEN FÜR SIE AUSGEWÄHLT

Porträt
25 Jahre
Hannappel



Plus: Spaziergang Südviertel
Burger, Bars & Hot Spots



8,90 € | www.ueberblick.de

Ab 05.09.2017 IM HANDEL

oder portofrei unter www.ueberblick.de

Überblick
MEDIEN