

Rundbrief



Ausgabe 2 / 23

Ganz schön *sportlich!*

Lebenshilfe Allgemein

*Wohnangebot „Gartenwohnen“
kurz vor der Fertigstellung.
Mehr dazu ab Seite 07.*

Ganz schön sportlich

*Special Olympics, Friedensspiele,
Marathon – Team Lebenshilfe
ist am Start. Mehr dazu ab Seite 10.*

Freizeitbereich

*Unterwegs in coolen Städten
und schöner Natur.
Mehr dazu ab Seite 30.*



Liebe Leser*innen des neuen Rundbriefs,

als ich gebeten wurde ein Vorwort zum Thema Sport zu schreiben war mein erster Gedanke: „Sport? Sollte ich dringend mal wieder machen! Ist viel zu kurz gekommen in letzter Zeit!“ So geht es Vielen. Die Bequemlichkeit siegt häufig über die Vernunft. „Ich nehme schnell das Auto, um zum Bäcker zu fahren. Es regnet sicherlich gleich!“ ist nur eine von vielen Ausreden, die mir einfällt, wenn ich sonntags für die Familie zum Frühstück Brötchen hole. Also nehme ich mir nach dem Schreiben dieses Vorwortes fest vor, sonntags zum Bäcker zu laufen – Ein erster Schritt für mehr Bewegung.

Sport ist nicht nur für unseren Körper lebenswichtig, sondern hat auch seit jeher dem Messen von Kräften gedient. So haben die Griechen schon vor ca. 2.800 Jahren in Olympia sportliche Wettkämpfe abgehalten, um die Stärksten und Besten in den jeweiligen Disziplinen zu bestimmen. Noch heute finden die Olympischen Spiele alle 4 Jahre an verschiedenen Orten auf der Welt statt. Sportlerinnen und Sportler aus allen Nationen messen ihre Kräfte. Der Sport verbindet daher über den Wettkampf und den Wettstreit Menschen unterschiedlicher Nationen, Kulturen und Religionen. Er ist gerade kein Kampf, kein Streit, sondern Verbindung der Sportlerinnen und Sportler.

Ein gutes Beispiel dafür sind auch die Special Olympics, ein Wettkampf unterschiedlicher (inklusive) Teams, wobei es darauf ankommt, dass man als Team die unterschiedlichen Stärken und Schwächen ausgleicht und die Teamleistung im Mittelpunkt steht – die Landesspiele der Special Olympics im kommenden Jahr kommen übrigens nach Münster! (siehe Seite 10).“

Sport hat für mich einen weiteren ganz wichtigen Aspekt, nämlich die Bildung sozialer Kompetenzen. Meine Kinder Jil (w 12) und Leo (m 9) spielen begeistert Handball. Beide haben ihren Platz in den jeweiligen Mannschaften gefunden. Sie haben unterschiedliche

Kinder kennengelernt neue Freunde gefunden. Nicht alle gehen auf dieselbe Schule. Man mag nicht alle gleich gern, aber man muss sich als Team zusammenfinden – mit individuellen Stärken und Schwächen. Man muss auch mal zurückstecken, wenn man vom Trainer ausgewechselt und ein vermeintlich schwächerer Spieler eingewechselt wird. Und dann verwirft der auch noch den entscheidenden Siebenmeter, den ich ganz sicher verwandelt hätte.

Auf dem Platz wird gekämpft, manchmal geschubst, der Gegenspieler fällt hin und man hilft ihm wieder auf. Die Sportlerinnen und Sportler gehen respektvoll miteinander um. Am Ende geben sich alle Spielerinnen und Spieler die Hand – das sogenannte „Abklatschen“ – meist verbunden mit den Worten „gutes Spiel“. Man erlebt gemeinsam Siege und Niederlagen.

Den Kindern ist seit den ersten Handballspielen klar, dass es nicht auf die Begabung des/der Einzelnen ankommt, sondern dass das ganze Spiel nur als Team funktioniert. Es reicht eben nicht, den härtesten Wurf zu haben, oder am schnellsten rennen zu können. Der Ball landet nur im Tor, wenn alle gemeinsam den trainierten Spielzug umsetzen. Und es funktioniert nur, wenn man sich an Regeln hält. Regeln die dazu da sind, dass man gerecht die Kräfte misst, dass alle die gleichen Chancen haben, dass man fair miteinander umgeht. So kann man durch Sport ganz schön viel lernen! Und Spaß macht das Ganze auch noch!

Also los, bewegen wir uns!

Jan Kaven

Stellvertretender Vorsitzender LH Münster

20 Fragen

20 Fragen an Inge Sendfeld, Familienunterstützender Dienst (FUD)



1. Wo ist dein Lieblingsort in Münster?

In meinem Schrebergarten: Mit einem Buch, auf der Wiese unterm Apfelbaum.

2. Was machst du in deiner Freizeit am liebsten?

Genau dort bin ich sehr gerne, meistens aber buddelnd. Ich fahre sehr gern Fahrrad – mittlerweile bei langen Touren auch mit dem E-Bike.

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

Ich finde unsere Promenade superschön. Sowohl zum Fahrrad fahren als auch zum Spaziergehen. Im Sommer ist dort schöner kühler Schatten.

4. Womit hast du dein erstes Geld verdient?

Ich hab in einer Gärtnerei mitgeholfen. Das hat mir aber nicht so gut gefallen. In den folgenden Schulferien habe ich in einer Fabrik für Pizza, HotDogs und belegte Baguettes gearbeitet. Das war besser.

5. Was macht dir Angst und Sorgen?

Abgesehen von unberechenbaren Machthabern und Kriegen mache ich mir viele Sorgen um die Auswirkungen des Klimawandels.

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

Ich wollte schon immer mal tauchen lernen, habs aber irgendwie noch nicht geschafft ...

7. Welchen anderen Beruf würdest du gerne mal ausprobieren?

Ich würde gerne mal an archäologischen Ausgrabungen teilnehmen. Toll wäre es, sofort identifizieren zu können was gefunden wird und auch noch geschichtlich einordnen zu können. Höhlenforscherin fänd ich auch klasse.

8. Welchen Beruf würdest du nie ausführen wollen?

Ich kann mir nicht vorstellen eine Zahnärztin zu sein. Die müssen auch sehr tapfer sein, weil sie jedem in den Mund schauen müssen. Dann schon lieber Höhlenforscherin.

9. Wer ist deine Lieblingsfigur aus Film oder Literatur?

König Artus.

10. Was würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

Was? Nicht Wen? Südsee oder kalter Erdteil? U. a. Sonnencreme, Sonnenbrille, was zu Lesen oder Handschuhe, Wärmflasche, dicke Schuhe ... Streichhölzer und einen Kochtopf auf beide Inseln.

11. Was war deine peinlichste Situation?

Das kann ich hier nicht erzählen. War mega peinlich.

12. Was ist deiner Lieblingsgericht?

Oh, da gibt's mehrere. Selbstgemachte Rouladen und besonders die Soße davon. Auflauf mit echtem Kartoffelpüree. Schokoladeneis. Überhaupt die Kombination von Schokolade mit Obst.

13. Wer waren die Helden deiner Kindheit?

Bummi und Fiete, 5 Freunde, Die drei ???.

14. Wer sind heutzutage deine Helden?

Es gibt viele Helden... ich bewundere aber immer besonders die alleinerziehenden Eltern, die auch noch berufstätig sind. Was die alles schaffen müssen ist enorm.

15. Wie lautet dein Lebensmotto?

Wenn's geht: am Liebsten lachen – anstatt mich zu ärgern!

16. Was verzeihst du dir am ehesten?

Schokolade essen!

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

Mich von Ort zu Ort beamen können ... das wäre toll.

18. Worüber kannst du lachen?

Ich kann über jede Menge Blödsinn lachen, auch gerne über mich selber. Wenn andere Leute auch Humor haben, finde ich das sehr ansteckend.

19. Welches Tier wärst du gerne?

Ich wäre gerne eine Katze. Katzen sind abenteuerlustig, selbstbewusst, menschenfreundlich und können herrlich faulenzeln.

20. Hast du eine Sportart, die du gerne machst oder bei der du gerne zuguckst?

Ich muss zugeben, dass ich gar nicht mehr so sportlich bin außer Radfahren. Im Winter schaue ich manchmal Snooker. Dabei kann ich gut entspannen.

„Die Landesspiele der Special Olympics im nächsten Jahr kommen übrigens nach Münster!“



08



Vorwort

02

20 Fragen

... an Inge Sendfeld, Teamleitung Familienunterstützender Dienst

03

Special Olympics NRW
Das Sportereignis kommt nach Münster

10

Schwimmen im Ostbad
Schwimmgruppe mit der DLRG

21

Lebenshilfe Allgemein

Sport am Donnerstag
Reha-Sport mit Spaß-Garantie

22

Kulturliste Münster e.V.

Verein ermöglicht vergünstigte Tickets

06

Zusammen Unschlagbar
Gänsehaut bei der Feier in Berlin

15

Erstmal Bulzen
Schulbegleitung spielt Fußball

23

Mit:mischen

Besuch bei der Lebenshilfe Köln

06

Mein sportlicher Kollege
Christian auf Medaillenkurs

15

Socks on!
Gemeinsam bewegen für eine bunte Gesellschaft

23

Gartenwohnen

Das neue Wohnangebot steht kurz vor der Fertigstellung!

07

Münster schwimmt
Vorbereitung auf die Special Olympics

16

Fitness-Rezept
Kerstin verrät ihr Lieblings-Rezept

24

Jürgen Löchert

Cora Weers stellt sich dem Fragenhagel

08

Marathon
Team Lebenshilfe zwischen Bananen und „Raketentstoff“

17

Spaziergehen
In der Ruhe liegt die Entspannung

24

Ganz schön sportlich

Maximilian trainiert
Fit im Fitnessstudio

18

Rollstuhl Stand Up Paddle
Mit dem Rollstuhl aufs Wasser

25

Welkom

Niederländische Delegation in Münster

09

Friedensspiele 2023
Das etwas andere Sportfest – auch für Sportmuffel

19

Unser Kind mit Downsyndrom

Sommerfest der Elterngruppe
Gemeinsame Zeit auf Hof Püning

26



Pränatale Diagnostik 29
Diskussion in der VHS mit Andrea Giebeler von der Elterngruppe

Freizeitbereich

Köln Wochenende 30
Gute Zeit in der Domstadt

Cuxhaven 30
Nordsee-Liebe!

Atlantis 31
Die inklusive Ferienstadt im Wienburgpark

FFZ Utrecht 32
Cooler Städtetrip

FFZ Witteveen 32
Entspannte Zeit im Ferienpark

Rüstige Rentner 33
*Freizeitgruppe für Senior*innen*

Wohnen

50 Jahre Wohnnest
Strahlendes Jubiläum

Wohnnest feiert Jubiläum
Das Sommerfest zum Jubiläum – eine große Familienfeier

AUW Ausflüge
Zauberhafte Begegnungen im Märchenwald

JULE-CLUB

Radtouren 38
Mit der Leeze und viel Spaß durchs Münsterland

Madagaskar 38
Tierisch guter Ausflug zur Freilichtbühne Tecklenburg

Sesam

Neues vom Projekt Sesam 39
Teilhabe sichtbar machen

Allerlei

Fantasy Konzert 40
Wiedersehen mit Martin und Freddy

Ein schöner Traum 40
Phantasie von Fantasy

Beitrittserklärung 41

Anzeigen 42

Impressum Rückseite

Neue Kooperation mit dem Kulturliste Münster e.V.

— Martin Goldstein

Die Kulturliste Münster e.V. schreibt: "Kulturelle Teilhabe ist ein Menschenrecht. Kultur öffnet den Geist, macht lebendig und erweitert den Horizont. Kulturelle Teilhabe bedeutet Integration in der Gesellschaft." Das sehen wir genauso – daher unterstützt die Lebenshilfe Münster die Kulturliste als Sozialpartner.

Der Verein Kulturliste Münster ermöglicht es, auch den Menschen am kulturellen Leben der Stadt teilzunehmen, die sich Eintrittskarten für kulturelle und sportliche Veranstaltungen nicht leisten können. Dies wird dadurch ermöglicht, dass Kulturpartner Eintrittskarten zur Verfügung stellen, die über den Verein an registrierte Menschen vermittelt werden.

Als Sozialpartner ermöglicht die Lebenshilfe Münster den Zugang zum Angebot der Kulturliste, indem der Anmeldebogen zusammen ausgefüllt wird. Voraussetzung für die Anmeldung ist das ein geringes Einkommen nachgewiesen wird (z.B. durch Vorlage eines Münster-Pass, Bafög-Bescheid). Die Regelungen sind unter dem Menüpunkt Kulturgäste auf der Homepage der Kulturliste Münster e.V. zu finden.

Flyer sind in unserer Geschäftsstelle oder auf der Homepage der Kulturliste zu finden: www.kulturliste-muenster.de

In unserer Geschäftsstelle ist Katharina Könning die Ansprechpartnerin, wenn Sie den Anmeldebogen ausfüllen möchten.



Mit:mischen – Projekttreffen in Köln

Wie funktioniert die Einbindung von Selbstvertreter*innen eigentlich im Verein? Was macht der Lebenshilfe Rat und wie funktioniert die Zusammenarbeit mit Selbstvertreter*innen im Vorstand?

Mit:mischen – ein Projekt der Lebenshilfe Köln beschäftigt sich mit der Frage, wie Möglichkeiten der Teilhabe und Mitbestimmung von Menschen mit Behinderung im Verein weiter gestärkt und die Entscheidungen der Selbstvertreter*innen noch mehr in den Vordergrund gerückt werden können. Es sollen Lösungsansätze erarbeitet werden zu der Frage, wie Menschen mit Behinderung mehr und besser im Verein mitbestimmen können.

Auch die Lebenshilfe Münster beteiligt Selbstvertreter*innen in der Vereinsarbeit. Der Lebenshilfe-Rat und der JULE-Club bilden dabei wichtige Gremien. Aber auch im Vorstand ist eine Selbstvertreter*in aktiv.

Um sich über die Vereinsarbeit und die Selbstvertretung auszutauschen hat die Lebenshilfe Köln am 01.09.2023 zum Projekttreffen Mit:mischen eingeladen. Doris Langenkamp (Vorstand-/Aufsichtsratsvorsitzende), Melanie Lux (Vorstand/Lebenshilfe-Rat) und Martin Goldstein (Geschäftsführung) sind der Einladung nach Köln gerne gefolgt und trafen auf viele Interessierte und einen fruchtbaren Austausch.



„Gartewohneen“ im York-Quartier – die Spannung steigt!



Endlich war es so weit, wir durften das erste Mal in unsere fast fertig gestellten Wohnungen am Surreyweg zur Besichtigung der Räume. An zwei Tagen durften wir in Gruppen die Wohnungen begehen. Wir hatten uns mit den Küchenbauern und den Malern verabredet und haben alle Wände ausgemessen, damit wir unsere Möbel planen können. Alle waren aufgeregt und sehr zufrieden, weil alle Wohnungen sehr schön aufgeteilt sind. Auch die Gemeinschaftswohnung ist sehr schön groß und wir konnten uns schon vorstellen, wie wir dort alle zusammensitzen und essen, spielen, fernsehgucken und uns unterhalten.



Sehr beeindruckend sind die großen Räume im Erdgeschoss, die auch zur gemeinsamen Nutzung mit der Nachbarschaft eingerichtet werden. Die Kellerräume waren noch nicht fertig, wir konnten nicht sehen, wie groß sie werden. Es gab einen großen Raum mit 22 Anschlüssen für Waschmaschinen. Wenn alles gut klappt, können wir hoffentlich bald die Mietverträge unterschreiben, damit wir Anfang des Jahres dort einziehen können. Alle sind gespannt und freuen sich sehr!

___Jodokus Hackert

Küche, Wandfarbe, Boden – es müssen noch viele Entscheidungen getroffen werden!



Jürgen Löchert

*Cora Weers,
Personalbuchhaltung,
Ehrenamtskoordination*



Jürgen: Ich hab dich schon mal gesehen. Was machst du hier bei der Lebenshilfe?

Cora: Ich arbeite hier seit zwei Jahren. Ich bin in der Perso und kümmere mich da um die Kolleg*innen aus dem Edelbach und zum Teil aus der Schulbegleitung ...

Jürgen: Ach so, wie Papst-Johannes-Schule?

Cora: Ja genau! Ich bin nicht für die Papst-Johannes-Schule verantwortlich, aber da gibt es auch Schulbegleitung.

Jürgen: Und an der Albert-Schweitzer-Schule?

Cora: Da bin ich mir gerade nicht sicher, aber bestimmt.

Jürgen: Da war ich. Ich musste Musik und Turnen machen. Das fand ich nicht so gut. Den ganzen Tag musste ich das machen.

Cora: Ja, das ist Schule!

Jürgen: Aber das war der kleine Jürgen. Machst du noch was?

Cora: Also, ich versuche den Leuten hier einen guten Start zu ermöglichen, wenn sie ihre Vertragsunterlagen abholen und immer wenn sie Probleme haben mit den Papieren, können sie mich fragen. Und ganz neu ist, dass ich mich auch um die Ehrenamtler*innen in der Lebenshilfe kümmere. Die sind ja auch in ganz vielen unterschiedlichen Bereichen hier tätig.

Jürgen: So wie Christian, der ist in meiner Kegelgruppe und war mit mir auf dem Schiff.

Cora: Genau, und wir brauchen ganz viele Christians! Ich schaue jetzt, wo und wie zum Beispiel im Freizeitbereich oder in den Wohnhäusern Ehrenamtler*innen gebraucht werden und wie wir Leute wie Christian finden können, die Lust haben, etwas zu machen, die aktiv und kreativ sind ... Das Tolle ist ja auch, dass Ehrenamtler*innen bei uns so tolle und nette Menschen wie dich kennenlernen können.

Jürgen: Ich bin nicht nett. Ich kann ganz schön sauer werden.

Cora: Naja, aber hier sitzen wir doch nett zusammen!

Jürgen: Was findest du bei der Lebenshilfe gut?

Cora: Ich finde bei der Lebenshilfe richtig gut, dass

Menschen zusammengebracht werden und sich gegenseitig unterstützen und beide davon einen Gewinn mitnehmen!

Jürgen: Ich war heute so blöd! Ich wollte die Fotos von meiner Schifffreise mitbringen und ich habe sie vergessen.

Cora: Oh, auf welcher Schifffreise warst du denn?

Jürgen: Von Düsseldorf nach Holland und Belgien. Die Reise war teuer aber ich habe den ganzen Tag gegessen. Zum Schluss habe ich zum Koch gesagt, dass ich noch acht Wochen bleiben will!

Cora: Dann ist es ja gut, dass Schiffsreisen immer so teuer sind, dass man sie gar nicht acht Wochen machen kann!

Jürgen: Was isst du gerne?

Cora: Ganz ehrlich? Mein Lieblingsgericht seit meiner Kindheit sind Kartoffeln mit Spinat und Spiegelei! Das liebe ich!

Jürgen: Ich mag auch Spinat. Und was sind deine Hobbies?

Cora: Ich spiele gerne Tennis, mit meinen Freundinnen, aber auch mit meiner Familie. Ich habe einen Mann und zwei Töchter. Aber ganz ehrlich bin ich auch einfach ganz viel bei den Hobbies von meinen Kindern dabei, die beiden spielen zum Beispiel auch gerne und viel Fußball! Da bin ich oft auf dem Platz und guck zu.

Jürgen: Ok. Ich bin zufrieden. Dankeschön meine höfliche Dame mit der zarten Brille!

Cora: Danke, hat mir Spaß gemacht!

Ob Student, Rentnerin oder mitten im Job – wenn du dich ehrenamtlich engagieren möchtest, haben wir viele Möglichkeiten, die wir individuell mit dir und deinen Vorstellungen abstimmen können.

Melde dich gerne bei Cora Weers – gemeinsam könnt ihr schauen, was zu dir passt!

✉ ehrenamt@lebenshilfe-muenster.de

☎ 01 76 - 10 36 03 44

„Welkom“ in Münster!

Im Juni fanden in Berlin die „Special Olympics World Games Berlin 2023“ statt – und als sogenannte „Host Town“ (gastgebende Stadt) war Münster als eine von bundesweit 220 ausgewählten Städten Teil davon!

Vom 12. – 14. Juni war die niederländische Delegation in Münster zu Gast, um sich für den Wettkampf in Berlin "aufzuwärmen"!

Gemeinsam mit dem Sportamt der Stadt Münster hatten verschiedene Träger und Vereine wie die Lebenshilfe ein Programm vorbereitet, um den Sportler*innen aus den Niederlanden die Stadt und ihre Menschen näher zu bringen. So gab es über drei Tage einen Mix aus Kultur, Geselligkeit und, natürlich, Sport!

Highlight des Host-Town-Programms war die große Show „Opwarmen“ zum Abschluss der drei Tage. Auf dem Hafenzentrum gab es für die Besucher*innen bei strahlendem Sonnenschein verschiedene Aktionsstände wie z.B. Menschenkicker, Inklusions-Memory, inklusives Sportabzeichen oder Glücksrad.

Auf der Bühne wartete dann zum späten Nachmittag ein wahres Feuerwerk auf die Gäste. Neben Auftritten vom Funky e.V. und den Wellenbrechern sowie von Damiano Maiolini brachte die niederländische Sängerin Loona mit ihrem Hit "Bailando" den Hafenzentrum zum Beben – gemeinsam wurde getanzt und gefeiert, ganz getreu dem diesjährigen Motto der

*„Special Olympics“:
Zusammen Unschlagbar!*



„Opwarmen“ auf dem Hafenzentrum.





Special Olympics NRW

mit Landesspielen zu Gast in Münster

Special Olympics ist die weltweit größte, vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) offiziell anerkannte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Das Ziel von Special Olympics ist es, Menschen mit geistiger Behinderung durch den Sport mehr Anerkennung, Selbstbewusstsein und mehr Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen

— Sarah Rauch

Vom 22. bis 25. Mai 2024 finden die Landesspiele von Special Olympics Nordrhein-Westfalen (SONRW) in Münster, der Stadt des Westfälischen Friedens, statt. Wir zeigen euch, was im Landesverband in diesem Jahr bereits passiert ist, und werfen einen Blick auf das, was uns im kommenden Jahr erwarten wird.

Über 50 Veranstaltungen im Jahr

Der Landesverband richtet aktuell über 50 Veranstaltungen im Kalenderjahr aus. Dabei sind sowohl Winter- als auch Sommersportarten. Besonders beliebt ist die Sportart Fußball, in der es jedes Jahr im Frühjahr die „Europäische Fußballwoche“ gibt, mit Unterstützung

der UEFA. In NRW fanden Trainingseinheiten bei Vereinen wie Borussia Dortmund, Schalke 04, dem 1. FC Köln oder der SGS Essen statt. Beim Training mit dem Frauen-Bundesligisten macht traditionell das ganze Team mit und begeistert die Sportlerinnen und Sportler mit ihrer Nahbarkeit.

Ob Skifahren, Klettern, Radfahren, Tanzen, Segeln, Golf oder Schwimmen für die Athletinnen und Athleten gibt es zahlreiche Angebote und Aktionstage, für die es zumeist keine Vorerfahrung braucht. Einfach mitmachen und dabei sein. Bei allem Wettbewerbsgedanken stehen der Spaß und das Miteinander im Vordergrund.



Das olympische Feuer brennt: bewegende Momente bei den Special Olympics.

Highlight Weltspiele 2023

Ein besonderes Highlight für über 100 SONRW Athletinnen und Athleten war die Teilnahme an den diesjährigen Special Olympics Weltspielen in Berlin. Im Juni 2023 feierte die Hauptstadt eine Woche lang über 6.500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der größten inklusiven Sportveranstaltung der Welt. SONRW Tennisspielerin Sophie Rensmann wurde die Ehre zuteil, das Olympische Feuer während der Eröffnungsfeier im Berliner Olympiastadion zu entfachen – vor über 50.000 Zuschauenden. Neue Freundschaften wurden geknüpft, Freudentränen vergossen und viele Medaillen wurden mit nach Hause gebracht. Diese Spiele bleiben unvergesslich.

Erste inklusive Jugendfahrt

In Kooperation mit der VIACTIV Krankenkasse richtete SONRW zum ersten Mal eine inklusive Jugendfahrt aus. Im Waldfreibad Walbeck wurde unter dem Motto „Gesund und Bunter“ ein dreitägiges Freizeitprogramm für Teilnehmende mit und ohne geistige Behinderung angeboten. Im Herbst wird das große SONRW Schwimmfest in Essen stattfinden, auf dass sich viele Teilnehmende schon jetzt riesig freuen, da es in den vergangenen Jahren auf Grund der Corona-Pandemie ausfallen musste.

Wer dabei sein oder sich über weitere Veranstaltungen informieren möchte schaut vorbei unter www.landesverbaende.specialolympics.de/nrw/veranstaltungen

Münster wird „Grenzenlos bewegend!“

Unter dem Motto „Grenzenlos bewegend!“ möchte SONRW allen Teilnehmenden während der fünften Landesspiele im kommenden Jahr vier unvergessliche Tage bereiten. Zuschauende, Besucherinnen und Besucher sollen durch die Kraft des Sports ebenso mitgerissen und verbunden werden.

In Münster finden in 18 Sportarten Wettbewerbe statt, ein Großteil von ihnen auf dem Leonardo-Campus. Mit Segeln, Kraftdreikampf und Stand Up Paddling bietet SONRW zudem drei Schnupper-Angebote an, die den Sportlerinnen und Sportlern nähergebracht werden sollen.

Für rund 1.500 teilnehmende Athletinnen und Athleten wird etwas dabei sein. Zudem gibt es auch ein großes, buntes Rahmenprogramm: Von der Eröffnungsfeier mit dem Entzünden des olympischen Feuers, der Landespiel-Meile oder das große Gesundheitsprogramm Healthy Athletes® bis hin zur feierlichen Übergabe der SONRW-Fahne an die kommende Landesspiel-Stadt bei der Abschlussfeier. Auch die bereits zur Tradition gewordene Athleten-Disco wird nicht fehlen und ist bei allen Athletinnen und Athleten sehr beliebt.

Ihr wollt mitmachen und beim größten inklusiven Sportereignis 2024 in NRW dabei sein?

Der Anmeldezeitraum wird von November 2023 bis Februar 2024 sein. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt acht Jahre.

Ihr habt Fragen? Meldet euch gerne bei unserem Projektleiter Marc Albert:
✉ m.albert@specialolympics-nrw.de
☎ 01 76 - 30 40 07 22



Weitere Informationen findet ihr hier und auf unseren Social-Media-Kanälen auf Facebook und Instagram.



„Einfach den Sport machen, den man *liebt!*“

Interview mit Stefanie Wiegel und Marc Albert

Die Landesspiele der Special Olympics im kommenden Jahr in Münster werfen ihre sportliche Schatten voraus – Alex und Katha von der Rundbrief-Redaktion waren neugierig und haben sich zum kleinen Online-Plausch mit Stefanie Wiegel und Marc Albert von Special Olympics NRW getroffen!

Rundbrief: Hallo in die Runde, schön, dass ihr euch die Zeit für uns nehmt!

Marc: Also, vorab schon einmal: coole Sache, dieser Rundbrief! Ich hab da schon einmal reingeschaut, das ist ja echt eine tolle Zeitung, die ihr da an den Start bringt!

Rundbrief: Oh, vielen Dank, wir geben uns Mühe! Würdet ihr euch vielleicht am Anfang noch einmal kurz für unsere Rundbrief-Leser*innen vorstellen?

Stefanie: Ich bin Stefanie, werde aber lieber Steffi genannt, ich bin Athletensprecherin von Special Olympics NRW seit 2017. Meine Sportarten sind Rollerskating und Snowboard, das mache ich schon seit fast zwanzig Jahren. Im Hauptberuf arbeite ich in einer Werkstatt in der Produktion.

Marc: Ich bin Marc, ich bin seit 2016 bei Special Olympics dabei und die Projektleitung für die Landesspiele. Ich organisiere die natürlich nicht alleine, aber bei mir laufen die Fäden zusammen, ich weiß immer, was passiert. Das macht mir superviel Spaß! Und wenn ich nicht gerade die Landesspiele vorbereite, bin ich bei uns für den Wettbewerbssport zuständig. Ich organisiere also auch eintägige Wettbewerbe und versuche, die einzelnen Sportarten weiterzuentwickeln, neue Sportarten in unser Angebot aufzunehmen und noch mehr

Athlet*innen die Möglichkeit bieten, bei Special Olympics teilzunehmen. Das ist mein Hauptberuf. Mein Hobby sind meine zwei Kinder!

Steffi: Wir waren schon zusammen bei den Landesspielen in Neuss, Hamm, Bonn und jetzt dann in Münster!

Rundbrief: Es wird also immer schöner! Wer organisiert die Special Olympics in Münster genau?

Marc: Also, für die Landesspiele jetzt in Münster ist es so, dass wir ein hauptamtliches Team haben, da hat jedes Teammitglied einen anderen Aufgabenbereich, z.B. Presse, das Volunteer-Programm, Teilnehmer-Management, Rahmenprogramm etc. Wir machen im Vorfeld die meiste Arbeit, werden aber zusätzlich noch von unserem ehrenamtlichen Organisations-Team unterstützt, das sind unter anderem die Wettkampfleitungen in den Sportarten. Während der Veranstaltung selber bekommen wir Hilfe von ca. 600 sogenannten „Volunteers“, also von Ehrenamtlichen, die sich z.B. um das Catering kümmern oder als Schiedsrichter helfen oder sich um die Athlet*innen kümmern. Und natürlich haben wir den Athletenrat mit Steffi als Sprecherin, der uns beim Rahmenprogramm, den Siegerehrungen oder den Mitmach-Aktionen

unterstützen. Zusammengefasst kann man sagen: es kommen in der Organisation viele unterschiedliche Personen zusammen und das ist ganz wunderbar!

Steffi: In Bonn hat der Athletenrat die Fahne hereingetragen, ich stand aber auf der Bühne und durfte das ganze anmoderieren! Eins kann ich euch sagen: lasst euch nie im Leben Moderationskarten geben! Ich hab kleine Hände, und bei der Eröffnungsfeier sind mir alle Karten aus der Hand gefallen!

Rundbrief: **Ich hab große Hände, ich kann in Münster beim Kartenhalten helfen!**

Steffi: Danke! Aber für mich war das echt peinlich, alles lag auf dem Boden!

Marc: Aber Steffi, soll ich dir was sagen? Das war überhaupt nicht schlimm und die Stimmung war super!

Steffi: Ich kann aber auch frei besser sprechen, als wenn ich so viele Karten in der Hand habe.

Rundbrief: **Es ist echt beeindruckend, wie viele Leute an der Vorbereitung und Organisation beteiligt sind! Wie viele Sportler*innen erwartet ihr?**

Marc: Das können wir jetzt nur schätzen – man kann sich noch bis Mitte, Ende Februar anmelden. Wir merken aber jetzt schon, dass es ein großes Interesse gibt und viele Leute nach Münster kommen wollen. Wir gehen momentan von insgesamt 1.500 Sportler*innen aus, vielleicht werden es aber auch noch ein paar mehr, weil wir auch noch drei Sportarten dazubekommen haben. Und natürlich hoffen wir, dass viele Besucher*innen kommen!

Rundbrief: **Welche Sportarten sind dabei?**

Steffi: Also meine Sportart Rollerskating, Fußball, Leichtathletik, Reiten, Schwimmen, Boccia, Bowling, Golf ... das sind jetzt acht ... Tennis, Tischtennis, Judo ...

Rundbrief: **Was ist Judo?**

Steffi: Ein Kampfsport. Ich glaub, da gibt es verschiedene Gürtel in verschiedenen Farben, wie bei Karate. Und dann haben die so schwere Kutten an, halten sich am Kragen fest und werfen sich über die Schulter auf die Matte.

Rundbrief: **Ist Judo eine von den neuen Sportarten?**

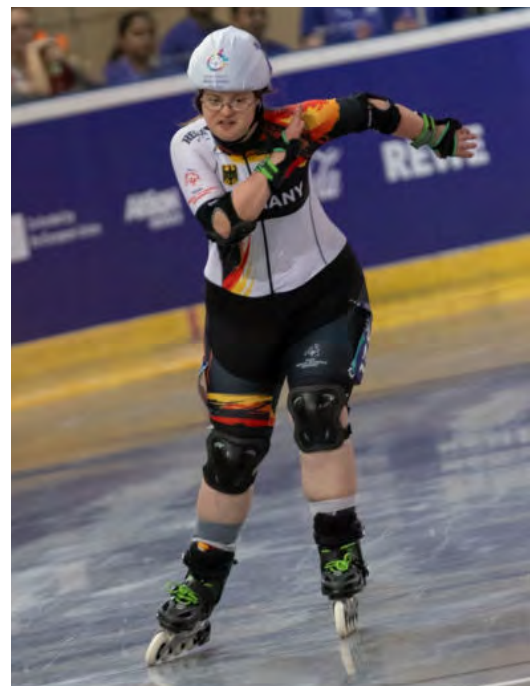
Marc: Nein, Judo hat schon eine lange Tradition bei uns! Ich kann aber noch mal ergänzen – wir haben insgesamt 18 Sportarten, es fehlten noch Badminton und Basketball ...

Steffi: Und Fahrradfahren!

Marc: Ja stimmt, das ist eine der neuen Sportarten. Wir haben uns gedacht, dass Radfahren in Münster nicht fehlen darf! Außerdem haben wir noch Handball und Hockey im Programm und zum ersten Mal bei den Sommerwettbewerben auch Tanzen ... und dann bieten wir ganz neu auch Beachvolleyball an, das verspricht ja immer großartige Stimmung! Zudem haben wir drei Sportarten, bei denen es „Demo-Wettbewerbe“ bzw. „Schnupperkurse“ geben wird, nämlich im Segeln, Kraft-Dreikampf und Standup-Paddling. Ein pickepacke volles Programm!

Rundbrief: **Muss ich viel Erfahrung im Sport haben, um bei den Special Olympics mitmachen zu können?**

Steffi: Man braucht nicht viel Erfahrung, man soll einfach den Sport machen, den man liebt. Welche Sportart möchtest du machen, Alex?



Steffi im Trikot für das deutsche Team beim Rollerskating.



Rundbrief: Ich könnte mir Radfahren vorstellen.

Steffi: Also das ist die Hauptsache. Dass man so wie du Radfahren liebt oder so wie ich Rollerskating und dabei „Spaß in den Backen“ hat – einfach mitmachen, genießen und Freude haben.

Marc: Genau, man muss kein Profi sein. Man muss eine Sportart natürlich ein wenig beherrschen, zum Beispiel auf dem Rad sitzen können und nicht umfallen – aber das reicht schon!

Steffi: Und einen Helm tragen!

Marc: Das auf jeden Fall! Ansonsten, wie Steffi gesagt hat: Spaß haben. Wir haben ja auch ein Qualifizierungssystem und schauen, wie stark die Athlet*innen sind und wie sie richtig eingruppiert werden in die Leistungsgruppen.

Steffi: Langsam zu langsam, mittel zu mittel und schnell zu schnell!

Rundbrief: Kann ich auch mitmachen, wenn ich nicht an den Wettbewerben teilnehmen möchte?

Steffi: Ja klar! Wir haben auch ein wettbewerbsfreies Angebot! Da kann man immer mitmachen.

Marc: Das wollen wir in Münster ganz groß aufziehen. Auf dem Gelände vom Hochschulsport am Horstmarer Landweg wird es die „Landesspiel-Meile“ geben mit ganz vielen unterschiedlichen Mitmach-Aktionen, da gibt es auch eine Bühne und Live-Musik; außerdem gibt es das „Healthy Athletes“-Programm, das ist das Gesundheits-Programm der Special Olympics. Und alle sind zu der Eröffnungsfeier und der Abschlussparty eingeladen.

Steffi: Wir freuen uns, wenn da viele Menschen auftauchen, das wird gut und bunt werden.

Rundbrief: Steffi, eine Frage noch an dich – wie bereitest du dich vor?

Steffi: Ich habe kein spezielles Programm, aber ich trainiere sehr regelmäßig und halte mich fit. Ohne Training kann man die Leistung nicht abrufen.

Rundbrief: Also so Menschen wie wir hier aus der Rundbrief-Redaktion sind noch nicht mal in die Nähe einer Goldmedaille gekommen. Das ist ja bei dir anders – wie ist das, eine Goldmedaille zu gewinnen?

Steffi: Das ist sehr schön! Meine erste war 2004 in Frankfurt und wenn man nach dem ganzen Training so etwas erreicht – das ist ein mega Gefühl!

Rundbrief: Möchtest du in Münster auch Gold gewinnen?

Steffi: Das wäre schön, aber ich mache mir keinen Druck. Unser Eid und Motto ist: „Lass uns mutig das Beste geben!“ Und das werde ich. Ich werde geben, was ich geben kann.

Rundbrief: Das ist ja ein tolles Schlusswort! Möchtet ihr den Münsteraner*innen noch etwas mit auf den Weg geben?

Marc: Die Atmosphäre bei den Special Olympics ist einfach ganz fantastisch und mein größter Wunsch wäre, dass die Leistung unserer Athlet*innen mit vielen Zuschauer*innen honoriert wird und die Veranstaltung in die ganze Stadt hineinwirkt!

Steffi: Kommt vorbei, macht mit, helft mit!

**„Lass uns mutig
das Beste geben!“**

___ Rundbrief-Redaktion

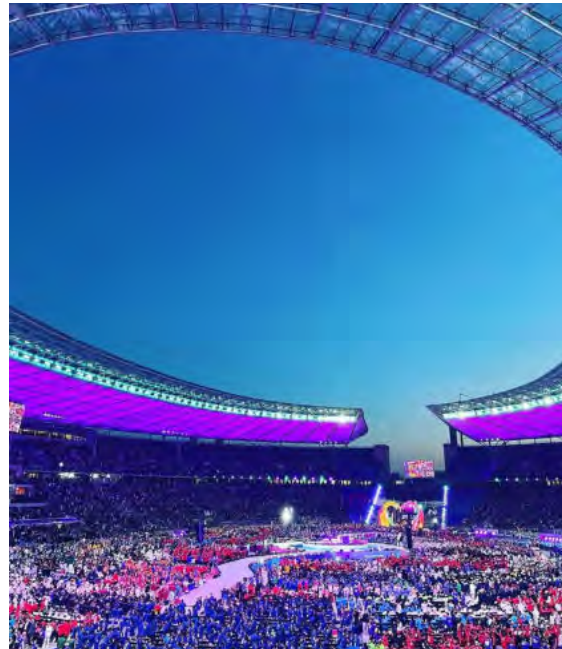
„Zusammen unschlagbar“

Das Motto der Special Olympics 2023 ist Programm

Schon die Verabschiedung der niederländischen Delegation am 14. Juni auf dem Hafenplatz war eine große Party mit toller Stimmung. Mit diesem guten Gefühl und einem Autogramm von Joran van Vuuren, Hockeyspieler in der niederländischen Mannschaft, in der Tasche machte ich mich auf zur Eröffnung der Special Olympics 2023 in Berlin.

In der Abendsonne des 17. Juni wurden im Berliner Olympiastadion im Beisein vieler Ehrengäste die Sportler*innen von 50.000 jubelnden Zuschauer*innen begrüßt. Rund 6.500 Athlet*innen aus 176 Nationen zogen in bester Laune unter andauerndem Beifall der Zuschauer*innen ein, und der Innenraum des Stadions füllte sich nach und nach mit Sportler*innen aus der ganzen Welt. Jede Delegation hatte ein Gefäß mit Wasser aus dem Heimatland mitgebracht und goss dies als Zeichen für Gemeinsamkeit und Verbundenheit in ein Becken in der Stadionmitte.

Gemeinsam erlebten alle ein abwechslungsreiches Programm, mit der Blue Man Group und anderen phantastischen Künstler*innen. Nach vielen wertschätzenden Begrüßungsworten eröffnete Bundespräsident Steinmeier die Spiele offiziell. Das olympische Feuer wurde feierlich entzündet und ein riesiges Feuerwerk beendete gegen Mitternacht einen beeindruckenden Abend.



Das Motto der Special Olympics 2023 leitete die Sportler*innen und die Zuschauer*innen durch die Wettkämpfe und Veranstaltungen der folgenden Tage. Und es war an diesem Abend für alle spürbar, ein deutliches Zeichen für Inklusion:

„Zusammen unschlagbar“

— Doris Langenkamp



Mein sportlicher Kollege

Ich habe einen sehr sportlichen Kollegen. Er heißt Christian Drüge. Er ist dieses Jahr zum 11. Mal den Münster-Marathon in einer Staffel gelaufen. Er trainiert dafür jede Woche bei dem Verein Blau-Weiß Aasee.

Am 3. September war es wieder soweit für Christian und seine Mitläufer. Aber einer fehlte. Deshalb musste Christian 2 Strecken laufen. Es ging von Nienberge bis ins Ziel auf dem Prinzipalmarkt. Er sagte mir, dass es anstrengend aber super war. Die Zuschauer auf der Strecke haben ihn durch Applaus und Zurufe angespornt. Er ist einfach ein immer gleiches Tempo gelaufen, wie im Training.

Im Ziel war er kaputt, total glücklich und stolz, weil er es geschafft hatte. Als Erinnerung bekam er eine Teilnehmermedaille. Jetzt hat er den Traum, auch einmal in einer anderen Stadt zu laufen. Vielleicht auch mal den ganzen Marathon.

— Kerstin Böhmert

„Münster schwimmt *gemeinsam*“

Inklusive-Schwimm-Mannschaft startet Training für die Special Olympics Landesspiele NRW im Mai 2024 in Münster

Münster ist eine schwimmbegeisterte Stadt und für die Special Olympics Landesspiele NRW 2024 in Münster trainiert seit dem 01. September 2023 ein inklusives Schwimm-Team jeden Samstag im Bürgerbad in Handorf.

Die Idee entstand bei einer Teilnahme von zwei jungen Schwimmer*innen aus Münster bei den Special Olympics Nationalen Spielen in Berlin 2022 und den Special Olympics Landesspielen NRW in Bonn in 2022. Die wenigen Teilnehmer*innen aus Münster hatten die Vorstellung, dass es mehr als nur 2 Schwimmer*innen in ihrer Stadt geben muss, die an derartig einzigartigen Wettkämpfen teilnehmen wollen. Schnell stellte sich heraus, dass die Nachfrage nach inklusivem Schwimmtraining tatsächlich groß ist.

Somit hatten sich fast umgehend 20 Schwimmer*innen gefunden, nachdem das Projekt „Münster schwimmt gemeinsam“ Mitte dieses Jahres ins Leben gerufen wurde. Die wöchentlichen Trainingseinheiten bereiten nun die Sportler*innen auf die Special Olympics NRW im Mai 2024 vor. Schwimmtechniken, Ausdauer, aber vor allem der Spaß am nassen Element und die Lust auf einen gemeinsamen Wettkampf, stehen im Vordergrund. Der Teamgeist motiviert alle Beteiligten.

Das Training wird von professionellen Trainer*innen geleitet und von einer Projektgruppe betreut. Der Wunsch ist groß, die Trainingsgemeinschaft auch nach den Special Olympics weiterzuführen und auszubauen.



Die Vorbereitungen für die Special Olympics laufen.

Aktuell stehen bereits die nächsten Interessierten auf einer Warteliste und für weitere Informationen wenden Sie sich an:

✉ inklusersport@tsv-handorf.de





Marathon

Beim Münster-Marathon habe ich dieses Jahr bei dem Versorgungsstand mitgeholfen. Aus dem JULE-Club waren auch Kristina, Freddy und Martin dabei. Ich war schon um kurz nach Acht da. Ganz schön früh für einen Sonntagmorgen!

Wir haben die Getränke aufgefüllt und Obst geschnitten. Es gab Bananen und Orangen. Ich glaube aber, dass das Obst kaum jemand genommen hat. Aber die Getränke ... erst waren nur ein paar Läufer da, dann kamen auf einmal ganz viele und wollten Wasser haben. Einige wollten aber auch lieber die Iso-Getränke.

Es war echt cool, die schnellen Läufer mal so aus der Nähe zu sehen. Und waren echt viele Läufer. Ganz besonders habe ich natürlich die Lebenshilfe-Staffeln angefeuert, dafür habe ich extra ganz viel mit den Lebenshilfe-Fahnen gewunken. Es hat Spaß gemacht und ich würde es noch mal machen.



— Alexander Mehs

Martin rührt den „Raketstoff“.



Aufräumen leicht gemacht (der Tipp kam von den AWM höchstpersönlich).

Ganz besonders habe ich natürlich die Lebenshilfe-Staffeln angefeuert.



Teamwork: Lebenshilfe-Läufer versorgen sich am Lebenshilfe-Stand!

Maximilian trainiert im Sportstudio

„Mama, jetzt geht's ins Clever Fit.“

Die Schule ist zu Ende. Maximilian, 17-jährig mit Down-Syndrom, kommt nach Hause. Er ruft: „Mama, jetzt geht's ins Clever Fit.“ Die Sporttasche ist schnell gepackt. Schuhe, Trainingshose, T-Shirt und ganz wichtig ein großes Handtuch und die Trinkflasche. In wenigen Minuten sind seine Mutter Gabriele und Maximilian mit dem Auto am Sportstudio angekommen. Mit seinem Mitglieds-Armband löst Maximilian stolz die sensorische Steuerung des Drehkreuzes. Freudig tritt er ein und begrüßt Jonas, seinen Trainer an der Rezeption.

Gabriele, auch Mitglied im Sportstudio, folgt ihm. Der Trainer grüßt lächelnd winkend zurück. Im Umkleide-raum wechselt Maximilian die Kleidung. „Die Straßenschuhe gehören nicht auf die Trainingsfläche“ sagt Maximilian erklärend. Das Handtuch wirft er locker über seine Schulter. Nun füllt er am Getränketerminal selbständig seine Trinkflasche mit Sprudelwasser.

Der Trainer hat Maximilian einen super Plan geschrieben, wo die großen Muskelgruppen trainiert werden. So passt Gabriele auch den Plan an Maximilians Tagesform an, verändert ihn, mal mit mehr Gewicht, mal mit ein bisschen weniger Gewicht. Sie unterstützt und begleitet Maximilian. Angefangen wird immer mit einem 10-minütigen Aufwärmen auf dem Cross-trainer. Anschließend gehen Maximilian und Gabriele gemeinsam den Übungsplan durch. Maximilian liest an einem Gerät den Namen „Brustpresse“. Dort kann die erste Übung beginnen. Maximilian setzt sich mit seinem Handtuch auf das Gerätepolster und umfasst die Griffe an der Außenseite in Schulterhöhe und drückt diese beim Ausatmen nach oben und beim Einatmen wieder nach unten.

Maximilian ruft: „Heute habe ich viel Kraft.“ und ist mit vollem Einsatz dabei. So wird bei dem nächsten Gerät, der Beinpresse, von Gabriele das Gewicht leicht erhöht. Die Schulterpresse, der Rückenstrecker folgen als weitere Trainingsmaschinen. Jedes Gerät wird nach der Benutzung von Maximilian zügig desinfiziert.



Maximilian mit Trainer Jonas Böer und seiner Mutter Gabriele.

Maximilian ist häufig fröhlich beim Sport. Das färbt sich auf seine mittrainierenden Mitglieder und Bekannten im Sportstudio ab mit denen er auch immer wieder in der Trinkpause und zwischen den Trainingseinheiten in ein kurzes Gespräch kommt. Zum Abschluss gibt es noch eine kleine Ausdauereinheit an dem Ergometer-Fahrrad, bei dem er aufrecht sitzen kann.

Für seine Mutter Gabriele ist der Sport im Studio neben dem Spaß und der sozialen Kontakte für Maximilian auch wichtig, dass er mit dem Muskel -und Ausdauertraining seine motorischen Grundfähigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Körperhaltung und Koordination stärkt.

Maximilian bestätigt: „Kraft für Bauchmuskeln und für Oberarm, für Oberschenkel ... und für Bauch.“ Mutter Gabriele: „Es schafft Erfolgserlebnisse bei Maximilian und steigert damit sein Selbstbewusstsein.“

Darum gilt es, diesen Bereich für Menschen mit Beeinträchtigung in Zukunft zu fördern und zu unterstützen.



Friedensspiele 2023

Am 16.09.23 fanden endlich wieder nach 6 Jahren Pause die Friedensspiele in Münster statt. Das erste Mal fanden die Spiele auf dem Gelände des DJK SC Nienberge statt. Die Friedensspiele sind das etwas andere Sportfest des DJK für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Um 9.15 Uhr hat sich das Team Lebenshilfe am Informationsstand der Lebenshilfe getroffen. Dort wurden die T-Shirts mit dem Lebenshilfefologo verteilt und die Startnummern angeheftet. Alle hatten sich auf diesen Tag sehr gefreut. Da es an diesem Tag sehr warm war und die Sonne schien, haben wir uns alle mit Sonnencreme eingecremt.

Man konnte sich Wertmarken kaufen für Essen und Getränke. Um 10.00 Uhr gab es einen Einmarsch, wo jedes Team vorgestellt wurde. Die Lebenshilfe Münster hatte ein großes Schild mit Lebenshilfe Münster, so dass uns jeder sehen konnte. Dann gab es einen Marsch bis zur Bühne. Es gab kurze Ansprachen von einer Frau vom DJK, Weihbischof Zekorn, einem Vertreter der Stadt Münster und Doris Langenkamp. Danach hat die Moderatorin uns gemeinsam durch ein Aufwärmtraining geführt.



Fleißige Helfer – wie Freddy hier – waren auf dem Sportplatz und am Infostand aktiv.



Dann wurden die Wettkämpfe durchgeführt, man konnte die Spielstationen durchlaufen oder das inklusive Sportabzeichen bekommen. Bei den Spielstationen gab es z.B. Hobby Horsing, einen Parcours, bei dem man durch einen Tunnel klettert und auf eine Matte springt, über grüne Gummibälle läuft, einen Rollstuhlparcours durchfährt, Eierlaufen und vieles mehr. Am spannendsten waren die Wettkämpfe, bei denen man Medaillen in Bronze, Silber und Gold gewinnen konnte. Es gab 50 m Laufen und Standweitsprung in eine Sandgrube. Beim 50 m Lauf habe ich eine Silbermedaille gewonnen und beim Weitsprung sogar eine Goldmedaille.





Kira und Sanela haben es beim Laufen auf das Siegereppchen geschafft (Platz 1 & 3).

Man konnte zusätzlich noch eine weitere Medaille erhalten, wenn man mindestens 10 der Spielstationen gemacht hatte. Der Höhepunkt der Unterhaltung waren die Funky Boom vom Funky EV und die Bandidas, eine Trommelgruppe aus Münster. Auch für den Hunger und den Durst war gesorgt, es gab Pommes und Würstchen, Manakish, Kaffee und Kuchen und einen Eiswagen aus Reken. Bei dem heißen Wetter musste man gut aufpassen, dass man zwischendurch immer genug getrunken hat und sich genügend ausruhte.

Der krönende Abschluss der Friedensspiele war die Pendelstaffel, bei der sich fünf Läufer:innen jeweils einen Gummireifen übergaben und eine Bahn gelaufen sind. Bei der Siegerehrung der Pendelstaffel hat die Lebenshilfe den zweiten Platz belegt. Wir waren sehr stolz und haben uns sehr gefreut. In der Schlussrede der Friedensspiele hat die Moderatorin gesagt, dass es wohl solch eine Veranstaltung hoffentlich bald wieder geben wird. Wir würden uns sehr freuen und sind mit Team Lebenshilfe dann wieder dabei!



„Bei der Siegerehrung der Pendelstaffel hat die Lebenshilfe den zweiten Platz belegt.“

Schwimmen im Ostbad

Jeden Montag von 19:00 bis 20:00 ist Schwimmzeit. Außer in den Schulferien und wenn wieder mal etwas im Ostbad defekt ist und repariert werden muss. An Volker und seinen Unterstützerinnen von der DLRG liegt es jedenfalls nicht: Der Leiter der Schwimmgruppe ist immer zur Stelle und sorgt für Bewegung und Spaß, wie sämtliche Teilnehmer im Alter von 15 – 28 Jahren bestätigen.

Für die meisten ist Schwimmen seit Jahren ihr Hobby, manchmal der einzige Sport überhaupt. Im tiefen Springbecken werden Bahnen von einem zum anderen Ende geschwommen, vor- und rückwärts und manchmal auch um die Wette, gegen Ende der Zeit gerne auch mit Schwimnudel. Viele tauchen lange Strecken und gleiten mehr durchs Wasser. Einige haben ihren eigenen Schwimmstil ... und einige springen sogar vom 1-m-Brett. Es ist ja auch durchaus ein Ziel, das Bronzeabzeichen zu machen. Aber Spaß ist für alle die Hauptsache, auf die es ankommt!

Viele Eigenschaften von Volker sind gefragt: jeden Einzelnen spricht er an, fragt, wie es so geht, er schwimmt auch mal selbst im Becken, zur weiteren Motivation und um Sicherheit zu vermitteln. An allen Geburtstagen stößt er über WhatsApp eine „warme Dusche“ von Glückwünschen an, in der Weihnachtszeit gibt es „Blinkies“ ins Wasser und an Nikolaus für jeden einen Schokoladenmann.

Von außen gesehen ist es bemerkenswert, dass fast alle viele Jahre, zum Teil schon über ein Jahrzehnt bei der Stange bleiben. Vielleicht kann man das Geheimnis so zusammenfassen: jeden so zu lassen wie er oder sie ist und dabei das Beste aus jedem herauszuholen, um sich zu bewegen und selbst zu spüren. Und eine Stimmung vorzugeben, die jeden in der Schwimmgruppe mit einbezieht. Bewegung, Gemeinschaft und Spaß eben!



Volker

Und nun sprechen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen selbst:

„Ich freue mich immer auf das Springen vom 1-m-Brett.“
– Julius

„Ich gehe so gern zum Schwimmen, weil meine Freunde da auch sind und der Schwimmlehrer so nett ist.“
– Silvan

„Mir macht das Tauchen so viel Spaß.“ – Felix

„Und Volker fragt nach, wie es uns geht.“ – Hanna

„Der Kontakt zu allen dort ist toll.“ – Felix

„Beide Daumen hoch!“ – Kim

„Es ist schön im Wasser – und Volker passt immer gut auf.“
– Elisabeth



Kim



Elisabeth



Hanna



Julius



Felix B.



Silvan



Pia



Felix

— Susan Heuer



Sport am Donnerstag

REHA-Sport mit Spaß-Garantie

Aber was mögen alle am liebsten? Die Entspannungsübungen und Massagen mit Musik am Ende jeder Sportstunde.

— Alexa Johnen

Guy ist nun seit über 20 Jahren in der Sportgruppe. Er erinnert sich noch genau „immer waren wir hier in der Bodelschwingh-Schule.“ Und das stimmt, sogar seit 1981 heißt es dort jeden Donnerstag „In die Sportschuhe und Bewegen, Dehnen, Spiele und Entspannung“.

Guy erinnert sich natürlich auch an einige Übungsleiter, die diese Gruppe geleitet haben. Allen voran, Doris Gillmann. Aber auch Birgit Honsel-Ackermann, Severine Höing, Eva Silberberg, Ira Korf, Bernd Möllmann und nun Alexa Johnen bringen die Truppe zum Schwitzen.

Zu Beginn steht immer das Aufwärmen und Dehnübungen auf dem Programm. Denn wer möchte schon mit Zerrungen und Muskelkater nach Hause gehen.

Unser Praktikant Daniel ist nun auch schon einige Monate mit dabei. „Was haben wir nur alles gemacht, vom Basketball, Brennball, Biathlon über Fussball war immer etwas Neues dabei. Und für die Friedensspiele hat unsere Cynthia auch tapfer den 50-Meter-Lauf trainiert.“

Ansonsten mag Cynthia Spiele mit dem Schwungtuch. Sabine mag Gymnastik und Spiele mit Luftballons. Wobei Sabine eigentlich unsere ungekrönte Bälle-Königin ist. Sie trifft fast jeden Ball in den Basketballkorb. Aber was mögen alle am liebsten? Die Entspannungsübungen und Massagen mit Musik am Ende jeder Sportstunde.

Eure Sportgruppe: Anne, Cynthia, Daniel, Emily, Guy, Markus, Melanie und Sabine



Zwischen Stabilisieren und Mobilisieren werden in der Sportgruppe immer auch die Lachmuskeln aktiviert!

Erstmal *Buulzen!!!*

Hallo, wir sind Joel und Max von der Papst Johannes Schule in Münster. Als Schulbegleiter übernehme ich die Begleitung von Joel während des gesamten Schultages, neben der gemeinsamen Arbeit haben wir auch immer wieder Zeit für sportliche Aktivitäten.

Joel und ich sind ein eingespieltes Team und lieben es zusammen sportlich aktiv zu sein. Manchmal fahren wir mit dem Fahrrad oder dem Kettcar riskante Rennen oder besuchen die Leute auf Gut Kinderhaus. Am liebsten spielt Joel allerdings Fußball oder wie er es nennt: Buuulllzen! In den Pausen spielt er gemeinsam mit den großen Jungs auf dem Bolzplatz der Schule. In kleinen Pausen üben wir auch immer wieder gemeinsam neue Tricks ein.

Einmal in der Woche besuchen wir zusammen die Fußball AG und trainieren dort auch für Turniere, die wir gemeinsam mit der Schulmannschaft antreten. Es ist einfach schön, dass wir uns neben der Arbeit in der Schule gemeinsam sportlich betätigen können.

Viele Grüße



___ Joel & Max

Socks on!

Eine inklusive Gesellschaft ist bunt und vielfältig – um das zu zeigen, wollten wir vom Funky e.V. eine ganz besondere Aktion buchstäblich „auf die Füße“ stellen!



Dafür haben wir mit Unterstützung der Sparkasse Münsterland Ost unsere eigenen Socken im Funky-Design erstellt und an viele, ganz unterschiedliche Menschen aus Münster und der Region verteilt. Der Auftrag dahinter: tragt die Socken, bewegt euch, ob beim Sport, beim Spazieren oder einfach zum Kühlschrank – und schickt uns ein Foto davon!

Die Fotos sammeln wir im Rahmen unserer großen „Socks on“-Kampagne und posten sie z.B. auf Instagram. So setzen wir alle zusammen ein Zeichen, dass Inklusion gelebt wird und wir gemeinsam etwas bewegen können.

Du möchtest mitmachen? Dann schnapp dir deine „Socks“, mach ein Foto und schicke es uns an: www.funky-ev.de/sockson

Wir freuen uns auf viele bunte Socken!

___ Hanno Liesner

Fitness - Rezept

In den letzten Monaten habe ich viel abgenommen. Ein Teil des Erfolges war eine Nahrungsumstellung. Ich esse abends meine warme Mahlzeit, die nur aus Eiweiß besteht, aber trotzdem lecker ist. Eins meiner Lieblingsrezepte ist die Pfannenpizza.

— Kerstin Böhmert

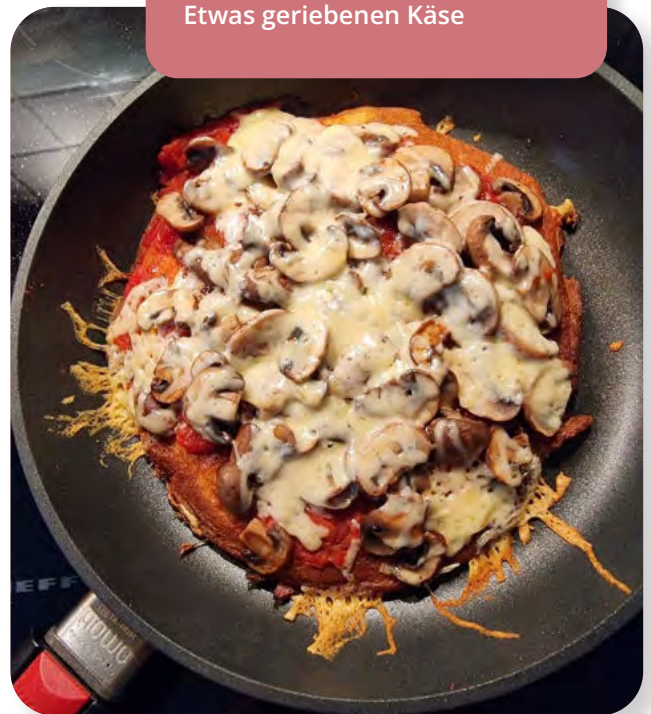
Pfannenpizza

1. Die Eier gut verrühren, Haferkleie, Flohsamenschalen, Gewürze und die Milch mit dem Schneebesen gut vermischen.
2. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Pilze darin braten. Die Pilze herausnehmen.
3. Nochmal etwa Öl in die Pfanne (beschichtete Pfannen sind sehr gut geeignet, man braucht weniger Fett) den Teig hineingeben und darauf den gekochten Schinken in Stückchen legen. Einen kurzen Moment braten lassen, dann die Pizza in der Pfanne wenden.
4. Darauf die passierten Tomaten streichen, die Pilze zufügen und mit dem Käse bestreuen. Kurz den Deckel darauflegen. Wenn der Käse geschmolzen ist, ist die Pizza fertig.

Guten Appetit

Zutaten:

2 Eier
50 g Haferkleie
1 Esslöffel Flohsamenschalen
1 Schuss Milch
Eine Prise Salz
Etwas Pizzagewürz
2 Scheiben gekochten Schinken
200 g frische Champignons
Ein paar Löffel passierte Tomaten
Etwas geriebenen Käse



Man kann die Pizza natürlich auch so belegen, wie man es sonst auch mag.

Spaziergehen

Ich muss mich gesundheitlich viel bewegen und Spaziergehen. Mein jetziger Betreuer und meine vorherigen Betreuer haben das alle mit mir gemacht.

Ab und zu haben wir auch mal eine Pause gemacht und eine Tasse Kaffee getrunken oder sind Frühstückten gegangen, das gehört zum Spaziergehen dazu. Es tut mir gut, spazieren zu gehen. Allein zu gehen macht oft keinen Spaß! Mit Begleitung ist es besser.

— Lothar Anters

Mit dem Rollstuhl Stand Up Paddle Board fahren geht nicht?



Geht doch: In Lüneburg wurde ein extra großes Board entwickelt, auf dem bis zu acht Personen mitfahren können. Und es lassen sich darauf eben auch bis zu vier Rollstühle befestigen, was Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ganz neue Möglichkeiten bietet, am Wassersport teilhaben zu können. Und das sehr sicher, liegt das Board aufgrund seiner Größe doch enorm ruhig auf dem Wasser.

Seit Kurzem gibt es ein solches Riesen – Stand Up Paddle Board auch in Münster! Der Verein MÜNSTER INKLUSIV DENKEN e.V. hat es mit finanzieller Unterstützung der Stadt Münster kaufen können und die Sparkasse Münsterland Ost hat noch einmal Geld dazu gegeben, um Paddel und Westen für Kinder kaufen zu können. Das ermöglicht es dem Verein, die Touren mit dem Board kostenlos anzubieten und das soll auch so sein, denn auch Menschen mit geringem Einkommen sollen sich eine solche Fahrt leisten können.

Vor einigen Wochen durfte das Board zu seiner ersten Fahrt auf den Aasee starten – mit einer Sondergenehmigung. Derzeit setzt der Verein sich dafür ein, dass es nicht bei der einmaligen Fahrt auf dem Aasee bleibt und eine langfristige Lösung für Fahrten mit dem Board auf dem Aasee gefunden wird. Nicht nur, weil es einfach schön ist, auf dem Aasee zu fahren, sondern auch, weil es dort Stege gibt, die problemlos mit einem Rollstuhl zu erreichen sind.

Gerne würde der Verein auch Touren auf der Werse anbieten, doch leider gibt es dort bisher keine rollstuhlgerechte Möglichkeit, auf das Board zu gelangen. Zumindest ist dem Verein keine bekannt, so dass er sich auch dafür einsetzt, dass ein rollstuhlgerechter Zugang zur Werse geschaffen wird.

Um das Board dennoch einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen zu können, wurde es bei den Friedensspielen in Nienberge kurzerhand auf dem Trockenen präsentiert, so dass bereits auch einige Mitglieder der Lebenshilfe die Gelegenheit hatten, es sich einmal aus der Nähe anzuschauen.

Mit etwas Glück sollen dann ab dem Frühjahr 2024 regelmäßig Touren auf dem Stand Up Paddle Board angeboten werden.

Der Verein MÜNSTER INKLUSIV DENKEN e.V. hat es sich zum Ziel gesetzt, mehr Bewusstsein für das Thema Inklusion vor allem bei Menschen ohne Behinderungen zu schaffen. Und genau das soll auch mit dem Stand Up Paddle Board passieren. Dazu sollen Gruppen von Menschen mit und ohne Behinderungen per Zufallsprinzip zusammengestellt werden, um inklusive Begegnungen auf Augenhöhe mit großem Spaßfaktor zu ermöglichen. So sollen Vorurteile, Ängste und Hemmungen im Umgang miteinander abgebaut werden, die es leider auch 14 Jahre nach in Kraft treten der UN-Behindertenrechtskonvention noch häufig gibt.

Britta Möwes, Vorsitzende des Vereins MÜNSTER INKLUSIV DENKEN e.V., findet, dass das Board sich für die Bewusstseinsbildung zum Thema Inklusion besonders gut eignet. Es zeigt, dass sehr viel mehr möglich ist, als wir in unseren gewohnten Denkmustern für machbar halten, wenn man kreativ wird und ernsthaft nach neuen Wegen sucht. Und, dass die Neuerungen, die für gelebte Inklusion notwendig sind, häufig auch einen Mehrwert für Menschen ohne Behinderungen mit sich bringen. Denn das Fahren auf dem Riesen – Stand Up Paddle Board macht nicht nur Rollstuhlfahrer*innen enormen Spaß!

Wer eine solch ungewöhnliche Fahrt einfach einmal ausprobieren möchte, kann sich beim Verein melden:

✉ muenster@inklusivdenken.de
☎ 02 51 / 4 84 36 66

— Britta Möwes



Sonniges
Sommerfest
der Elterngruppe
UKMDS



Die drei von der Sonnenbank.

Bei schönstem Spätsommerwetter trafen sich am 24. September ca. 30 Familien mit insgesamt fast 100 Personen zum Sommerfest der Elterngruppe.



Entdeckungstour in der Stroscheune.

Auf der nächsten Seite geht es weiter.





Ein perfekter Nachmittag, um letzte Sonnenstrahlen zu genießen!

Auf Hof Püning in Everswinkel wurde gespielt, gelacht, gequatscht und gegrillt. Strohscheune, Tischtennisplatte, Fußballplatz, ein großer Fuhrpark sowie ein Sandkasten mit viel Spielmaterial sorgten bei den Kindern für gute Beschäftigung. Damit konnte der Erkundungsdrang unserer Kinder gut im Zaum gehalten werden. Auch die stets beliebte Popcornmaschine fehlte nicht.

Wir Eltern nutzten die Zeit, um uns auszutauschen, kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen. Nach der langen Coronazeit sind diese Treffen noch immer eine Besonderheit, auf die wir uns sehr freuen.

Selbstgebackene Kuchen versüßten uns den Nachmittag, bevor wir am frühen Abend grillten und ein großes Buffet aus mitgebrachten Salaten verspeisten. Die Kinder genossen den Ausklang an der Feuerschale und grillten Stockbrot.

Es war ein sehr gelungener Ausflug für die ganze Familie, von dem wir alle satt glücklich und um einen schönen Austausch bereichert, nach Hause fahren.





Es war ein sehr gelungener Ausflug für die ganze Familie, von dem wir alle satt glücklich und um einen schönen Austausch bereichert, nach Hause fahren.

Text & Bilder
Merle Weidemann

Fluch oder Segen? die Pränatale Diagnostik

— Andrea Giebeler

Am 15. August veranstaltete die VHS-Münster eine Podiumsdiskussion zum Thema Pränataldiagnostik im vhs-Forum. Unsere Elterngruppe war hier mit Andrea Giebeler auf dem Podium vertreten. Weitere Teilnehmer in der Runde waren Prof. Dr. Michael Quante, ein Experte zum Thema Ethik, Prof. Dr. Ralf Schmitz, Pränataldiagnostiker des UKM und Dr. Angelika Dohr von der Beratungsstelle „pro familia“.



Stadtdirektor Thomas Paal eröffnete die Veranstaltung und die Moderatorin Andrea Hansen führte durch die Diskussion. Im Rahmen dieser Diskussion wurden unterschiedliche Aspekte und Auswirkungen thematisiert. Dabei ging es auch um das Thema, welche Auswirkung das Angebot des Nicht Invasiven Pränatal

Tests (NIPT) für werdende Eltern sowie für uns als Gesellschaft hat. Die Frage nach „Fluch oder Segen“ dieser Diagnostik konnte letztendlich nicht beantwortet werden. Doch kam die Runde zu dem Ergebnis, das eine umfassende Beratung auch schon vor einer Schwangerschaft sehr sinnvoll ist.



Köln

Das Wochenende in Köln war voll bepackt mit Unternehmungen – wir haben eine Schiffsfahrt über den Rhein gemacht, den Dom und die Altstadt besichtigt, Souvenirs gekauft und Getränke im kölschen Biergarten getrunken.

Bevor es am Sonntagnachmittag zurück nach Münster ging, wurde dem Schokoladenmuseum noch ein Besuch abgestattet.

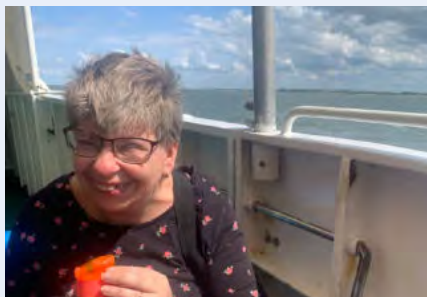
__ Emmely Bruchhaus



Cuxhaven

__ Emmely Bruchhaus

Auch in diesem Jahr ging es für eine große Gruppe nach Cuxhaven. Da dürfen eine Bootstour und eine Wattwanderung auf dem Programm nicht fehlen. Bei bestem Wetter verbrachten wir eine schöne Woche an der Nordsee. Wir kommen bestimmt wieder!



Atlantis 2023

Drei Wochen Spiel, Spaß und Inklusion. Und das bei jedem Wetter. In der ersten Hälfte strahlte die Sonne noch mit aller Kraft und Abkühlung brachten nur Wasserrutsche, Wasserschlacht und das Wassereis vom viel besuchten Kiosk. Danach machte Atlantis seinem Namen alle Ehre und versank im Wasser. Dies konnte der Stimmung aber keinen Abbruch tun. Die Kinder kamen nach wie vor mit großer Freude.

Das Team der Lebenshilfe von insgesamt 15 Ehrenamtlichen und drei Praktikant*innen begleitete insgesamt 28 Kinder, in der großen Zeltstadt vom Kinderbüro. Mit viel Freude und Engagement ermöglichten sie den Kindern mit Beeinträchtigung Teil der Atlantiswelt zu sein.

Unter dem Motto „Das große Krabbeln“ wuselten Glühwürmchen, Krabbelkäfer, Frogx und Taranteln mit und ohne Beeinträchtigung über die Wiese und tanzten gemeinsam den Atlantistanz. Alle gaben ihr Bestes, um bei der Olympiade und dem Stationsspiel den Atlantis-Pokal für ihr Alterszelt zu holen.

Die Kinder stellten ihren Mut und ihre Kraft am Kletterturm und beim Kistenklettern unter Beweis, stellten sich zur Bürgermeister*innenwahl auf und fuhren mit den Kettcars um die Wette. Es wurde gebatikt was das Zeug hält und beim Basteln gab es in Sachen Kreativität keine Grenzen.

Drei Wochen Spiel Spaß & Inklusion!





FFZ Utrecht



„Wir haben einen coolen Städte-Trip nach Utrecht gemacht. Unser Hostel war richtig gut und die belgischen Pommes waren sehr lecker!“

__Alex Mehs



Ausflug ins Museumsdorf Orvelte

FFZ Witteveen

__Jodokus Hackert



„Der Badeteich an unserer Ferienwohnung: eiskalt, aber angenehm! Es war eine sehr schöne Reise, wir haben viel erlebt!“



Wir genießen die schöne Natur!



Rüstige Rentner

Ich, Lothar Anters, bin in der Dienstagsgruppe „Rüstig über 50“. Ich bin der älteste in der Gruppe. Am Anfang werden Pläne gemacht. Meistens sind wir in der Lebenshilfe, ab und zu unternehmen wir auch etwas.

Zum Beispiel Eis essen oder in eine Bäckerei gehen. Am meisten haben die Mitglieder in der Gruppe Hunger. Zum Beispiel auf Pizza und Pommes mit Bratwurst. Auch in den Botanischen Garten am Schlossplatz gehen wir. Auch ein Filmnachmittag gehört dazu.

*Man kann seine Wünsche einbringen.
Bin schon eine ganze Weile dabei.*



Lothar Anters



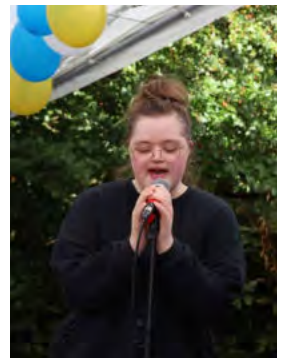
Strahlendes Jubiläum:

50 Jahre Lebensfreude beim Sommerfest im Wohnnest

— Martin Goldstein

Ein halbwegs strahlender Sommerhimmel und fröhliche Gesichter bildeten die perfekte Kulisse für ein ganz besonderes Jubiläum: Das 50-jährige Bestehen des Wohnnest wurde gebührend gefeiert, und wir sind überwältigt von der großartigen Resonanz und Unterstützung.

Dieses besondere Jubiläum war für Doris Langenkamp als Vorstandsvorsitzende und für mich ein Anlass, um auf 50 Jahre Begleitung, Engagement und Leidenschaft zurückzublicken – und allen Beteiligten von Herzen für ihren Beitrag zu danken, der zum Erfolg des Wohnnestes beigetragen hat. Für uns war es ein unvergesslicher Tag voller Freude, großartiger Begegnungen, Gesprächen und Gemeinschaft: auf die nächsten 50 Jahre Wohnnest!



Supertalente auf der Wohnnest-Bühne!



Doris Langenkamp und Martin Goldstein freuen sich über das runde Jubiläum.



Jubiläum: Wohnnest feiert 50 Jahre

Am Samstag 12.08.23 haben wir den 50. Geburtstag unseres Wohnnests gefeiert. Die Aufregung bei den Großen und Kleinen war hoch, weil es viel geregnet hat, als wir alles aufgebaut haben.

Pünktlich für das Gruppenbild unter dem Willkommensbogen zeigte dann die Sonne ihr Gesicht. Wir haben uns über viele Besucherinnen und Besucher gefreut, die wir teilweise lange nicht gesehen haben. Die Stimmung war toll!

Man konnte unter Seifenblasen tanzen, sein Talent beim Karaoke auf der Bühne oder beim Fangen der Schokoküsse zeigen. Oder man hat sich den Bauch mit Pommes vollgeschlagen. Wenn dann noch Platz war, gab es auch noch Kuchen.

Besonders aufregend war eine Fahrt auf dem Trike! Dafür wollen wir nochmal ausdrücklich „Danke“ sagen. Es wurde viel gelacht und umarmt. Schön waren die vielen lieben Begegnungen und Worte, an die wir uns auch jetzt noch gerne zurückerinnern. Wir sind stolz auf unser Wohnnest, das auch nach 50 Jahren ein Ort und unsere große Wohnnest-Familie.



Regenbogen und Sonne leuchten um die Wette.



In 2 Jahren wollen wir wieder feiern. Darauf freuen wir uns schon!



Wohnhausleitung Paul Fernholz bekommt eine bunte Luftballon-Krönung.



Malte Mühlencord



Männer und Frauentreff



Ibbenbüren



Matjesfest



*Ausflüge mit dem AUW –
kulturell und kulinarisch immer ein Vergnügen!*

Saus



Radtouren mit dem JULE-Club

Für die beiden diesjährigen Radtouren hat es der Wettergott sehr gut mit uns gemeint: bei angenehmen Temperaturen und mit viel Sonne im Gesicht konnten wir entspannt in die Pedale treten.

Im Mai sind wir von den Aaseekugeln aus gestartet und auf ruhigen Pfaden zum Aussichtsturm in den Rieselfeldern gefahren. Anschließend haben wir es uns im Heidekrug bei leckeren Pommes, dicken Bohnen und Radler gut gehen lassen.

Nach einer notwendigen Reparatur im Frühjahr war das Rollfiets für die zweite Tour wieder einsatzbereit. So konnten wir die Gasselstiege bis zum Ende in Häger



erkunden. Ziel war dieses Mal das Gut Kinderhaus, wo wir neben Kaffee und Kuchen auch noch einmal das Rollfiets ausprobieren konnten.

Bei den kleinen Pausen zwischendurch gab es auch immer genug Gelegenheit zum Klönschnack.

Mit den neuen Walkie-Talkies ist es jetzt noch einfacher, dass wir alle zusammen bleiben.

— Michael Rieger

JULE-Club in Madagaskar

Wenn ein Zebra, ein Nilpferd, ein Löwe und eine Giraffe in Tecklenburg herumirren, dann macht der Zoo in Münster entweder einen Betriebsausflug – oder in der Freilichtbühne Tecklenburg ist Musical-Zeit!

„Madagascar“, das Musical frei nach dem erfolgreichen Animationsfilm, war in diesem Sommer der große Renner auf der Freilichtbühne: da ist natürlich auch der JULE-Club mit einer Bulli-Ladung Richtung Tecklenburg gedüst! Vor ausverkauftem Haus und zum Glück ohne Regenschauer haben wir den exotischen Tieren bei spannenden Abenteuern zugesehen, bei den Songs aus dem Film laut mitgesungen und zum Ende noch lauter geklatscht. Es war ein schöner Nachmittag!



Gut gebrüllt, JULE-Club!



— Katharina Könning

Neues vom Projekt Sesam

Im letzten Rundbrief haben wir das neue Projekt „Sesam – Selbstvertretung sichtbar machen“ vorgestellt. Seitdem ist schon ein einiges passiert. Was, das wollen wir euch hier erzählen.



— Johannes Benedix und Lisa Eynck

Was haben wir bisher gemacht?

In den ersten Projekt-Monaten haben uns mit vielen verschiedenen Selbstvertreter*innen aus Münster und Umgebung getroffen und mit ihnen über ihre Arbeit gesprochen. Zum Beispiel mit Mitgliedern der Werkstattträte, mit Wohnbeiräten, der KIB, dem JULE-Club, der WiM und mit Frauenbeauftragten. Wir wollten herausfinden, was Selbstvertreter*innen beschäftigt, wie sie arbeiten und welche Themen ihnen wichtig sind. Dazu haben wir Interviews geführt und viele Fragen gestellt.

Außerdem haben wir das Projekt in verschiedenen Selbstvertreter-Gremien und -Gruppen in Münster vorgestellt. Zum Beispiel im JULE-Club, in Werkstattträten, der JiPa und der WiM. Aber auch außerhalb des Münsterlands waren wir aktiv und haben uns mit anderen Projekten in Deutschland vernetzt, die sich mit Selbstvertreterarbeit beschäftigen. Zum Beispiel mit spannenden Projekten der Lebenshilfe Köln (Politische Selbst-Vertretung) und Berlin.

Was passiert als Nächstes?

Wir möchten Selbstvertreterarbeit in Münster sichtbar machen. Denn viele Menschen mit denen wir im Alltag sprechen, wissen gar nicht, was das ist – oder wie man sich engagieren kann.

Wir möchten Selbstvertreter*innen und ihre Arbeit zeigen und sie selbst zu Wort kommen lassen. Deshalb entsteht ein Magazin – mit den Interviews und Beiträgen von Selbst-Vertreter*innen. Durch eine begleitende Kampagne mit Plakaten und Postkarten in Münster wollen wir auf Selbstvertreterarbeit aufmerksam machen – sowohl innerhalb der Eingliederungshilfe als auch in der breiten Öffentlichkeit.

Dabei ist unser Ziel:

Alle Menschen in Münster sollen wissen, was Selbstvertretung ist. Und alle Menschen in Münster sollen erfahren, wer diese wichtige Arbeit macht.

Wie machen wir weiter?

Wir brauchen eure Unterstützung! Im Projekt möchten wir verschiedene analoge und digitale Kanäle nutzen, um Selbstvertreterarbeit sichtbarer zu machen. Dazu suchen wir Menschen, die mit uns zusammenarbeiten wollen. Gemeinsam möchten wir eine Redaktions-Gruppe gründen. Die Redaktions-Gruppe trifft sich ein- bis zweimal im Monat. Zusammen beschäftigen uns mit Öffentlichkeitsarbeit und Sozialen Medien.

Wie macht man einen guten Post?
Wie erreichen wir viele Menschen?

Wir sprechen mit Selbstvertreter*innen über ihre Arbeit und zeigen sie. Zum Beispiel auf Instagram, TikTok und YouTube. Dazu erstellen wir gemeinsam Bild-, Text- und Video-Beiträge. Und wir zeigen anderen interessierten Selbstvertreter*innen, wie sie Soziale Medien selbst für ihre Arbeit nutzen können.

Du hast Lust, dabei zu sein? Oder du hast noch mehr Ideen?

Dann komm zu unserem ersten Treffen. Es gibt zwei Termine zum Kennenlernen. Du kannst dir einen Termin aussuchen, an dem du am besten kannst.

**Am Donnerstag, 11. Januar 2024 um 17:00 Uhr
oder am Samstag, 13. Januar 2024 um 15:00 Uhr.**

Wir treffen uns in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe. Das Treffen dauert etwa anderthalb Stunden. Das Treffen ist offen für alle Menschen. Du musst also nicht bei der Lebenshilfe aktiv sein.

Und klar: Kaffee, Kekse und gute Stimmung gibt's auch. Wir freuen uns auf euch!



Mein Konzert mit *Fantasy*

Im September war ich endlich wieder einmal auf einem Konzert mit Fantasy.

Bevor Corona ausbrach hatten wir schon Karten, aber dann wurde erst der Termin verschoben, nochmal verschoben und zuletzt ganz abgesagt. Ich war sehr traurig.

Zu meinem Geburtstag haben mich meine Eltern mit neuen Karten überrascht. Das Konzert war sehr gut. Ich konnte fast jedes Lied mitsingen. Mein Platz war am Ende einer Reihe, da konnte ich immer aufstehen. Ich konnte dann auch zu der Musik tanzen. Das war toll.

Freddy und Martin haben zwischen den Liedern immer wieder witzige Späße gemacht. Nach dem Konzert habe ich noch ein Autogramm von den beiden bekommen. Ich durfte mich auch hinter die beiden



Fantastisch: Fantasy geben Kerstin ein Autogramm.

stellen, damit Mama ein Foto machen konnte. Martin hat zu mir gesagt: „Die junge Frau darf gerne zu uns kommen.“ Darüber habe ich mich sehr gefreut.

Im Januar erscheint eine neue CD von Fantasy. Ich bin schon gespannt auf die neuen Songs.

Vielleicht kann ich ja auch nochmal auf ein Konzert.

— Kerstin Böhmer

So ein schöner Traum

In der Nacht nach dem Konzert mit Fantasy hatte ich einen schönen Traum.

Ich fuhr mit einem Taxi zum Zoo in Essen. Da sah ich Freddy und Martin an der Kasse stehen. Ich ging zu ihnen hin. Sie fragten, ob ich mit ihnen in den Zoo gehen möchte. Klar, wollte ich.

Sie erzählten mir, dass sie abends noch ein Konzert in Köln hätten. „Möchtest du mitkommen?“ fragte Martin. Ich war glücklich.

Mein Platz war in der ersten Reihe. Jedes Lied konnte ich mitsingen. Freddy zeigte Daumen hoch.

Nach dem Konzert bekam ich ein Autogramm und ein Plakat mit den Beiden. Sie fragten mich, ob ich nicht hungrig bin. Sie luden mich zu einer Pizza beim Italiener ein.

Schade, dass es nur ein Traum war.

— Kerstin Böhmer



Beitrittserklärung

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

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

Mitglied 1
 Name : _____
 Vorname: _____
 geb.: _____

ggf. Mitglied 2
 Name : _____
 Vorname: _____
 geb.: _____

ggf. Mitglied 3
 Name : _____
 Vorname: _____
 geb.: _____

ggf. Mitglied 4
 Name : _____
 Vorname: _____
 geb.: _____

Anschrift
 Straße : _____ E-Mail: _____
 PLZ/ Ort : _____ Tel.Nr.: _____

Freiwillige Angaben zu Ihre/ Ihrer Angehörigen mit Behinderung

Name, Vorname, Geb.-Datum : _____

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

Ort/Datum : Unterschrift (Mitglied 1):

Bitte senden Sie die ausgefüllte Beitrittserklärung an:

Lebenshilfe Münster e.V.

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



Praxis für Sprachtherapie Alexandra Fröhlich

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

Wir freuen uns auf Sie!



www.sprachtherapie-froehlich.de

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



Kinder

Physiotherapie

Gerlind Beltermann

am Sankt-Josefs-Kirchplatz

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

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

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

 **Westfalenfleiß** GmbH
Arbeiten und Wohnen



Öffnungszeiten:

Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Internetseite:

www.westfalenfleiss.de/gut-kinderhaus.html

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

13.-22.12.23
tägl., 10-17 Uhr

Infos:

 **01525 6499-616**



Gut Kinderhaus

**Nur solange
der Vorrat
reicht!**

**Gewinnen Sie
einen Weihnachtsbaum
inkl. Lichterkette für
2024**



Zu den Öffnungszeiten unseres **Café Gut Kinderhaus** nutzen Sie auch gerne die Gelegenheit einzukehren. Dort können Sie frische Heißgetränke, leckeren Kuchen und herzhaftes 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
Instagram: @lebenshilfemuenster

Spendenkonto

Sparkasse Münsterland Ost
IBAN: DE55 4005 0150 0008 0042 85

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