



Herbstzeit = Hoch-Zeit der Rundgurken oder Riesenbeeren

Der Kürbis – Begleiter für alle Lebensbereiche / Weltweit gibt es rund 100 Kürbisarten

Wussten Sie, liebe Leser, dass Kürbisse zu den größten Beeren der Welt zählen? Denn Beerenfrüchte sind jene, die in ihrem Fruchtfleisch zahlreiche Samen beherbergen, so wie z. B. Gurken und Melonen, die auch zu den Kürbisgewächsen gehören. Ab September leuchtet es gelborange in den Gemüseriegeln, auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen – es ist (Speise-)Kürbiszeit.



Kürbis und Kumpanen – frisch geerntet und ungeschminkt. Foto: D. Kadner

Man kennt ihn in den unterschiedlichsten Formen, Farben, Größen und Geschmacksrichtungen. Seine Erscheinung reicht von rund, oval über Ufo-förmig bis hin zu länglich-eichelförmig, von weiß über gelb, dunkelorange zu grün, von birnengroß bis zu einem Meter Durchmesser. Er findet nicht nur in der Küche vielseitige Verwendung, sondern auch zu Dekorationszwecken und zum Basteln. An Halloween leuchtet er als Kürbislaterne oder schmückt als Zierkürbis herbstlich den Raum, Vorgarten etc. Er eignet sich sogar als Spielgerät, zur Aufbewahrung, als Schaufel, Trinkgefäß oder Musikinstrument. Bei einigen Liebhabern wird der Anbau sogar zum Leistungssport, für beide Seiten. Im Oktober findet jedes Jahr die Europameisterschaft im Kürbiswiegen statt und in den USA am Wochenende nach Halloween die Weltmeisterschaft im Kürbisweitwurf.

Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde und ernährt den Menschen schon seit

Tausenden von Jahren. An der peruanischen Küste haben Indios bereits vor mehr als 10000 Jahren diese Riesenbeeren angebaut.

Multitasking

Derzeit sind weltweit rund 100 Kürbisarten mit etwa 1000 Sorten beschrieben. Welche Kürbisart sich zu welcher Sorte einteilen lässt, gestaltet sich für Laien aufgrund der Kreuzungsvielfalt oft schwierig. Deshalb hat sich in der Praxis die Kategorisierung in Speise-, Öl- und Zierkürbissen etabliert. Die unterschiedlichen Sorten reifen zu verschiedenen Zeiten. Sommerkürbisse wie die Zucchini reifen ab Juli, Winterkürbisse frühestens ab Ende August. Die meisten Kürbisarten sind Zierkürbisse. Diese sollten den Weg in den heimischen Kochtopf nicht

finden, denn sie sind aufgrund ihres hohen Cucurbitacin ungenießbar, giftig und schmecken sehr bitter. Speisekürbisse werden gebraten, gegrillt, gedünstet, überbacken, gekocht, süßsauer eingelegt oder geraspelt unter den Kuchen- und Brotteig gerührt. Der Reichtum an Mineralstoffen, der hohe Karotin- und Wassergehalt, die enthaltenen Vitamine B, C und E machen diese Beerenfrucht zu einem Gesundbrunnen für Haare, Haut und Bindegewebe. Ebenso gehört er zu einer vielseitig verwendbaren Heilpflanze bei Nieren- und Harnwegkrankungen, Magenbeschwerden ...

Süßes oder Saures!?

Doch das ist längst nicht alles: Um den 31. Oktober eines jeden Jahres

wird bei gespenstigen Kürbisfreunden eifrig geschnitzt, ausgehöhlt, ausgestochen und gebastelt. Und aus der von Natur aus kuriosen Frucht wird ein einzigartiges schaurig schönes kleines Meisterwerk. Es ist Halloween.

Der Abend vor Allerheiligen wird im Englischen „all hallows evening“ oder auch „all hallows eve“ genannt. Der Ursprung von Halloween ist auf den keltischen Jahreswechselbrauch „Samhain“ und den christlichen Feiertag „Allerheiligen“ zurückzuführen. An beiden Tagen wurde der Toten gedacht, wenn auch mit unterschiedlichen Hintergründen und Ritualen. Die einen wappneten sich zum Schutz vor zurückkehrenden Verstorbenen mit Feuer, Masken und Verkleidungen vor den bösen Geistern. Die anderen dachten ehrwürdig an Heiliggesprochene und Märtyrer aus dem Jenseits. Irische Einwanderer brachten den Brauch, Rüben auszuhöhlen und mit Kerzen zu beleuchten, nach Amerika. Aus den Rüben wurden schnell Kürbisse und mittlerweile hat Halloween nichts mehr mit Götterverehrung und Totenkult gemein. Heute erfreuen sich Jung und Alt auf der ganzen Welt dem mystischen Zauber der dunkelorange leuchtenden Fratzen und der gruselig verkleideten, geschminkten Gestalten. Für die einen ist es Kult, für die anderen ein jährlich stattfindendes überflüssiges Übel ... Spaß ist, was man daraus macht ... uuuuaahhhhhh!

Themen

- **Heinsberg**
„Lebenshilfe ist ein Gefühl“ – die junge Familie McMichael aus Heinsberg ist seit vier Jahren Mitglied bei der Lebenshilfe. Seite 2
- **NRW**
Was nun ohne Zivis? Lebenshilfe in NRW bietet Freiwilligendienste für alle Generationen an. Seite 3
- **Aus der Lebenshilfe-Küche**
Lammlachse mit Roquefortsauce sind genau der passende Schmaus für gemütliche Herbst- und Winterabende. Der bekannte ehemalige WDR-Sportreporter Manfred „Manni“ Breuckmann stellt sein Rezept vor. Seite 3

Lebenshilfe verbindet

Schenkst du mir eine Stunde – schenk ich dir eine Stunde

Haben Sie Zeit und Lust auf besondere, schöne Begegnungen mit außergewöhnlichen Menschen? Machen Sie bei uns mit. Wir suchen freiwillige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Was Sie davon haben? Sie können neue Erfahrungen sammeln, Ihr Wissen einbringen, Momente der Gemeinsamkeit erleben – sich für Menschen mit Behinderung engagieren!

Einen Erwachsenen mit Behinderung ins Kino, beim Einkaufen begleiten, mit ihm spazieren oder eine Tasse Kaffee trinken, kochen – vieles ist möglich.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Es gibt viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. In einem persönlichen Gespräch können wir es ggf. klären. Ehrenamtskoordinatorin: Karen Alsmeyer, Telefon: (0 23 66) 5 36 84, E-Mail: als@lebenshilfe-nrw.de

IHR KONTAKT VOR ORT

Doreen Kadner
Telefon: (0 23 66) 5 36 84
E-Mail: kad@lebenshilfe-nrw.de

Impressum Seite 1

- **Herausgeber:** Lebenshilfe NRW, Lebenshilfe Wohnen gemeinn. GmbH, Abtstraße 21, 50354 Hürth
- **Redaktion:** Doreen Kadner
- **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer, Monika Oncken, Geschäftsführerin
- **Ansprechpartnerin:** Doreen Kadner, Haus Lebenshilfe, Meraner Straße 36, 45701 Herten, Telefon: (0 23 66) 5 36 84, E-Mail: kad@lebenshilfe-nrw.de
- **Teilaufgabe:** 10 000 Exemplare

Der Herbst ist da ...

Tipps zur Freizeitgestaltung in und um Herten

... mit all seiner Farbenpracht von gelb bis rot. Mit länger werdenden Nächten und stürmisch-regnerischen Tagen. Und nun, womit verbringt man jetzt seine Zeit? Nicht mehr den ganzen Tag an der frischen Luft sein, im Garten sitzen und den Grill anschmeißen oder gar den ganzen Tag am Badesee oder im Freibad verbringen? Etwa mit fernsehen oder stundenlang am PC sitzen oder an der Konsole spielen? Wie wäre es denn mal mit einer Dämmerexpedition durch die Zoom-Erlebnisswelt? Beobachten, wenn Löwe, Tiger und Co. sich

bettfertig machen; zusehen, wie Schimpansen und Gorillas ihr Nachtlager aufschlagen oder sogar, wie der Wolf und die Marmelade erst richtig durchstarten und des Nachts aktiv werden. Infos zu den Terminen und Preisen bekommt man unter www.zoom-erlebnisswelt.de

Zum 6. Mal gibt es in Recklinghausen ein Ereignis besonderer Art. Vom 14. bis 30. Oktober 2011 erleuchtet die Innenstadt in bunter Farbenpracht. Zum Stadtjubiläum dieses Jahr haben sich die Veranstalter etwas Besonderes ausgedacht. Freitags, samstags und sonntags

wird in den Abendstunden zu jeder vollen Stunde eine Videoprojektion mit Musik an der Rathausfassade zu sehen sein. Informationen zur Route oder Bilder aus den vergangenen Jahren können unter www.re-leuchtet.de eingesehen werden.

Zum Schluss ein toller Tipp für unsere Kleinen. Das Kindertheater Kithea bietet auch in diesem Jahr wieder ein volles Programm ganz und gar nur für Kinder. Einmal im Monat, von Oktober bis April, werden bekannte Geschichten wie vom



Recklinghausen leuchtete 2010.

Foto: Recklinghausen leuchtet

„Froschkönig“ oder den drei kleinen Schweinchen erzählt. Man trifft auf berühmte Gesichter wie „Nulli und Priesemut“ oder geht der wirklich wichtigen Frage nach, „Wie der Elefant zu seinem Rüssel kam“. Programm unter www.herten.de. Mit diesen Ideen wird so mancher Herbsttag sicher nicht ganz so lang. Viel Spaß beim Erleben.

Anzeigen



Herzlich Willkommen
Haus Hammerstein

Romantische Halbinsel an der Wuppertalsperre
Seien Sie unser Gast und lassen Sie sich von uns verwöhnen.

- im Hotel • im Café/ Bistro mit Seeblick • auf der Sonnenterrasse
- im Wellnessbereich

www.haus-hammerstein.de

Haus Hammerstein • Tel.: 021 92 / 91 61 81
Hammerstein 1 • 42499 Hückeswagen

Eine soziale Einrichtung der
Lebenshilfe
Nordrhein-Westfalen

 Suchen Sie einen guten Werbeplatz, dann rufen Sie uns an:

Kontakt:
Doreen Kadner
Telefon: (0 21 56) 4 94 00

Design-Preis in Gold für die „Gemse“

Große Lebenshilfe-Delegation bei Feierstunde – Lob für Initiative

Die Lebenshilfe Detmold und der Designer Jan-Erik Gerdt sind jetzt offizielle Preisträger des Design-Preises 2011 der Bundesrepublik Deutschland in Gold: Während einer Feierstunde in Frankfurt nahmen der Designer und der Lebenshilfe-Geschäftsführer Bernd Conrad die Ehrung für den von Gerdt entworfenen Wanderstab „Gemse“ entgegen, der von der Lebenshilfe hergestellt wird.

Mehr als 30 Mitarbeiter der Lebenshilfe verfolgten die Preisübergabe. Sie waren unter der Führung des Werkstattleiters extra zur Preisverleihung nach Frankfurt gereist. Die Jury lobte das Produkt: „Der Wanderstab GEMSE ist ein Beispiel dafür, wie aus einer innovativen Idee – hier von dem Designer und Architekten Jan-Erik Gerdt – und den handwerklichen Fähigkeiten einer Werkstatt für behinderte Menschen der Lebenshilfe Detmold ein faszinierendes Produkt entstehen kann. Je nachdem, in welcher Richtung man den Stab führt,

federt er unter Last oder bleibt steif. Diese sprichwörtliche Flexibilität sorgt für einen hohen Nutzwert im Einsatz bei gleichzeitig schlichter und sympathischer Eleganz in der Erscheinung. Er ist für jede Altersgruppe ein zeitgemäßer und individueller Begleiter, durch drei wählbare Größen für jeden Menschen.“ Nach der Übergabe der Auszeichnung und der vom Bundeswirtschaftsminister unterzeichneten Siegerurkunden standen die Mitglieder der Lebenshilfe-Delegation in der Ausstellung der prämierten Designer-Stücke für Fragen der Fachbesucher und der Presse zur Verfügung.

Arne Detert, ein Fotograf der Deutschen Presse-Agentur, war nach Angaben des Werkstattleiters ganz begeistert von der „Gemse“. „Er gratulierte unserem Team sehr herzlich zu diesem herausragenden Erfolg und meinte, er finde es höchst bemerkenswert, dass unsere Mitarbeiter ein so edles Produkt herstellen.“ Selbstverständlich hielt der Fotograf die Sieger auch im Bild fest.

„Lebenshilfe ist ein Gefühl“

Die junge Familie McMichael aus Heinsberg ist seit vier Jahren Mitglied bei der Lebenshilfe



Gerard McMichael mit seinen Kindern beim Familientag in der Kita Oberbruch.

Foto: Kita Oberbruch

Offen, freundlich, hilfsbereit – so hat Iris McMichael ihren ersten Kontakt mit der Lebenshilfe Heinsberg in Erinnerung behalten. Sie fühlte sich von Anfang an gut aufgehoben und vor allem gut beraten. Ein gelungener Start in eine gemeinsame Zeit, die mittlerweile vier Jahre andauert.

Auch Sohn Philip, der eine Autismuspektrum-Störung hat, nahm die Hilfe bei der Einrichtung an. Denn der Siebenjährige öffnete sich in der Frühförderung sofort. „Zum Glück hat mir der Kinderarzt die Frühförderstelle der Lebenshilfe Heinsberg empfohlen“, sagt Iris Mc-

Michael. Mitarbeiterin Stefanie Heinen habe sie „in allen wichtigen Dingen unterstützt. Auch und gerade im Umgang mit den Ämtern. Außerdem half sie, Philip mit drei Jahren einen heilpädagogischen Platz in der Kita Oberbruch zu sichern. Auch in dieser Einrichtung der Lebenshilfe Heinsberg profitierte Philip von den fachlich kompetenten und hochengagierten Mitarbeitern – und nicht nur er, sondern unsere ganze Familie. So ist es klar, dass auch unser inzwischen fünfjähriger Sohn James diese Kita besucht.“ Besonders angetan ist die 39-Jährige von den Mitarbeitern:

„Sie leben die Lebenshilfe. Die Menschen, die dort arbeiten, geben einfach mehr. Man hat immer jemanden, den man fragen kann. Im wahrsten Sinne des Wortes eine Lebenshilfe“, schwärmt Iris McMichael. Philip wird zukünftig weiterhin vom neuen Autismuskompetenzzentrum der Lebenshilfe Heinsberg (KompASS) therapiert. Seine Mutter wünscht sich für ihren Sohn, dass er sich besser im Alltag zurechtfindet und selbstständiger wird. McMichael: „Wenn Philip sein Leben später nicht ohne Hilfe meistern kann, habe ich ein tolles Netzwerk, an das ich mich wenden kann.“ (vw)



Bei der Feierstunde: Andreas Langemann, Klaus Richter und Herman Pecht (alle Tischlerei Lebenshilfe Werre Werkstatt, Detmold). Foto: Arne Detert/dpa

Post von Natalie Avelon

Schauspielerin hautnah

Als Schauspielerin ist sie gefragt. Natalie Avelon spielte bereits in Filmen wie „Der Schuh des Manitu“, in der Fernsehserie „Verbotene Liebe“ und in einem Tatort mit. Und wie ist die Schauspielerin privat? Lesen Sie mehr ...

Meine Hobbys:

Sind Film, Literatur, Reisen, Kunst und Fotografie.

Mein Lieblingsessen:

Alles, was meine liebste Omi kocht!!!

Mein Traumreiseziel:

War immer Tokyo.

Licht aus, Kamera aus – so bin ich privat: Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt.

Ich bin ... Lebefrau oder Sparfuchsin?

Ich feiere das Leben!

Den ersten Tag meines Urlaubs beginne ich mit: Mit einem glücklichen Seufzer.

Mein Lebenswunsch/größter Lebensstraum:

... ist es, nie das Kind in mir zu verlieren und bald am Meer leben zu können!



Natalie Avelon

Foto: privat

Den Vogel abgeschossen

Willi Doppstadt wird in Heinsberg-Kirchhoven Schützenkönig

Es ist ein Lebenstraum, der in Erfüllung geht: Seit elf Jahren ist Willi Doppstadt Mitglied in der Hubertus-Schützenbruderschaft Heinsberg-Kirchhoven. „Ich wollte unbedingt einmal Schützenkönig werden. Und beim jährlichen Vogelschuss hatte ich in diesem Jahr das große Glück und hab den Vogel mit dem 124. Schuss runtergeholt. Wer trifft, der trifft!“, schwärmt Willi Doppstadt. Der 57-Jährige ist seit seiner Geburt mehrfach behindert.

Im Lebenshilfe-Café der Begegnung arbeitet Willi Doppstadt als Service-Kraft, hier ist der neue Schützenkönig Gesprächsthema Nummer eins: „Die Gäste gratulieren mir und wünschen eine tolle Amtszeit. Auf die Zeit als König freue ich mich riesig!“

Im Januar wird Willi Doppstadt offiziell in Kirchhoven zum König gekrönt und am 19. und 20. Mai wird er gleich mehrere große Auftritte bei der Dorfkirmes haben. Wer die Königin an seiner Seite werden sollte, stand für ihn sofort fest: „Bernadette soll es sein!“ Bernadette Pukallus arbeitet in der Wohnstätte Kirchhoven, hier begleitet sie als Assistentin Willi Doppstadt seit vielen Jahren. Sie freut sich mit ihm und verspricht:

„Wir alle wollen Willi unterstützen, damit sein Traum auch wahr wird! Feiern können wir Niederrheiner, das wird ein richtig schönes Königsjahr hier in Kirchhoven.“ Lesen Sie in der nächsten Ausgabe das Exklusiv-Interview mit Willi Doppstadt. (mk)



Schützenkönig Willi Doppstadt mit Bernadette Pukallus.

Foto: Winfried Windelen



Flohmarkt Aachen wird 30 – von der Garage in die Aula

Schier, kleine Elektrogeräte, Geschirr, Handtaschen, Bilder, Schmuck, Spielsachen, Hüte, Lederjacks, Schuhe, Pelzmäntel, Deko, Schallplatten, von Glaswaren bis zu wertvollem antiken Geschirr – der Flohmarkt der Lebenshilfe Aachen boomt: 2012 feiert er seinen 30-jährigen Geburtstag. 2011 findet der Flohmarkt am Samstag, 17. Dezember, von 9 bis 19 Uhr, und Sonntag, 18. Dezember, von 11 bis 18 Uhr, statt.

Dafür, dass alle Vorbereitungen und der Flohmarkt selbst so gut funktionieren, sorgen etwa 20 ehrenamtliche Mitarbeiter. Von März bis November werden die Gegenstände einmal wöchentlich, immer mittwochs von 9 bis 11 Uhr, gesammelt – Abgabe ist am Keller des Lebenshilfe-Hauses in der Adenauerallee – und vom Flohmarkt-Team gesichtet, sortiert, eingepackt, repariert, poliert, gespült und geputzt. Die meisten Artikel erhält die Lebenshilfe Aachen aus Haushaltsauflösungen. Mitte November beginnt die Hochphase, in der die letzten Arbeiten organisiert werden. An dem Flohmarkt-Wochenende sind mehr als 150 ehrenamtliche Helfer nötig. Freitags werden bereits Hunderte von Kisten in die Aula Carolina gebracht, ebenso wie Stühle, Tische und Bänke, die Stände mit Ware nach Themenbereichen aufgebaut. An allen Ständen sind mehrere ehrenamtliche Mitarbeiter im Einsatz, die die Ware verkaufen.

„Der Flohmarkt ist von Jahr zu Jahr größer geworden und vor allem immer bekannter. Die Leute, die uns einmal besucht haben, kommen immer wieder und erzählen

ihren Freunden, Bekannten, Verwandten usw. von unserem Flohmarkt. Auch die Anzahl der Flohmarktsachen, die bei uns abgegeben werden, hat sich um vielfache erhöht“, sagt Annlen Hahn, Mitinitiatorin des Lebenshilfe-Flohmarktes.

Begonnen hatte alles 1982. Mit ein paar Kisten, die privat in einer Garage gestapelt wurden. Der erste Flohmarkt fand an einem Adventswochenende im Pfarrheim St. Follian statt. In den folgenden Jahren wurde er größer, bekannter, die Garage reichte nicht mehr, deshalb verlegten die Veranstalter die Annahmestelle in das damalige Wohnheim an der Adenauerallee. Bald reichte auch im Pfarrheim der Platz nicht mehr aus. Seit 1999 ist der Flohmarkt in der Aula Carolina untergebracht und findet jährlich an einem Adventswochenende statt.

Inzwischen ist er weit über die Grenzen bekannt. Nicht nur aus Aachen und Umgebung erhalten die Veranstalter Nachfragen zum Termin. In den 30 Jahren kamen weit mehr als eine Million Euro zusammen. Die Einrichtungen der Lebenshilfe Aachen profitieren alle davon – ob Frühförderung, Kindergärten, Wohnstätten oder aber die Möglichkeit der Finanzierung von zusätzlichen Angeboten für Menschen mit Behinderung. Es können zahlreiche Wünsche erfüllt werden – Dank des Einsatzes der fleißigen ehrenamtlichen Helfer.

Kontakt: Lebenshilfe Aachen e. V. Adenauerallee 38, 52066 Aachen
Telefon: (02 41) 4 13 44 54-0

Was nun ohne Zivis?

Lebenshilfe in NRW bietet Freiwilligendienste für alle Generationen an



„Wir möchten gerne etwas Soziales bei der Lebenshilfe in NRW machen.“

Foto: Lebenshilfe NRW

Die Schule geschafft – und dann? Keine Lust, direkt die Uni- oder Ausbildungsbank zu drücken? Die Zeit bis zum Studienbeginn soll sinnvoll genutzt werden? Die Richtung ist klar und Sie wissen: „Ich möchte gerne etwas Soziales machen!“

Junge Schulabgänger machen sich Gedanken über ihre Zukunft. Auch ältere Menschen sind immer wieder auf der Suche nach sinnvollen Aufgaben, die ihr Leben bereichern.

Seit dem 1. Juli 2011 sind sowohl der Wehrdienst als auch der Zivildienst von der Bundesregierung ausgesetzt. Stattdessen gibt es den Bundesfreiwilligendienst.

Welche Folgen die Aussetzung für die zahlreichen gemeinnützigen Vereine im Land hat, wird sich erst im Laufe der Zeit zeigen. Die Lebenshilfe in NRW hat sich etwas Neues einfallen lassen und bietet unterschiedliche Modelle von Freiwilligendiensten für alle Generationen an. Das Besondere: Auch Menschen mit Behinderung sollen dabei die Möglichkeit erhalten, sich in einem Sozialen Jahr für andere Men-

schen mit Behinderung stark zu machen.

Lebenshilfe-Klassiker ist das Berufsbegleitende Soziale Jahr (BSJ). Diese Form des Freiwilligendienstes wird ausschließlich bei den Orts- und Kreisvereinigungen der Lebenshilfen in NRW angeboten. Es handelt sich dabei um ein Orientierungsjahr zwischen Schule, Ausbildung und Beruf. Neben dem Umgang mit Menschen mit Behinderung gehören Selbsterfahrung, Selbstreflexion und das Erlangen sozialer Kompetenzen zu den wesentlichen Merkmalen des BSJ. Die jungen BSJler zwischen 16 und 26 Jahren erhalten hierbei die Chance, erste Schritte in die zukünftige Arbeitswelt zu erproben. Unterstützt und angeleitet werden sie durch langjährige, berufserfahrene und qualifizierte Mitarbeiter der Lebenshilfe.

Neue Angebote: Freiwilligenangebote für alle Altersgruppen

Neuland hat die Lebenshilfe in NRW mit dem Einstieg in die Angebote Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

und Bundesfreiwilligendienst betreten. Ziel ist es, Freiwilligenangebote für alle Altersgruppen anbieten zu können. Das deutschlandweit etablierte FSJ bietet dabei jungen Menschen im Alter von 16 bis zum vollendeten 26. Lebensjahr die Chance, das gesellschaftliche Leben im Land aktiv mitzugestalten. Dabei kann das FSJ in unterschiedlichen Arbeitsbereichen der Behindertenhilfe, mit vielfältigen Anforderungen geleistet werden. Da hingegen steht der Bundesfreiwilligendienst auch älteren Generationen offen.

Gute Qualifizierung

Voraussetzung für alle drei Dienste ist das Interesse am Einsatzgebiet im sozialen Bereich und der Begleitung und Unterstützung von Menschen mit Behinderung. Im Gegenzug erhalten die Engagierten eine Vergütung sowie eine gute praktische und theoretische Qualifizierung und Begleitung durch Fachkräfte – und zahlreiche positive Erfahrungen und persönliche Entwicklungen. Weitere Infos unter www.mein-lebenshilfe-jahr.de



Trubel auf dem Flohmarkt in Aachen.



Neues aus der Küche

Rezept Manni Breuckmann

Es handelt sich dieses Mal um das nahrhafte Herbst-/Winterrezept

LAMMLACHSE MIT ROQUEFORT SAUCE

Dieses Gericht habe ich erstmalig in Barcelona während der Weltmeisterschaft 1982 in einem Keller-Restaurant in Barcelona gegessen. Damals trank ich (barbarisch!) eine Sangria dazu. Dieses Mal gab es einen Vin du Pays aus dem französischen Süden (Languedoc/Roussillon).

Die Zubereitung ist so dramatisch leicht, dass ich vor allem meine Geschlechtsgenossen, die immer wieder behaupten, nicht kochen zu können, an die Pfanne treiben möchte.

Die Zutaten für zwei Personen: je nach Verfressenheit zwei bis vier Lammlachse (kein Fisch! Liegt neben dem Filet, ich kaufe Lamm immer beim Türken, der kennt sich da aus), 100 g Roquefort, ein Be-



cher Sahne, ein Glas Lammfond, etwas Pfeffer, Salz brauchen wir nicht, der Käse ist salzig genug.

Zubereitung: den Roquefort mit der Sahne zu einer Pampe verrühren (keine Knubbel übriglassen!), die Lammlachse in extrem heißem Öl (ich nehme Rapskernöl)

von jeder Seite drei Minuten braten, dann in Alufolie wickeln und bei 60 Grad im Backofen „nachreifen“ lassen. Mit dem halben Glas Fond den Bratensatz kurz ablöschen und aufkochen, dann die Roquefort-Sahne-Pampe in die Pfanne und ausgiebig verrühren. Wem die Sauce zu flüssig ist, der kann sie noch mal kurz aufkochen und zwei Teelöffel Saucenbinder reingeben.

Die Lachse aus dem Backofen nehmen, den ausgetretenen Bratensatz in die Sauce geben, die Lammlachse schräg aufschneiden und mit Sauce übergießen. Als Beilagen empfehle ich Möhren (15 Minuten kochen und dann in der Pfanne mit etwas Fett und Honig glasieren) und Basmati-Reis.

Gelingt immer. Guten Hunger!
Beste Grüße
Manni Breuckmann

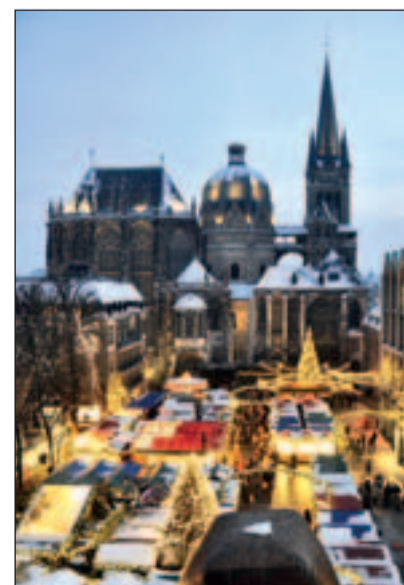
Bildersuchrätsel – Wer findet alle Fehler?

In dieses stimmungsvolle Bild auf dem Aachener Weihnachtsmarkt haben sich mehrere Fehler eingeschlichen.

Das Lebenshilfe Journal Bildersuchrätsel – entdecken Sie sieben

Fehler im rechten Bild. Die Auflösung unserer Bildersuchrätsel finden Sie auf Seite 4! Das Rätsel wurde gestaltet von Dietmar Gasch <http://weihnacht.williwelt.de>

Foto: © Daniel Rennen_PIXELIO



Kolumne

von Ute Scherberich-Rodríguez Benites



Der lange Weg zur Inklusion

Ein solcher Weg will gut geplant und überlegt sein und so beginnt man am besten mit einer Grundsatzdiskussion um den Begriff: übernimmt man aus dem Englischen „inclusion“ ins Deutsche allerdings großgeschrieben und mit k, oder sagen wir Deutschen lieber Teilhabe? Nach langen Debatten und ganzen soziologischen Abhandlungen um das richtige Wort haben zumindest weite Kreise in der Bevölkerung davon gehört und eine Ahnung erhalten, worum es gehen könnte. Ob es zu einer wirklichen Klärung, Bewusstseinsveränderung oder dem Willen zur Verwirklichung beigetragen hat, wird sich zeigen.

Denn nun folgt Schritt zwei: Gremien und Ausschüsse werden gegründet, Bestandsaufnahmen gemacht, Experten befragt – auch die, die es betrifft hoffentlich. Da werden Erfahrungen zusammengetragen, Daten erhoben, Modelle theoretisch ent- und wieder verworfen. Ähnlich wie bei den Grünen gibt es Grabenkämpfe zwischen Realos und Fundis. Jeder Verband und Verein will teilhaben an der Konstruktion der Teilhabe und die Politik mit unterschiedlichen parteipolitischen Vorstellungen hat auch noch ein Wörtchen mitzureden.

Diskussionen und Überlegungen sind wichtig, ebenso klare Konzepte. Irgendwann aber muss man mit dem Bau beginnen: auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut, sondern durch das mühsame Aufeinanderfügen von Stein auf Stein. Fertighäuser gab es damals noch nicht, und die gibt es auch nicht für die Inklusion.

„Das ist Inklusion pur“

1 000 alte Zechen-Haken als tolle Kunstobjekte – Lebenshilfe Kumpeltag auf Zukunftsstandort Ewald großer Erfolg

Tausende Besucher mit und ohne Behinderung erkundeten am 9. Juli 2011 das Zechengelände des Zukunftsstandorts Ewald in Herten, um im Rahmen der Kulturveranstaltung ExtraSchicht die einzigartige Ausstellung „Hak dich ein“ zu besuchen.

„Wir freuen uns sehr, dass der Kumpeltag für alle ein so großer Erfolg war“, schwärmt das Veranstaltungsteam um Christoph Haßel-Puhl, Andrea Rohkuß, Ilse Hilpert und Anna Schnau. „Das ist Inklusion pur!“ Und genau das war das Ziel, als man sich vor zwei Jahren an das Projekt machte. 1000 alte Zechen-Haken sollten zu Kunstobjekten werden. Immerhin etwa 600 von Menschen mit und ohne Behinderung gestaltete Exponate haben es in die inklusive Ausstellung geschafft. Einige von einer Jury prämierte Ausstellungsstücke werden auf Wanderausstellung gehen. Begleitet wurde die Aktion von einem tollen Programm, moderiert von Lebenshilfe-Botschafter Uwe Hübner. So traten die Bands „Die Kumpels“ mit dem Titelsong „Hak dich ein“ und „10000 Blumen“ neben den Redner Wolfgang Schäfer, Landesvorsitzender der Lebenshilfe NRW, Karl-Heinz Horst, 1. stellvertretender Bürgermeister der Stadt Herten, Josef Scharper, Vorsitzender der Lebenshilfe Waltrop und Bernd Lohse von RAG Montan Immobilien auf.

Besondere Atmosphäre in der Zechenhalle

Viele Besucher pilgerten in die alte Lohnhalle, um dort die Ausstellung zu besuchen. Begrüßt wurden sie vom Lebenshilfe-Chor, der Klassiker wie „Glück auf“ präsentierte: „Das ist ja wie früher. Hier haben wir auch immer Musik gemacht“, sagte ein ehemaliger Bergarbeiter, der mit seiner Familie die ehemalige Arbeitsstätte besuchte. Mit dabei waren auch die Harfenistin Meike Rath und das Duo „Sax ‘n’ Bass“. Das Höhenfeuerwerk um 23 Uhr war ein gelungener Abschluss für eine tolle Veranstaltung. *as/vw*



Besucher staunten über 1 000 alte Zechen-Haken, die zu besonderen Kunstobjekten verwandelt wurden. Unten links: Starkes Team (v. l. n. r.): Ilse Hilpert, Kuratorin der Ausstellung, Moderator Uwe Hübner, Andrea Rohkuß, Projektmitarbeit „Kumpeltag“ der Lebenshilfe Waltrop e. V., Hans Jürgen Wagner, Landesgeschäftsführer der Lebenshilfe NRW e. V., Christoph Haßel-Puhl, Geschäftsführer der Lebenshilfe Waltrop e. V., Elke Puhl, Kunstabteilung der Lebenshilfe Waltrop e.V., und Bernd Lohse, RAG Montan Immobilien. Fotos: Dominik Linke

Hintergrund

Bei der Aktion „Hak dich ein!“ werden 1000 ehemalige Zechen-Haken von Menschen mit und ohne geistige Behinderung künstlerisch gestaltet. Mehr als 800 Haken wurden an unterschiedliche „Kumpel“ (Vereine, Unternehmen oder Privatpersonen) verteilt, die sich „einhängen“ wollten. Diese ließen ihrer Kreativität freien Lauf, um aus einem einfachen Haken ein Exponat für den weltweit größten Skulpturenpark werden zu lassen. Ausgestellt werden sollten die Kunstwerke

dann am 19. September 2010 auf dem alten Zechengelände in Oer-Erkenschwick, doch infolge der Loveparade-Katastrophe musste die Veranstaltung im vergangenen Jahr kurzfristig abgesagt werden. Jeder, der sich noch an diesem einmaligen Projekt durch eine Haken-Spende von 50 Euro beteiligen und/ oder einen Haken gestalten möchte, ist noch immer willkommen. Einen unterhaltsamen Film finden Sie unter www.lebenshilfe.tv

Lebenshilfe www.lebenshilfe.tv

Mitglied werden!

Es wird Zeit
soziale Verantwortung zu übernehmen

Unterstützen Sie die Arbeit der örtlichen Lebenshilfe Orts- und Kreisvereinigungen

Rufen Sie uns an!
Kontakt siehe Kasten auf der Titelseite

Gemeinsam • Zusammen • Stark

Sprüche-Ecke

„Alle sagten immer das geht nicht, dann kam jemand, der das nicht wusste, und hat es einfach gemacht!“
(Quelle: Raziens Weblog)

Literaturtipps

Bei der überdrehten Ich-Erzählerin Karo handelt es sich um eine clevere junge Großstädterin, deren Leben auf der Überholspur verläuft. Doch durch den Verlust des Arbeitsplatzes und das Scheitern einer Beziehung wird sie aus der Bahn geworfen. Depression und Panikattacken sind die Folgen. Karo kämpft dagegen an ...

„Mängellexemplare“
Von Sarah Kuttner
S. Fischer Verlag, Frankfurt/M.
2009
ISBN 978-3-10-042205-7

Die Kinderbuch-Couch ist ein Online-Magazin für Eltern zum Thema Kinderbücher für das Alter von 0 bis zwölf Jahren. Dort werden Kinderbücher besprochen und es gibt zahlreiche weitere Infos und Ratgeber zum Thema Kinderbuch. Infos unter www.kinderbuch-couch.de

Lexikon

Was Sie immer schon mal wissen wollten:

Ehrenamt
Das Ehrenamt ist eine meist freiwillige, am Gemeinwohl orientierte, unbezahlte, selbst- oder mitbestimmte Aktivität oder Arbeit. Die Begriffe Ehrenamt und Freiwilligentätigkeit werden oft synonym verwendet. Dennoch gibt es Unterschiede. Personen, die sog. „Ämter“ bekleiden (Vereinsvorstände, Elternbeirat o. Ä.) sind im klassischen Sinne ehrenamtlich tätig. „Freiwillige“ sind Personen, die innerhalb eines Projektes

oder zur Erfüllung einer Aufgabe Tätigkeiten in einem vorher festgelegten Rahmen übernehmen und durchführen. Ehrenamt und freiwilliges Engagement sind Chancen für jeden einzelnen, sich einzumischen und soziales Miteinander zu gestalten. Freiwilliges Engagement ist nicht nur Hilfe für andere, sondern bedeutet auch persönliche Weiterentwicklung.

(Aus: Lebenshilfe Glossar, Herausgeber: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Landesverband NRW, S. 18) Das Lebenshilfe Glossar ist für 8 Euro (zzgl. Versandkosten und 7 MwSt.) beim Lebenshilfe NRW Verlag, Abtstraße 21, 50354 Hürth, erhältlich.

Auflösung des Bilderrätsels von Seite 3

Impressum für die Seiten 2-4

- **Herausgeber:** Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V., Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon: (0 22 33) 93 24 50 E-Mail: wag@lebenshilfe-nrw.de www.lebenshilfe-nrw.de
- **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer
- **Redaktionsleitung, Vertrieb und Partneraquire:** Beate Rohr-Sobizack
- **Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin
- **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach
- **Gesamtauflage:** 291 750 Exemplare