

Obstsalat schmeckt gut im Sommer

Einmal in der Woche geht es in der Küche der Diakonischen Werkstätten an der Brühlstraße in Minden hoch her. Dann trifft sich nämlich die Kochgruppe. Seit etwa einem Jahr ist auch Heike Kurlbaum beim Kochen dabei: „Es macht mir immer noch sehr viel Spaß.“ In einer großen Mappe haben sich im Laufe der Zeit viele Rezepte angesammelt. Auch der „gratinierte Obstsalat“ findet sich in der Rezeptsammlung.



Heike Kurlbaum

Wir brauchen:

eine große Schüssel/Schale
ein kleines Küchenmesser
Sparschäler/Schälmesser
Apfelschneider (wenn vorhanden)
ein Schneidebrettchen/Unterlage
einen Mixer, ein Küchensieb
eine Suppenkelle

Zutaten:

Obst: Eigentlich lassen sich alle möglichen Obstsorten gut miteinander kombinieren. Probieren geht hier über studieren. Vorstellbar wären Bananen, Weintrauben, Äpfel, Orangen, Erdbeeren und Kiwis
500 g Magerquark
etwas Sahne (ca. 50 ml)
etwas Zucker
Mandelsplitter bzw.
Mandelkrokant

Zubereitung:

Vorher die Hände waschen. Zuerst den Quark mit der Sahne und dem Zucker in eine Schale geben und mit einem Mixer bei mittlerer Stufe cremig rühren. Danach abschmecken und ggf. noch Zucker oder Sahne dazugeben. Die Quarkmasse sollte nicht zu flüssig sein, sondern schön cremig.

Äpfel, Weintrauben und Erdbeeren in das Küchensieb geben und ordentlich unter fließendem Wasser abwaschen. Das Küchensieb erleichtert hierbei die Arbeit. Kiwis, Bananen und Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel in vier Teile schneiden, dann lässt sich das Kerngehäuse besser heraus schneiden oder einfach den ganzen Apfel mit dem Apfelschneider teilen und entkernen. Beim Schneiden bitte darauf achten, dass faule oder matschige Stellen herausgeschnitten werden. Bei den Weintrauben und Erdbeeren die Stengel entfernen und anschließend zerkleinern. Dann die Fruchtstücke in die Schüssel geben. Als letzte Schicht werden die Mandelsplitter großzügig auf den Früchten verteilt.

Von Schminken bis Dosenwerfen

Auf zum Gartenfest bei der Lebenshilfe am Samstag, 14. September

Herzlich willkommen zum „Gartenfest“ heißt es ab 14 Uhr, wenn die Lebenshilfe Minden e.V. und das Haus Lebenshilfe Minden am Samstag, 14. September, zum diesjährigen Gartenfest einladen. Der Garten der Drabertstraße wird an diesem Tag zur Festwiese hergerichtet und geschmückt sein.

Seit 1997 findet jedes Jahr das Gartenfest statt. Im vergangenen Jahr wurde zusätzlich noch 15 Jahre Haus Lebenshilfe Minden gefeiert (wir berichteten). Auch in diesem Jahr wird das Programm ähnlich der vergangenen Jahre sein. Dies sind beispielsweise: Auftritte von Musik- und Theatergruppen, Tanz- und Trommelgruppen, Hüpfkissen, Dosenwerfen, Gesellschafts- und Geschicklichkeitsspiele, Schminkstand, T-Shirt-Druck und vieles mehr. Auch



Beliebt: Gartenfest im Haus Lebenshilfe Minden. Fotos (3): Lebenshilfe NRW

für das leibliche Wohl wird wieder gut gesorgt sein. Es werden Kaffee und Kuchen in der Mehrzweckhalle,

im Freien unter Pavillons Getränke, Gegrilltes und Salat angeboten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Bewohnerbeirat: „Wir wollen etwas bewegen“

Eine Stimme hat jeder: Auch bei der Wahl am 1. März. Denn da wurde im Haus Lebenshilfe der Bewohnerbeirat gewählt. Hierbei handelt es sich um die Bewohnervertretung einer jeden Wohnstätte der Lebenshilfe, die alle drei Jahre gewählt wird. Alle Bewohner der Wohnstätte Minden sind stimmberechtigt.

Insgesamt mussten vier Ämter vergeben werden: der erste Bewohnerbeirat, der Vize-Bewohnerbeirat oder Stellvertreter, ein Schriftführer und eine Vertretungsperson. Bereits einige Wochen vorher lagen auf den einzelnen Gruppen der Wohnstätte Listen aus, in die sich jeder eintragen konnte, der Interesse an einem der Ämter hatte. Am Wahltag wurde in geheimer Wahl entschieden, wer welches Amt zugeteilt bekommt. Dabei wurden diesmal vier komplett neue Bewohnervertreter gewählt und zwar: Erster Bewohnerbeirat: Jan Schröder, Zweiter Bewohnerbeirat: Nadine Feldmann, Schriftführer: Tina Röthemeier, Vertreter: Jean Pascal Schulze (rückt nach, falls jemand ausfällt). Unterstützt werden unsere Bewohnervertreter durch zwei Mitarbeiter der Wohnstätte, die sogenannten Assistenten. Heiko Franke, Mitarbeiter der Lebenshilfe Journal-Redaktion, sprach mit den vier Gewählten über ihre Aufgaben und Interessen.

Lebenshilfe Journal: Wie seit ihr darauf gekommen euch zur Wahl aufstellen zu lassen?

Nadine Feldmann: Weil ich es wichtig finde, dass die Bewohner gut vertreten werden!

Jan Schröder: Ich war noch nie dabei und will mich jetzt auch engagieren!
Tina Röthemeier: Weil ich gerne zusammen mit den anderen etwas bewegen möchte!

Jean Pascal Schulze: Ich wohne noch nicht so lange in der Wohnstätte und war neugierig auf die Arbeit!

Lebenshilfe Journal: Welche Themen interessieren euch besonders?

Schröder: Ich finde es wichtig, dass die Teestube gut läuft und ein Treffpunkt für die Bewohner und alle Interessierten bietet.

Röthemeier: Mir liegt die Freizeitgestaltung am Herzen. Ich finde es wichtig, dass genug Angebote vorhanden sind. Momentan gefällt mir die Schwimmgruppe sehr gut. Ansonsten denke ich an ein Kochangebot. Alle 14 Tage könnte man sich z.B. in unserer Wohnschule treffen, um noch besser in Sachen Kochen zu werden!

Schulze: Da ich Rollstuhlfahrer bin, interessiere ich mich besonders für die Belange der Rollifahrer, z. B. für Barrierefreiheit in der Wohnstätte. Darüber hinaus kann ich eine andere Perspektive einbringen und die Ideen der Fußgänger sinnvoll ergänzen!

Feldmann: Ich wünsche mir, dass die Teestube besser besucht wird. Bewohner der Wohnstätte sind immer reichlich da, aber ich würde mich sehr freuen, wenn noch mehr Leute von außen dazukommen würden.

Röthemeier: Bisher haben wir Flugblätter in der Nachbarschaft verteilt und im Lebenshilfe Journal auf uns aufmerksam gemacht. Ansonsten hat sich auch in den Werkstätten herumgesprochen, dass wir regelmäßig zum Tee einladen. Auch ich würde mich über mehr Zuspruch freuen!

Schröder: Man könnte auch beim Radio nachfragen, ob die für uns Werbung machen.

Lebenshilfe Journal: Was ist eigentlich die „Teestube“?

Schröder und Röthemeier: „Die Teestube findet jeden zweiten Samstag in der Mehrzweckhalle der Lebenshilfe statt. Nach dem Vorbild der Lebenshilfe in Siegen wollen auch wir unsere

verkauft, natürlich kostet das nicht viel.

Lebenshilfe Journal: Wie sieht die Arbeit im Bewohnerbeirat noch aus?

Röthemeier: Als Ansprechpartner stehen wir jederzeit zur Verfügung. Wir sammeln Ideen und Vorschläge!

Schröder: Einmal im Monat findet das Bewohnerbeiratstreffen statt. Wir sitzen dann mit den Assistenten zusammen und besprechen aktuelle Themen



Jean Pascal Schulze, Jan Schröder und Nadine Feldmann (v. li.).

Wohnstätte nach außen öffnen und eine Möglichkeit zum gemeinsamen Zusammensitzen bieten. Bisher haben wir verschiedene Brett- und Kartenspiele angeboten und es gibt immer genug zu essen und zu trinken.

Feldmann: Die Speisen werden von den Wohnschulern zubereitet. Unterstützt werden wir durch zwei Mitarbeiter der Wohnstätte. Anschließend werden die Sachen bei der Teestube

bzw. wird geschaut, was sich seit unserem letzten Treffen getan hat. Wenn wir etwas mitzuteilen haben, hängen wir an die Pinnwände in der Wohnstätte einen Infocettel mit der Aufschrift: „Der Bewohnerbeirat informiert“.

Feldmann: Darüber hinaus gibt es einmal pro Jahr ein großes Treffen mit allen Bewohnerbeiräten der Lebenshilfe NRW, worauf wir uns freuen.

INHALT

Bonn

Der bekannte ZDF-Moderator Jörg Pilawa engagiert sich für die Aktion Mensch. Seit November 2012 ist der Hamburger deren neuer ehrenamtlicher Botschafter. Lesen Sie mehr über Jörg Pilawa auf



Foto: Aktion Mensch

» Seite 2

IHR KONTAKT VOR ORT

Norbert Steinhardt

Telefon: (05 71) 2 11 35

E-Mail: ste@lebenshilfe-nrw.de

Anzeigen

Haus Hammerstein

Gerne heißen wir Sie in Haus Hammerstein willkommen!
Seien Sie unser Gast und lassen Sie sich von uns verwöhnen.
www.haus-hammerstein.de

Besuchen Sie uns auf **Facebook**
www.facebook.com/lebenshilfenrw

Unseren Tagungsraum
können Sie gegen ein geringes Entgelt nutzen.
Für Familien-/Geburtstagsfeiern oder für regelmäßige Treffen.
Größe ca. 9 x 9 m, Raum teilbar, plus kleine Küche
Sprechen Sie mich doch einfach an:
Norbert Steinhardt (05 71) 2 11 35

IMPRESSUM SEITE 1

- Herausgeber: Lebenshilfe Wohnen NRW gemeinnützige GmbH, Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon: (05 71) 2 11 35, ste@lebenshilfe-nrw.de
- Redaktion: Norbert Steinhardt
- Presserechtlich verantwortlich: Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer, Monika Oncken, Geschäftsführerin
- Teilaufgabe: 5 000 Exemplare