

Neues Zuhause für neun Mieter

In Hämmerchengäßchen soll eine neue Wohnmöglichkeit entstehen

Düren. Gleich neben dem Lebenshilfehaus in Hämmerchengäßchen Nummer sieben plant die Kreisvereinigung Düren der Lebenshilfe ein neues Wohnhaus. Neun Single-Wohnungen mit rund 40 Quadratmetern sollen hier entstehen. Wenn alles nach Plan läuft, soll das Gebäude im September 2018 bezugsfertig sein.

Elf Menschen mit einer geistigen Behinderung wohnen im bereits bestehenden Lebenshilfehaus, Hämmerchengäßchen 7, acht in einem Gebäude mit ähnlichem Konzept an der Danziger Straße 10. „Der Bedarf an kleinen Sozialwohnungen in Düren ist sehr groß“, sagt Wolfgang Prümm, Geschäftsführer der Lebenshilfe. „Wir haben im Augenblick eine Warteliste mit 25 Personen.“

Die Wohnungen, die in Hämmerchengäßchen entstehen, sind barrierefrei und ideal auf die Bedürfnisse von Singles ausgerichtet. Die Baukosten betragen rund 1,1 Millionen Euro. 300 000 Euro übernimmt die Lebenshilfe, der Rest wird über Darlehen, zum Teil von der Stiftung Lebenshilfe, finanziert. Für ein Grundstück an der Dürener Straße in Merzenich, wo ebenfalls möglichst bald ein weiteres Haus gleicher Größe für Betreutes Wohnen entstehen soll, suchen Prümm und die Lebenshilfe dringend einen Investor. „Das Grundstück mit einer sehr guten Infrastruktur, weil Supermarkt, Arzt, Apotheke und Bushaltestelle in der Nähe sind, haben wir bereits. Wir



Wolfgang Prümm ist im Plan und freut sich auf die Umsetzung.

Foto: Sandra Kinkel

haben uns entschlossen, im Hämmerchengäßchen selbst zu bauen, weil uns das Nachbarhaus bereits gehört. Für Merzenich suchen wir aber einen Investor, bis jetzt leider ohne Erfolg.“

Ambulant Betreutes Wohnen

Die Bewohner werden allesamt stundenweise betreut – für jeden Bewohner wird individuell ein Hilfeplan erstellt. Im Schnitt hat jeder

Mieter viereinhalb Betreuungsstunden in der Woche.

Regelmäßig treffen sich die Bewohner zudem im Lebenshilfe Center an der Arnoldsweilerstraße. Prümm: „Es gibt in unseren Häusern keine Gemeinschaftsräume, trotzdem wird der Zusammenhalt sehr groß geschrieben, und es finden gemeinsame Aktivitäten statt.“

Neben den Häusern für Betreutes Wohnen betreibt die Lebenshilfe auch zwei Wohnstätten mit insgesamt 100 stationären Plätzen. „Auch

hierfür“, sagt Wolfgang Prümm, „haben wir eine Warteliste.“

Gerade schwerst mehrfachbehinderte Menschen, ergänzt Herr Prümm, bräuchten eine Rundum-Betreuung. „Es werden aber im Augenblick keine neuen stationären Plätze mehr genehmigt. Der Gesetzgeber fordert zunehmend ambulant betreutes Wohnen für unsere Leute. Wir sagen aber ausdrücklich, dass auch der Bedarf an Plätzen in Wohnheimen immer noch sehr hoch ist.“ *sk*

INHALT

NRW

Bundesteilhabegesetz: Umsetzung in Nordrhein-Westfalen wird bestimmendes Thema für Lebenshilfe NRW in diesem Jahr. **» Seite 2**

Gewinnen Sie eine tolle Reise für 2 Personen – Gewinnspiel Seite 4



Bergheim

Humor überwindet Barrieren: Phil Hubbe ist einer der gefragtesten Cartoon-Zeichner in Deutschland. **» Seite 2**

IMPRESSUM SEITE 1

■ Herausgeber: Lebenshilfe e. V. Düren, Arnoldsweilerstraße 16 a, 52351 Düren, Telefon: (0 24 21) 2 77 04 20, info@lebenshilfe-dueren.de

■ Redaktion: Wolfgang Prümm

■ Presserechtlich verantwortlich: Wolfgang Prümm, Geschäftsführer

■ Teillauflage: 10 000 Exemplare

IHR KONTAKT VOR ORT

Grit Ermisch

Telefon: (0 24 21) 2 77 04 20

E-Mail: g.ermisch@lebenshilfe-dueren.de

Bewohner des Lebenshilfe-Hauses fühlen sich pudelwohl

Helga Gräfrath und Michael Hefter sind zwei der insgesamt elf Bewohner des Lebenshilfe-Hauses in Hämmerchengäßchen in Düren – und sie fühlen sich dort außerordentlich wohl. Beide haben ihre Wohnung neu bezogen und leben von Anfang an in dem schönen Haus in der Nähe ihres Arbeitsplatzes bei den Rurtalwerkstätten an der Veldener Straße.

Gleichzeitig genießen sie, die Innenstadt zu Fuß zu erreichen, dass die gute Busanbindung ihnen die Möglichkeit gibt, Eltern und Freunde regelmäßig zu besuchen. „Es ist manchmal erstaunlich“, sagt der Geschäftsführer Wolfgang Prümm, „wie selbstständig unsere Leute werden, wenn sie in eine eigene Wohnung ziehen.“ Es sei selbstverständlich, dass der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus für Mütter



Das erste erfolgreiche Projekt der Lebenshilfe Düren zieht weitere erfreuliche nach.

Foto: Rendel Freude

und Väter häufig ein sehr schwerer Schritt ist. „Das ist er für alle Eltern,

bei Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderungen ist der Schritt oft

mit Angst besetzt. Dabei zeigt sich aber, dass die Menschen, die wir bei der Lebenshilfe betreuen, häufig schnell lernen, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben.“

Die Mieter legen Wert auf ihre Hausgemeinschaft

Auch wenn es in dem Lebenshilfehaus im Hämmerchengäßchen nur einen Gemeinschaftsraum für die Bewohner im Erdgeschoss gibt, so ist allen Bewohnern eine funktionierende Hausgemeinschaft dort sehr wichtig. Regelmäßige Aktivitäten, wie Martins- und Weihnachtsfeiern sind dafür der beste Beweis. „Wir unternehmen sehr viel zusammen“, erzählt Helga Gräfrath. „Manchmal treffen wir uns zu einem gemeinsamen Spieleabend oder zum Essen.“ Einmal in der Woche wird in der Regel mit der Betreuerin ein neues Gericht gelernt. Helga Gräfrath: „Und

dann kochen wir immer ein bisschen mehr, sodass ich noch jemanden aus dem Haus zum Essen einladen kann. Das finde ich schön.“

Regelmäßig gehen die Bewohner des Hauses Hämmerchengäßchen 7 auch zusammen in die Stadt oder ins Kino. Helga Gräfrath: „Natürlich gibt es manchmal auch Meinungsverschiedenheiten. Aber dann sprechen wir sofort miteinander, und die Sachen werden geklärt. Ich fühle mich wirklich sehr wohl.“ Die 51-Jährige überlegt, aber nur ganz kurz. Dann sagt sie: „Meine Wohnung im Hämmerchengäßchen ist mein Zuhause.“

Die Lebenshilfe Düren, die in diesem Jahr übrigens ihr 54-jähriges Bestehen feiert, beschäftigt 270 Mitarbeiter. In 14 Abteilungen werden rund 900 Menschen mit einer Behinderung betreut – und zwar von der Geburt bis ins hohe Alter. Der Verein hat im Kreis Düren ca. 440 Mitglieder. *sk*

Anzeige



Lebenshilfe Düren

Freizeitbegleiter gesucht!

Die Lebenshilfe e. V. Düren sucht engagierte und verantwortungsvolle Freizeitbegleiter für die Betreuung von Ferienreisen und Tagesveranstaltungen für Menschen mit Behinderung.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!

Niklas Granrath, Telefon: (0 24 21) 2 77 04 32

E-Mail: freizeitangebot@lebenshilfe-dueren.de

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e. V. Düren, Arnoldsweilerstraße 16 a, 52351 Düren, Telefon (0 24 21) 2 77 04 20
Besuchen Sie unsere Internetseite www.lebenshilfe-dueren.de



Vorbild für mehr Teilhabe

Erstmals dürfen alle Menschen mit Behinderung bei der Landtagswahl in Nordrhein-Westfalen am 14. Mai wählen



Diesen Parteien können Sie bei der NRW-Landtagswahl Ihre Stimme geben.

Collage: Lebenshilfe NRW

Bald ist es soweit: Am Sonntag, 14. Mai, wählt Nordrhein-Westfalen einen neuen Landtag. Erstmals dürfen alle 1,66 Millionen Menschen mit Behinderung ohne Ausnahme daran teilnehmen, die als schwerbehindert gelten.

Das mag überraschen, sind zahlreiche Wahllokale in NRW inzwischen baulich barrierefrei. Doch Menschen mit einer geistigen Behinderung, die unter vollständiger Betreuung beim Amtsgericht stehen, waren bisher ausgeschlossen. Ein Umstand, den die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) kritisiert und deren Abschaffung sie fordert.

Mit dem im vergangenen Jahr verabschiedeten NRW-Inklusionsstärkungsgesetz wurde dieser Wahlrechtsausschluss auf Kommunal- und Landesebene aufgehoben. „Dies entspricht unserer langjährigen Forderung und war angesichts der damit einhergehenden Diskriminierung längst überfällig“, sagte Christoph Esser, Justiziar der Lebenshilfe

NRW. Nordrhein-Westfalen ist das erste Bundesland, das diese Forderung der UN-BRK umsetzt.

Mehr Sozialwohnungen in NRW

Auf Landesebene werden viele Dinge geregelt, die Menschen mit Behinderung direkt betreffen. Deshalb, und weil der Lebenshilfe NRW das Wahlrecht der Menschen mit Behinderung wichtig ist, wurden Wahlprüfsteine an die Parteien geschickt. An ihrer Formulierung war auch der Lebenshilfe-Rat NRW beteiligt. Er ist das Vertretungsgremium der Menschen mit Behinderung innerhalb der Lebenshilfe NRW.

Bis Redaktionsschluss hatten Grüne und FDP Antworten zurückgeschickt. Ihre Antwort auf die Frage, was gegen den Mangel an Sozialwohnungen unternommen werde: Grüne: „Dafür brauchen wir mehr Wohnraum. Das Land muss dafür mehr Geld bereithalten.“ FDP: Sie möchte die Förderung des Baus solcher Wohnungen entbürokratisieren. Sie ist überzeugt, dass steuerli-

che Anreize für den Wohnungsbau zur Entlastung der Situation beitragen.

Auf die Frage, wie die Pläne für den gemeinsamen Unterricht von Kindern mit und ohne Behinderung aussehen, antworteten: Grüne: „Schulen benötigen außer Lehrern auch Sozialarbeiter und Therapeuten. So können Kinder die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.“ FDP: Wir wollen daher für Regelschulen dringend benötigte Qualitätsstandards etwa zu Doppelbesetzungen, zu sonderpädagogischen Fachkräften, zu Fortbildungen oder zur Sachausstattung verankern. [...] Die Schulen müssen exzellent ausgestattet sein.“

Weitere Fragen und ausführliche Antworten finden Sie auf www.lebenshilfe-nrw.de und www.facebook.com/lebenshilfenrw

Auf Bundesebene gilt dieser Wahlrechtsausschluss im Übrigen noch immer. Ein Umstand, der für die Lebenshilfe NRW nicht akzeptabel ist und der möglichst schnell beseitigt werden muss. pp

Humor überwindet Barrieren

Phil Hubbe ist einer der gefragtesten Cartoon-Zeichner in Deutschland

Das ist so genial, was Du da immer „produzierst“. Meistens mit super treffendem und staubtrockenem Humor das Thema voll erwischt! Jedes Mal ein Genuss.“ Das schreibt Hans ins Gästebuch auf Phil Hubbes Internetseite, Deutschlands Cartoonisten mit der größten Medienpräsenz. Nur ein Eintrag von vielen, der zeigt, wie sehr der 51-Jährige mit seinen Cartoons die Herzen der Menschen mit Behinderung erreicht.

Phil Hubbe hat für seinen Beruf gekämpft und sich nicht vom Weg abbringen lassen: „Comics und Zeichnerei war immer mein Traum. Beides ist ein Grund, warum es mir heute noch so gut geht.“ Als er mit 21 Jahren die Diagnose Multiple Sklerose (MS) bekam, ließ er sich nicht von seinem Traumjob abbringen. Damals gab es noch keine Comiczeichnerei, nur Gebrauchsgrafik, erzählt Hubbe, später hat er sich auf sein Grafikstudium



Phil Hubbe vor seinen Cartoons bei der Ausstellungseröffnung zum Thema „Mit Behinderungen ist zu rechnen“ in der Katholischen Familienbildungsstätte in Bergheim
Foto: Weiße

Im Jahr 2000 hat Phil Hubbe begonnen, Behindertencartoons zu zeichnen. Darüber hinaus ist der vielseitige Künstler für verschiedene andere Themen für Werbeagenturen, Fußball-Zeitschriften wie Kicker und Tageszeitungen tätig. Auch politische Cartoons finden sich unter seinen Werken. Mittlerweile hat der gebürtige Magdeburger sechs Bücher veröffentlicht und ist gefragter Redner bei Veranstaltungen und Interviewgast in Fernsehsendungen.

vorbereitet und Kontakt zu Mosaik geknüpft, dem einzigen Comicmagazin im Osten Deutschlands. Seine frühere Lebensgefährtin und heutige Frau hat ihn bei all seinen Vorhaben unterstützt.

Oft wurde er von Außenstehenden gefragt: „Behinderten-Cartoons – darf man das?“ „Darf man über Behinderte lachen?“ Auf jeden Fall, sagt Phil Hubbe dann, denn „Humor ist der einfachste Weg Barrieren zu überwinden“ ww

Eine „Kindertagesstätte für alle“

Ziel ist die bedarfsgerechte Unterstützung und Begleitung aller Kinder

Eine Kita für alle“ fordert die Lebenshilfe NRW mit einem in ihrem Landesausschuss Kindheit und Jugend erarbeiteten Positionspapier. Darin spricht sie sich für bessere Rahmenbedingungen aus, damit keinem Kind das System Kindertagesstätte verwehrt bleibt. Sie fordert ein flexibleres Finanzierungssystem, das mehr Möglichkeiten der Teilhabe zulässt.

„Gegenwärtig sind die heilpädagogischen Gruppen für einige Kinder der einzige Rahmen, in dem sie angemessen gefördert und unterstützt werden können. Damit inklusive Kita gelingt, benötigen wir zukünftig jenseits der herkömmlichen Finanzierung ein Refinanzierungssystem, das weiterhin auch sehr kleine Gruppen ermöglicht. Nur so kann auf die besonderen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Kinder angemessen reagiert werden“, sagt Doris Langenkamp, Mitglied im Landesvorstand der Lebenshilfe NRW und Vorsitzende des Landesausschuss Kindheit und Jugend.

„Eine Kita für alle“ benötigt nach Auffassung der Lebenshilfe NRW



Auf besondere Bedürfnisse und Möglichkeiten der Kinder angemessen reagieren.
Foto: Gesellschaftsbilder.de, Andi Weiland

beispielsweise die finanzielle Möglichkeit, Gruppengrößen individuell und je nach Bedarf einzurichten, eine räumliche und sächliche Ausstattung, um Kinder auch in Klein-

gruppen von acht bis 15 Kindern zu fördern sowie multiprofessionelle Teams und die Möglichkeit zur therapeutischen Versorgung. pp

Ich bin Lebenshelferin!

Für Menschen mit Behinderung Zeichen setzen – Mitglied werden!

Lebenshilfe

Siehe Kontakt vor Ort auf der Titelseite

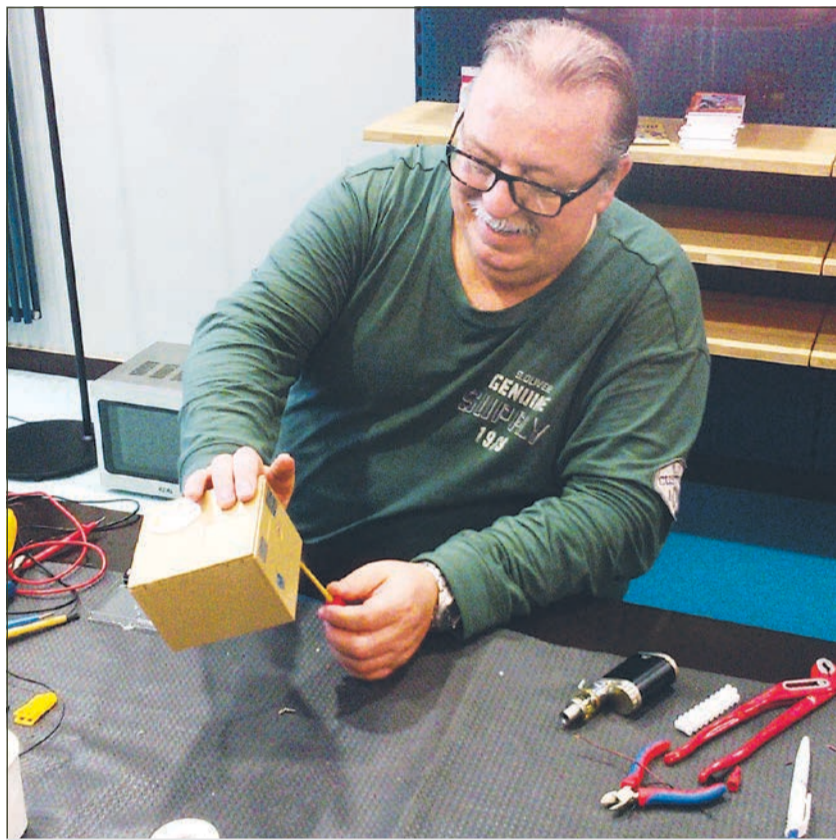
Ein Ehrenamtler für alle Fälle

Große Hilfe in allen Bereichen: Herbert Cieslinski ist für die Lebenshilfe Oberhausen unersetzlich

An einen ruhigen Vorruhestand ist nicht zu denken. Herbert Cieslinski ist viel unterwegs und als Ehrenamtler im Einsatz für die Lebenshilfe Oberhausen: „Ich habe 2014 eine Aufgabe gesucht und wollte gerne etwas mit Menschen mit Behinderung machen“, sagt der 57-jährige Oberhausener. Und da sein Schwager von der Lebenshilfe betreut wird, war der Bezug zu Menschen mit Behinderung da.

Repair Café dazu. Jeden dritten Samstag im Monat findet von 9.30 bis 12.30 Uhr das Repair Café in der Bibliothek in der Innenstadt statt. In dieser Zeit wird alles repariert, was machbar ist – vom Bügeleisen bis zur Kaffeemühle. Der kostenfreie Service wird von den Bürgern gut angenommen.

Einmal im Monat mittwochs von 17.30 bis 19 Uhr findet der Leasesclub statt. Für Menschen, die



Herbert Cieslinski bringt neuen Schwung in die Geräte im Repair Café. Foto: Brands

Schnell war der Kontakt zu Frank Brands, Freiwilligenkoordinator der Lebenshilfe Oberhausen, hergestellt und die erste Tätigkeit als Vorleser in der Werkstatt abgemacht. Herbert Cieslinski: „Es macht mir großen Spaß und ich bekomme viel zurück.“ Mit der Zeit kamen weitere Aufgaben wie Lea-Leseclub und

schlecht oder nicht lesen können. Jeder soll Spaß am Lesen bekommen. „Wir besorgen Bücher in leichter deutscher Sprache“, sagt Herbert Cieslinski, und schwärmt: „Die Lebenshilfe macht so viel für Menschen mit Behinderung, dass ich mich gerne ehrenamtlich einbringe.“

Kunst als bedeutender Türöffner zur Inklusion

Neues Kunsthaus bei Köln soll Heimat vor allem für Künstler mit Behinderung werden / Kunstinteressierte können sich ab sofort bewerben

Spricht mich ein Bild an, frage ich nicht danach, ob der Künstler eine Behinderung hat oder nicht. Denn das ist nicht entscheidend.“ Dieses Beispiel erzählt Harry Kurt Voigtsberger gerne, wenn es um die Bedeutung der Kunst für die Inklusion geht. Für den Hobbyreiter ist die Kunst genauso wie der Sport ein wichtiger Türöffner.

Und so soll inklusive Kunst ein neues Zuhause finden: Die Gold-Kraemer-Stiftung plant ein inklusives Kunsthaus im Wohn- und Kunstquartier in Pulheim-Brauweiler. Das Haus mit insgesamt 580 Quadratmetern soll Heimat vor allem für Künstler mit Behinderung werden und ihnen ein professionelles Arbeitsumfeld bieten. Das Bauprojekt umfasst neben dem Kunsthaus unter anderem barrierefreie Wohnungen, Ladenlokale und eine Tiefgarage. 2019 ist die Eröffnung geplant, Baubeginn und Bewerbungsgespräche für Kunstinteressierte beginnen ab sofort: „Wir möchten rechtzeitig wissen, welche Künstler in die Ateliers kommen“, sagt Harry Kurt Voigtsberger, ehemaliger Direktor des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR) und Projektmanager des Kunsthauses.

Viefältiges Atelierangebot

Bewerben kann sich jeder, der künstlerisch begabt ist und sein Talent einer Auswahljury vorstellen und sich weiter professionalisieren möchte: „Wir wollen in den Workshops Talente entdecken und fördern diese im Kunsthaus. Die Plätze sind begrenzt“, so der NRW-Wirtschaftsminister a.D. Dabei ist das Atelierangebot vielfältig: von der Malerei, Bildhauerei über Literatur, Musik, Design bis zu neuen Medien. Mit zahlreichen Partnern soll ein Netzwerk gebildet werden, sodass „es für jeden Künstler indi-



Das neue inklusive Kunsthaus fest im Griff: Projektmanager Harry K. Voigtsberger Foto: Weiße

viduelle Förderungsmöglichkeiten gibt“. Für die Workshops zur Talentsuche können sich Einzelpersonen, Gruppen und Institutionen ab sofort formlos bewerben. Bitte ein Anschreiben mit eventuell vorhandenen Arbeitsproben an die

Gold-Kaemer-Stiftung, Harry Kurt Voigtsberger, voigtsberger@gold-kraemer-stiftung.de, mailen oder per Post an Gold-Kraemer-Stiftung, Harry Kurt Voigtsberger, Paul.-Kraemer-Allee 100, 50226 Frechen, schicken. ww

Praktikum wird Erfolgsgeschichte

40 Jahre Indien-Hilfswerk – Zu Besuch im Life Help Center in Indien

Das Leben für Menschen mit Behinderung lebenswerter zu machen – das ist seit 40 Jahren Ziel des Indien-Hilfswerks Heinsberg. Mitte der 70er-Jahre absolvierte der Inder R. S. Kannan ein Praktikum bei der Lebenshilfe Heinsberg. Seine Erfahrungen bewogen ihn dazu, in Indien etwas Ähnliches aufzubauen.



Eine große Familie: Kinder und Angestellte mit den Besuchern aus Deutschland in Srinagar Foto: Kohlen

Der Verein Indien Hilfswerk e.V. wurde 1976 gegründet. Erstes Ziel war, ein Zentrum für Menschen mit Behinderung in Chennai im Süden Indiens aufzubauen. Dieses Projekt hat sich seit 1977 auch Dank der intensiven Unterstützung des Indien-Hilfswerks und der Lebenshilfe Heinsberg zu einer großen Organisation entwickelt. Nach wie vor ist das Life Help Centre for the Handicapped in Chennai die Zentrale der Organisation.

Unterkünfte für mehr als 100 Kinder

Auf dem Gelände befindet sich heute eine blühende Oase inmitten der Stadt mit Kindergarten, Schulen für Kinder mit geistiger und körperlicher

Behinderung. Es gibt Unterkünfte für mehr als 100 Kinder, ebenso Häuser für Angestellte, Werkstätten, eine Wasseraufbereitungsanlage, ein Schwimmbad für therapeutische Zwecke und Verwaltungsgebäude.

Anlässlich des 40-jährigen Vereinsjubiläums besuchten im Frühjahr 2016 die Vorstandsmitglieder des Indien-Hilfswerks, Agnes Frenken, Elisabeth Lenzen sowie Melanie Papen neben dem Life Help Centre for the Handicapped in Chennai auch das 200 km entfernte Life Help Centre for Rural Rehabilitation and Development in Cuddalore

sowie das Life Help Centre for Child Care in Srinagar/Kaschmir.

„Wir helfen überall da, wo schnelle Hilfe nötig ist, beispielsweise bei Naturkatastrophen wie Erdbeben. Weiterhin bilden wir Erzieher und Therapeuten aus“, sagt Geschäftsführer Blaze Kannan, Sohn des Gründers R. S. Kannan.

Agnes Frenken ist immer wieder begeistert von der Zusammenarbeit: Wir veranstalten gemeinsam mit der Lebenshilfe Heinsberg Workshops in Deutschland und Indien. Die einen lernen vom anderen, es werden Erfahrungen ausgetauscht und neue Methoden erprobt.“ gk

Rätsel

Wer findet alle Fehler?

In diesen Cartoon von Phil Hubbe haben sich acht Fehler versteckt. Phil Hubbe ist einer der gefragtesten Cartoon-Zeichner in Deutschland und befasst sich humorvoll mit dem Thema Behinderung. Gerade von Menschen mit Behinderung selbst erhält er überwiegend positive Rückmeldungen.

„Handicap-Kalender“ und hat mittlerweile sechs eigene Cartoonbände veröffentlicht. Mehr über Phil Hubbe lesen Sie im Portrait auf Seite 2 in dieser Ausgabe.

Phil Hubbe

Mit seinen Zeichnungen war Hubbe an diversen Ausstellungen beteiligt, 2002 kam er beim Deutschen Preis für die politische Karikatur auf den dritten Platz. Er arbeitet für Tageszeitungen, Zeitschriften wie den Kicker, den

Das Lebenshilfe journal-Bildersuchrätsel – entdecken Sie Fehler im rechten Bild. Die Lösung finden Sie auf Seite 4. Dieses Rätsel wurde gestaltet von Dietmar Gasch, der seit Beginn des Bildersuchrätsels das Lebenshilfe journal ehrenamtlich unterstützt, www.spiele-safari.de



Kolumne
von Ute Scherberich-Rodriguez Benites



Nicht kleckern, sondern klotzen

Wer ärgert sich nicht über den Winterspeck? Vermeiden kann man ihn sowieso nicht. Deshalb meine ich: lieber klotzen und nicht kleckern. Haben Sie schon einmal gesehen, wie viele Kalorien Makadamianüsse haben? Dagegen sind die Erdnüsse doch fettarme Nüsschen. Immerhin haben sie über 700 kcal pro 100 g, Erdnüsse dagegen nur rund 400. Da sind zwei dieser köstlich fettigen Samen unter normalen Umständen gleich eine volle Mahlzeit. Aber was ist zum Ende der Winterzeit schon normal? Deshalb kann man statt zu Sahnetorte auch mal wieder zur Buttercreme zurückkehren, zum Kartoffelsalat mit Mayonnaise statt Joghurt. Zum Ende der Winterzeit gehört eine Auszeit für die halbfettigen Dinge!

Nicht kleckern beim Schlemmen, sondern klotzen

Denn welche Motivation zum anschließenden Abnehmen bringt eine nur kneifende Hose und die Bemerkungen im Bekanntenkreis, dass man die Zunahme an Hüftspeck gar nicht sieht? Dann doch lieber der nicht zugehende Reißverschluss, der, will man sich im Ausverkauf nicht komplett neu einkleiden, eine Gewichtsreduktion mit Erfolgserlebnis zwangsläufig macht! Also nicht kleckern beim Schlemmen, sondern klotzen; beim anschließenden Fasten dann allerdings umgekehrt auch.

Tolle Wanderreise für zwei Personen nach Osttirol zu gewinnen

Großes Gewinnspiel



Fernab der Alltagshektik: Wandererlebnis Großglockner in Osttirol

Foto: Martin Lugger



Vital- und Wanderhotel Taurerwirt Fotos: Taurerwirt

Testcenters in Matri. Der Gutschein hat einen Wert von etwa 500 Euro und ist auch während der Woche einlösbar, da die Wanderungen im Hotel von Montag bis Freitag stattfinden.

Kontakt: Vital- und Wanderhotel Taurerwirt****, Burg 12, 9981 Kals am Großglockner, Telefon +43 (0) 4876 8226, www.taurerwirt.at

Wir suchen „Ihr schönstes Wandererlebnis“ – gewinnen Sie ein einzigartiges Wanderwochenende für zwei Personen inkl. Halbpension im Vital- und Wanderhotel Taurerwirt** in Kals am Großglockner im Wert von ca. 500 Euro in der Best of Wandern-Region Osttirol.**

Ausgabe des Lebenshilfe Journals präsentiert. Das Redaktionsteam freut sich auf Ihre Einsendungen.

Wanderwochenende für zwei Personen

Und hier übernachten Sie: Vital- und Wanderhotel Taurerwirt****. Inmitten der herrlichen Bergwelt des Nationalparks Hohe Tauern liegt das Vital- und Wanderhotel Taurerwirt**** in Kals am Großglockner in Osttirol. Spüren Sie die unberührte Natur und tanken Sie Lebensfreude mit all Ihren Sinnen.

Der Gutschein enthält: ein Wanderwochenende für zwei Personen inkl. Halbpension im Vital- und Wanderhotel Taurerwirt**** in Kals am Großglockner in Ost-

tirol, eine geführte Wanderung und Besuch des Best of Wandern-



Vital- und Wanderhotel Taurerwirt****

Schicken Sie uns ein Foto oder eine nette kleine Geschichte von Ihrem schönsten Wandererlebnis per E-Mail an gewinnspiel@lebenshilfe-nrw.de oder per Post an Lebenshilfe NRW, Verena Weiße, Stichwort: Wandererlebnis, Abtstraße 21, 50354 Hürth. Einsendeschluss ist der 21. Juli 2017.

Die schönsten Fotos und Geschichten werden in der nächsten

„Mein schönstes Wintererlebnis“: Die Gewinner aus Ausgabe 1/2017



Axel Neitzel aus Arnberg hat den Wanderstab Gemse der Lebenshilfe Detmold gewonnen.



An Brigitte Fuchs aus Wuppertal geht der Gutschein über einen Ölwechsel in der Kfz-Werkstatt der Lebenshilfe Wuppertal im Wert von 55 Euro.



Rainer Gindel aus Radevormwald hat den Brunch-Gutschein von Haus Hammerstein im Wert von 39 Euro gewonnen.



Der Gutschein für zwei Personen für die Wasser- und Saunawelt „copa ca backum“ geht an Thomas Bardohl aus Herten.



Die Lebenshilfe Waltrop kann den nächsten Winter mit einem Paar Schneeschuhen genießen.



Matthias Dohmen aus Euskirchen darf sich über ein paar Snowline-Spikes und eine Stirnlampe freuen.

Auflösung von Seite 3



IHRE ANSPRECHPARTNER

Die Kontaktdaten der Ansprechpartner der Lebenshilfe vor Ort finden Sie auf der Titelseite.

IMPRESSUM SEITE 2 – 4

- **Herausgeber:** Landesverband Lebenshilfe NRW e. V., Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon: (0 22 33) 93 24 50, E-Mail: wse@lebenshilfe-nrw.de, www.lebenshilfe-nrw.de
- **Presserechtlich verantwortlich:** Herbert Frings, Landesgeschäftsführer
- **Redaktion, Vertrieb und Partnerakquise:** Verena Weiße, Redakteurin, Philipp Peters
- **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Paffrather Straße 102-116, 51465 Bergisch Gladbach
- **Gesamtauflage:** 204 750 Exemplare