



## Frohe Weihnachten und alles Gute

Grußwort der Vorsitzenden der Lebenshilfe Altenkirchen



■ Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, der Abreißkalender ist dünn geworden. Es ist nur noch eine kurze Zeit bis Weihnachten und bis zur Schwelle zu einem neuen Jahr. Dies ist die Zeit der Besinnung, aber auch die Zeit, um auf das alte Jahr zu schauen und einen Ausblick auf das Neue Jahr zu wagen.

Weihnachten ist für die meisten Menschen in dieser Welt das wichtigste und schönste Fest des Jahres. Es gibt uns Gelegenheit, auch einmal über unseren alltäglichen Horizont hinauszublicken auf die Dinge, die wirklich wichtig sind. Gesundheit lässt sich z. B. nicht in Geschenkpapier wickeln und unter den Christbaum legen. Auch Glück kann man nicht kaufen. Dennoch sind Gesundheit, Zufriedenheit und ein Leben in Frieden Geschenke, für die wir selbst nicht dankbar genug sein können.

Das Weihnachtsfest und den Jahreswechsel möchte ich auch zum Anlass nehmen, um all denen zu danken, die daran mitgearbeitet haben, die Lebenshilfe Alten-

kirchen lebens- und vor allem liebenswert zu gestalten. Mein Dank gilt besonders den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern/Innen aber auch allen Bürger/Innen sowie Vereinen, Verbänden, Institutionen und Initiativen, die sich durch ihre Arbeit und Unterstützung in 2019 engagiert haben. Ich danke für ihr Mitdenken, Mitwirken und Mitarbeiten. Über das herausragende Engagement derer, die sich in unseren Einrichtungen und Veranstaltungen eingebracht haben, habe ich mich besonders gefreut. Nur mit solchen Eigenleistungen können wir künftig unsere Einrichtungen und Veranstaltungen aufrechterhalten!

Ein umfangreiches Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche und Erwachsene konnte im vergangenen Jahr erneut angeboten werden. Dies war nur realisierbar, weil sich wieder viele Mitarbeiter/Innen an dieser alljährlichen Aktion beteiligten.

Darüber hinaus wurde 2019 in der Lebenshilfe Altenkirchen wieder viel bewegt.

An dieser Stelle möchte ich, stellvertretend für alle Maßnahmen, den Bau unseres Pflegedorfes in Flammersfeld nennen. Anfang 2020 werden die ersten Bewohner/Innen einziehen. Ich bin sicher, dass dort Senioren ein Zuhause für ihren Lebensabend finden werden, das seinesgleichen sucht. Sie werden dort in großzügig angelegten Hausgemeinschaften mit Einzelzimmern selbstbestimmt leben und gleichzeitig die für sie nötige Pflege erhalten. Damit bietet die Lebenshilfe Altenkirchen für Menschen jeden Alters ein Zuhause. Darauf können wir zu Recht stolz sein. Dies ist eine Bereicherung für unsere Infrastruktur, die es gilt, weiter zu bewahren.

Vor uns liegt nun ein weiteres Jahr mit vielen Hoffnungen, Wünschen und guten Vorsätzen. Ich wünsche Ihnen erholsame und besinnliche Weihnachten, einen guten Jahreswechsel und ein friedliches, erfolgreiches neues Jahr, vor allem Gesundheit und Gottes Segen.

**Ihre Rita Hartmann**

## Hand in Hand

■ Auch in 2019 konnten wir an vielen Stellen erleben, wie kreativ und erfolgreich Hauptamtliche und Ehrenamtliche bei der Lebenshilfe Altenkirchen zusammenarbeiten.

Viele Angebote – gerade in der Gestaltung des Feierabends und der Ferien – können nur durchgeführt werden, wenn sich Frauen und Männer bereit erklären, mitzuhelfen, dass behinderte Menschen ein Leben so wie Du und ich führen können. Ich denke da gerade zum Beispiel an unsere „Betzdorfer“ Kegelgruppe, die sich 1-mal im Monat trifft. Wären hier nicht unsere Ehrenamtler/-innen im Einsatz, dann würde es kein Kegeln geben. Auch andere Veranstaltungen wie den „kölschen“ Abend im Flammersfeld oder ... können wir nur durchführen, wenn hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter (auch Vereine, wie der SSV Flammersfeld/Oberlahr, die den Thekendienst übernehmen) zusammenarbeiten.

Gerade in Zeiten, in denen viele nicht vom WIR, sondern vom ICH sprechen, sind wir auf Sie angewiesen. Wir brauchen Ihre Hilfe und Unterstützung, damit behinderte Menschen nicht ausgegrenzt werden, sondern mit und nicht neben uns im Landkreis Altenkirchen leben.

Helfen Sie uns bei dieser Aufgabe! Wir freuen uns auf Sie!

**Rita Hartmann, Vorsitzende**

## Zeit, etwas Sinnvolles zu tun

### Ehrenamtliches Engagement bei der Lebenshilfe

■ Ohne Ehrenamt wäre Vieles nicht möglich. Entsprechend hoch wird der Einsatz der Ehrenamtlichen bei der Lebenshilfe Altenkirchen geachtet. Sie sind eine unschätzbare Ergänzung für die Arbeit der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Aus diesem Grund ist die Lebenshilfe Altenkirchen stets auf der Suche nach Menschen, die sich verantwortungsvoll für andere einsetzen möchten. Durch gemeinsame Aktivitäten, regelmäßige Treffen oder nur durch ein paar gespendete Stunden kann sich die Lebensqualität aller Betei-

ligten verbessern. Denn: Ziel ist es nicht, selbstaufopfernde Stunden zu verbringen. Auf gleicher Augenhöhe sollen gemeinsame Projekte umgesetzt und erlebnisreiche Tage verbracht werden. Und es gibt auch viel zurück – menschliche Nähe, unterhaltsame Stunden und das Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben.

Die Lebenshilfe Altenkirchen bietet dabei unterschiedliche Formen des bürgerschaftlichen Engagements an – je nach Interesse und persönlicher Zeit. Infos unter: E-Mail: ehrenamtsagentur@lebenshilfe-ak.de



Sonja Lagerbusch nahm an der Schulung „Fit fürs Ehrenamt“ teil, die die Lebenshilfe zusammen mit der Diakonie mit dem Ziel anbietet, Menschen mit und ohne Behinderung auf ein Ehrenamt vorzubereiten.

## Eröffnung und Einzug

### Baumaßnahmen vom Pflegedorf abgeschlossen



Nach langer Planungs- und Bauphase können nun endlich die ersten BewohnerInnen im Pflegedorf der Lebenshilfe Altenkirchen einziehen.

■ Das Pflegedorf bietet Senioren in 72 Einzelzimmern ein zu Hause. Es entstehen sechs Hausgemeinschaften, mit je 12 Bewohnern. Voraussetzung für den Einzug in das Pflegedorf ist das 60. Lebensjahr, mit mindestens dem Pflegegrad 2. Den Bewohnern soll möglichst ein familiäres Umfeld geboten werden, indem man auf die individuellen Bedürfnisse der Bewohner eingeht.

Bei Fragen: Tel. (01 71) 917 89 13

E-Mail: m.knaepper@lebenshilfe-ak.de

### IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Lebenshilfe im Landkreis Altenkirchen/Ww., Friedrichstraße 2, 57537 Mittelhof-Steckenstein  
E-Mail: lebenshilfe-aktuell@lebenshilfe-ak.de  
www.lebenshilfe-altenkirchen.de

REDAKTION: Rita Hartmann, Jochen Krentel, Gerlinde Räder, Anna Schnau

VERANTWORTLICH: Jochen Krentel

AUFLAGE: 67.000 Exemplare

SPENDENKONTO: Lebenshilfe e.V.

Sparkasse Westerwald-Sieg

IBAN: DE53 5735 1030 0005 0005 42

BIC: MALADE51AKI



## AUS DER LEBENSHILFE ALTENKIRCHEN

### Einweihung

#### Lebenshilfe enthüllt Namensschild

Rund 150 Gäste mit und ohne Beeinträchtigung, darunter auch die beiden Landtagsabgeordneten Jessica Weller und Michael Wäschenbach, waren Mitte September gekommen, um der feierlichen Einweihung des „Jeder-ist-anders“ Platzes teilzunehmen.

Aufgrund des Neubaus der Tagesförderstätte der Lebenshilfe Altenkirchen entstand zwischen der Werkstatt und dem neuen Gebäude ein großzügiger Platz, der bisher namenlos war. Nach längerer Überlegung entschieden sich die Verantwortlichen das zu ändern. Sie riefen einen Namensfindungs-Wettbewerb aus, an dem alle Mit-

arbeiter, Tagesgäste und das Personal der Lebenshilfe Altenkirchen am Standort Mittelhof-Steckenstein, Vorschläge einreichen konnten. Viele tolle Ideen wurden anschließend von einer Jury aus Elternbeiräten, Werkstattträt, Betriebsrat und Einrichtungsleitungen gesichtet. Die Entscheidung fiel – nach reger Diskussion – auf den Namen: „Jeder-ist-anders“- Platz. Das entsprechende Namensschild wurde nun feierlich enthüllt. Musikalisch wurde die Veranstaltung durch den Musikverein Dermbach und dem MGV Niederfischbach untermalt. Hiermit bedanken wir uns nochmal recht herzlich bei den Vereinen.

Feierlich wurde beim Frühshoppen der Name des „Jeder-ist-anders“-Platzes enthüllt.



## AUS DER LEBENSHILFE ALTENKIRCHEN

### Interkulturelles Lernen

#### Kita „Hand in Hand“ geht neue Wege

Durch die vermehrte Aufnahme von Kindern mit Migrationshintergrund wurde die Begleitung dieser Kinder und ihrer Familien durch eine interkulturelle Fachkraft zum Thema in der Kindertagesstätte „Hand in Hand“ der Lebenshilfe Altenkirchen.

Allen Kindern, egal welcher Herkunft, mit und ohne besonderen Förderbedarf, von Beginn an eine gelungene Integration und Teilhabe in allen Bereichen zu ermöglichen steht dabei im Vordergrund. Frühzeitig sollen so Grundlagen für ein menschenwürdiges und tolerantes Miteinander gelernt werden. Mit dem Bewusstsein, dass die kulturelle und individuelle Vielfalt der Kin-

der und ihrer Familien einerseits eine große Chance bietet, aber andererseits die tägliche Arbeit auch z.B. durch die sprachlichen Unterschiede vor neue Herausforderungen stellt, entwickelte das Team mit der neu gewonnenen interkulturellen Fachkraft Dorothea Weckerlein viele Einsatzmöglichkeiten im Alltag der Kita. In ihrer Rolle als Begleiterin und Bindeglied leistet Frau Weckerlein u.a. im Aufnahmegespräch, in der Eingewöhnungsphase, im Gruppenalltag, in Einzelsituationen, in gruppenübergreifenden Angeboten und in der Elternpartnerschaft eine sehr wertvolle Beziehungsarbeit.

Das Maskottchen Fathou hilft der interkulturellen Fachkraft bei so manchem Kind die Scheu zu nehmen.



## AUS DER LEBENSHILFE ALTENKIRCHEN

### Stolze Leistung

#### 1.500 Mahlzeiten in den Westerwald-Werkstätten

Unglaubliche 1.500 Essen werden tagtäglich in den Küchen der Westerwald-Werkstätten der Lebenshilfe Altenkirchen gekocht. Damit werden in sechs Transportfahrzeuge und unter hohem logistischen Aufwand nicht nur die vielen Einrichtungen der Lebenshilfe Altenkirchen selbst, sondern auch rund 40 Kindergärten und Schulen beliefert. Höchstes Ziel ist dabei stets eine ausgewogene, nahrhafte und gesunde Ernährung.

Dafür beginnen die ersten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gegen 6 Uhr morgens mit der Arbeit und den Vorbereitun-

gen für das Frühstück und die sogenannte Kaltverpflegung. Hierzu zählen u.a. belegte Brote und Brötchen. Nach und nach stoßen immer weitere Kolleginnen und Kollegen dazu, die gemeinsam dafür Sorge tragen, dass jede Mahlzeit pünktlich auf den Tisch kommt.

Die Lebenshilfe Altenkirchen ist stolz darauf, dass alle Essen nach DGE-Standard (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zubereitet werden. Die Küche ist entsprechend zertifiziert. Hierfür mussten sie sich extern nach DGE-Qualitätsstandard überprüfen lassen.

Die Beschäftigten der Westerwald-Werkstätten sorgen täglich für viele volle Mägen in der Region.



## AUS DER LEBENSHILFE ALTENKIRCHEN

### Sicher und gesund arbeiten

#### Arbeitssicherheit als Bildungsmaßnahme

Die Lebenshilfe Altenkirchen bietet in ihrer Werkstatt in Altenkirchen jeden Freitag von 13.30 bis 15.15 Uhr eine Bildungsmaßnahme zum Thema „Sicher und gesund arbeiten in der Werkstatt“ an. Stefan Zeller (Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung im Fachbereich Metall) schult und erarbeitet theoretisch und praktisch arbeitssicherheitsrelevante Themen in Gruppen zwischen fünf und acht Personen.

Schulungen im Rahmen von Arbeitssicherheit und Ergonomie müssen jährlich in Deutschland durchgeführt werden. Ziel ist es, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen an Maschinen und für ihre Tätigkeiten unterwiesen werden, gleichzeitig muss das Arbeitsumfeld so gestaltet werden, dass Verletzungen nahezu ausgeschlossen werden. Die Bildungsmaßnahme sensibilisiert die Teilnehmerinnen und Teilnehmer deshalb dahingehend, dass sie ihren Arbeitsplatz kritisch begutachten und Hinweise zu Gefährdungen geben. Gemeinsam mit den Fachkräften werden diese dann angepasst an die jeweilige Mitarbeiterin oder den jeweiligen Mitarbeiter ergonomisch und sicher eingerichtet.

Im Gegensatz zu anderen Bildungsmaßnahmen dieser Art, werden bei der Lebenshilfe Altenkirchen die vorhandenen Schulungsthemen gemeinsam Schulungsthemen gemeinsam mit vorhandenem Wissen vermittelt werden. Die fehlenden Elemente werden zusätzlich durch die FAB geschult. Hierdurch ist der „Unterricht“

nicht zäh und langweilig, sondern lebt von der Diskussion und dem bereits erworbenen Vorwissen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Zusätzlich gibt es stets einen sehr praxisnahen Bezug. Passend zum Thema werden die einzelnen Arbeitsbereiche und/ oder die Maschinen besucht. So kann unmittelbar vor Ort demonstriert werden, wie man sich richtig verhält.

Besonders stolz ist die Lebenshilfe Altenkirchen darauf, dass im Fachbereich Metall am Standort Altenkirchen seit 2015 kein meldepflichtiger Unfall mehr passiert ist. Diese sehr geringe Unfallhäufigkeit führen die Verantwortlichen auf die durch das Personal ständig durchgeführten Sicherheitsunterweisungen und die stattgefundenen Bildungsmaßnahmen im Fachbereich Metall zurück. Ein Ergebnis, auf das alle zurecht stolz sein dürfen.



## NEUES AUS DEN EINRICHTUNGEN

# Einladung zum Grillfest

Lebenshilfe Altenkirchen sagt Danke



Alle Gäste der Westerwald-Werkstätten hatten sichtlich Spaß und dankten herzlich für die Einladung.

Einige Sportler der Westerwald-Werkstätten der Lebenshilfe Altenkirchen und die Sportkoordinatorin Bärbel Nied nahmen Anfang September am Grill- und Spielfest der DJK teil. Sie waren damit der Einladung des frisch ausgebildeten Übungsleiter im Behindertensport, Paul Wittershagen, gefolgt, der zu Beginn auch alle sehr herzlich begrüßte.

Traumhaftes Spätsommerwetter, frische Waffeln mit Eis und Kirschen und dazu eine Boulebahn, die geradezu zum Spieleinladung – was will man mehr? So nahmen die Gäste nach einer süßen Stärkung mit viel Spaß und Konzentration auch direkt die Herausforderung an. Aufgeteilt in zwei Mannschaften kämpfte jeder einzelne um den Sieg. Als Belohnung durften sich am Ende alle noch über gegrillte Würstchen und leckere Salate freuen. Die Besucher

dankten es den großzügigen Gastgebern von Herzen und freuen sich bereits auf ein mögliches, nächstes Mal.

### MITMACHEN ERWÜNSCHT

Wer Interesse hat, regelmäßig im Verein Behindertensport auszuüben, meldet sich bitte bei der Sportkoordinatorin der Lebenshilfe Bärbel Nied unter Tel.: (0 26 81) 98 30 21 - 23 oder E-Mail: b.nied@wfbm-ak.de

# Kita trifft Gymnasium

Von kleinen Händen und großen Forschern



Die Kinder waren begeistert vom Krankenhaus-Besuch mit Jasmin Krieger.

Schon seit 2015 darf sich die Kita Kleine Hände in Wissen mit dem Zertifikat „Haus der Kleinen Forscher“ schmücken. Alle zwei Jahre steht nun eine Rezertifizierung an. Um die Qualität und Intensität des inhaltlichen Spektrums hinsichtlich des MINT-Bereiches weiterzuentwickeln, entstand die Idee zur Kooperation mit dem Wissener Kopernikus-Gymnasium.

Ein erster Besuch der Kita am Gymnasium war ein voller Erfolg. In Begleitung von zwei Erzieherinnen und dem Leiter der Kita, hatten neun kleine Forscher die Möglichkeit, einen Einblick in die spannenden Welten der Naturwissenschaften zu erhalten. Mit einer großen Portion Respekt vor dem großen Gymnasium und einer noch viel größeren Portion Neugier, erlebten die Kleinen zunächst eine spannende Stunde mit der Klasse 5b von Herrn Cramer. Dabei durften

sie in Experimenten einige tolle Phänomene der Natur entdecken und lernen, die Technik des Alltags besser zu verstehen. Es wurden u.a. Tischtennisbälle mit einem Föhn durch die Luft und um einen Parcours balanciert oder Smarties in einem Wasserbecken versenkt, ohne nass zu werden. Ähnlich spannend und doch ganz anders, ging es dann bei Herrn Knaubert und seinem 12er-Biologie Leistungskurs weiter. Dass man sich in der Biologie nicht nur mit großen Tieren und Pflanzen befasst, sondern auch winzigen Organismen auf die Spur geht, konnten die kleinen Entdecker erleben.

Alle waren von dem ersten Treffen begeistert. Die Kita-Kinder konnten einige Erfahrungen sammeln, während die Großen das Gefühl wiederentdecken, was es heißt, die Welt mit Kinderaugen zu begreifen.

## Kleine Forscher Kita wurde zertifiziert

Bereits zum vierten Mal wurde die Kindertagesstätte Hand in Hand der Lebenshilfe Altenkirchen in Alsdorf für ihr kontinuierliches Engagement zur Förderung früher Bildung im Bereich Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik zum „Haus der kleinen Forscher“ durch die gleichnamige Stiftung zertifiziert. Seit acht Jahren beschäftigen sich die Fachkräfte der Kita mit dieser Thematik und ermöglichen damit den Kindern, die Welt intensiver zu begreifen, viel auszuprobieren und zu entdecken. Begeisterung und Lernfreude soll dabei zum weiteren Forschen motivieren und oft gibt die Natur überraschende Antworten, die neue Fragen erwecken. Forscherschwerpunkte sind dazu vielfältige Naturerfahrungen in gruppenübergreifenden Angebote wie die „Erlebnisswelt Pferdeshall“, Waldbesuche oder die Pflege des Hochbeets mit den „Grünen Daumen“ auf dem Außengelände. Zahlreiche Bildungspartner ermöglichen immer wieder, über den Tellerrand zu schauen und z.B. die Polizei, Feuerwehr, Bücherei, einen Imker oder auch eine ortsansässige Metallbaufirma zu besuchen. Seit 2018 wird in Kooperation mit der benachbarten Kommunalen Kita mindestens zweimal im Jahr ein gemeinsames Forscherangebot durchgeführt.

## Boule-Cup Große Begeisterung

Auch in diesem Jahr nahmen die Westerwald-Werkstätten der Lebenshilfe Altenkirchen Ende Juni mit zwei Teams am Boule Firmen-Cup auf der Boule-Anlage des DJK Betzdorf, die auch Ausrichter waren, in Betzdorf teil. Alle acht Teilnehmer waren mit großer Begeisterung dabei.

Bei hochsommerlichen Temperaturen waren 20 Mannschaften bestehend aus Firmen der Region gegeneinander angetreten, um sich den begehrten Wander-Pokal zu sichern. Die Teams mussten sich in 4 Vorrundenspielen gegen den zugelosten Gegner beweisen. Doch standen neben dem Wettbewerb vor allem der Spaß und die Gemeinschaftlichkeit im Vordergrund. So war Team 1 (Sascha Mockenhaupt, Thomas Klein, Michael Niedenführ und Dirk Wolf) auch nicht enttäuscht, als sie mit dem 5. Platz nicht den begehrten Pokal des bronzen Boulespielers (3 u 4 Platz) mit nach Hause nehmen konnten. Team 2 (Michael Schmidt, Gabi Molzberger, Robert Ulbrich und Nils Bechtel) belegten den 19. Platz.

Zwischen den Spielen war genug Zeit, um sich gemeinsam mit den Teilnehmern der anderen Teams am köstlichen Spießbraten, den leckeren Salaten, dem guten Wetter und den Begegnungen mit Gleichgesinnten zu erfreuen.

## Sporfest Special Olympics

33 Beschäftigte mit Behinderung waren im August der Einladung von Special Olympics Rheinland-Pfalz nach Mülheim-Kärlich zu einem inklusiven Sportfest gefolgt. Sie nahmen an unterschiedlichen Disziplinen teil und freuten sich über das bunte Rahmenprogramm.

Inklusive Sport- und Schnupperangebote u.a. in Fußball, Judo, Tanzen, Boccia, Tischtennis und Tennis, daneben jede Menge tolle Programmpunkte auf und um die Bühne. Alles bot das inklusive Sportfest der Special Olympics zu dem über 33 Beschäftigte gemeinsam mit 6 Betreuern der Westerwald Werkstätten der Lebenshilfe Altenkirchen teilnehmen. Nach der feierlichen Eröffnung um 11 Uhr, mit Entzünden des olympischen Feuers als besonderes Highlight, begannen gegen 13 Uhr bei traumhaftem Wetter die eigentlichen Spiele. Zum Abschluß freuten sich alle auf die Siegerehrung und das abschließende Live-Konzert. Natürlich waren sich alle nach diesen vielen positiven Erlebnissen auf dem Rückweg einig, dass es ein sehr gelungener Tag war. Denn: 2020 finden in Koblenz die „Special Olympics Landes-spiele“ statt, an denen Beschäftigte, der Westerwald-Werkstätten der Lebenshilfe im Landkreis Altenkirchen dabei sein werden.

## Weihnachtsfeier

Alle Jahre wieder...

Auch in diesem Jahr feierten betreute Menschen mit Behinderung, ihre Angehörigen, MitarbeiterInnen und Ehrenamtliche sowie Mitglieder und Unterstützer der Lebenshilfe Altenkirchen im Katholischen Pfarrheim in Wissen, ihre alljährliche Weihnachtsfeier. Vorstand und Geschäftsführung bedankten sich für den Zusammenhalt und wünschten frohes Fest und guten Rutsch.

„Ich danke allen, die die Lebenshilfe Altenkirchen auch in diesem Jahr wieder begleitet haben“, begrüßte Rita Hartmann, 1. Vorsitzender der Lebenshilfe Altenkirchen, die Anwesenden, bevor sie sich gleichermaßen bei allen bedankte, die die kleine Weihnachtsfeier durch ihr Engagement und ihre Beiträge bereicherten. Dies waren insbesondere Nutzer der verschiedenen Einrichtungen, die den Nachmittag mit musikalischen Aufführungen, unterschiedlichen Darbietungen und gemeinsamen Weihnachtsliedern unterstützten. Wie bereits die Jahre zuvor nutzen alle die gemütliche Stimmung, um bei anregenden Gesprächen sowie Kaffee und Kuchen das Jahr gemeinsam ausklingen zu lassen.

## LEICHTE SPRACHE

## Firmen-Lauf



In der Stadt Betzdorf gab es einen Firmen-Lauf.  
Der war im September.  
40 Mitarbeiter der Lebenshilfe waren dabei.  
Sie liefen 5 Kilo-Meter.

Sie hatten ein Motto.  
Ein Motto ist ein eigenes Thema.  
Das Thema war: Der gestiefelte Kater.  
Das ist ein Märchen.

Alle hatten viel Spaß.  
Jeder konnte mit-machen.  
Es war jemand mit Rollator dabei.  
Alle freuen sich auf das nächste Jahr.  
Sie wollen wieder mit-machen.

## Werkstatt-Rat



Der Werkstatt-Rat traf sich.  
Die Mitglieder über-legten,  
wofür sie Geld brauchen.  
Sie machten einen Plan.

Diese neuen Dinge wird es geben:

- Getränke-Automat in der Werkstatt Wissen
- Neue Tische und Stühle  
für den Speise-Raum in der Werkstatt Flammersfeld
- Neue Lampen in allen Werkstätten

Der Werkstatt-Rat machte einen Vorschlag.  
Es soll überall ein Info-System geben.  
Das ist ein Bild-Schirm.  
Wie bei einem Fernseher.  
Auf dem Bild-Schirm sind Infos.  
Die sind leicht zu verstehen.  
Da ist alles leicht erklärt.  
Damit soll jeder die Infos besser verstehen.

## Gespräch mit Henric Weyand

Wir sprachen mit Henric Weyand.  
Er arbeitet in der Schlosserei in Altenkirchen.

### 1. Warum haben Sie Ihr Leben geändert?

Ich hatte zu viel Gewicht.  
Ich fühlte mich un-wohl.  
Ich hatte Rücken-Schmerzen.  
Ich hatte zu hohen Blut-Druck.

### 2. Welchen Sport machen Sie?

Ich gehe ins Fitness-Studio.  
Ich gehe 3 Mal in der Woche.  
Ich mache Nordic-Walking.  
Das ist schnelles Gehen.  
Ich mache Schwimmen.  
Das ist beides über die Werkstatt.

### 3. Essen und Trinken Sie anders?

Eigentlich nicht.  
Nicht mehr so viel.  
Abends esse ich mehr Ei-weiß.  
Zum Beispiel: Fisch oder Salat.

### 4. Sie sehen anders aus.

#### Was ist passiert?

Ich habe viel ab-genommen.  
Jetzt fühle ich mich besser.  
Ich ziehe mich gerne schick an.

### 5. Hat sich Ihr Leben verändert?

Ja, sehr.  
Ich bin weniger müde.  
Ich habe neue Freunde.  
Meine Mutter ist sehr stolz.  
Alle finden das gut.

### 6. Haben Sie einen Rat für andere?

Man kann es schaffen.  
Man muss es nur versuchen.  
Es lohnt sich!