



Sommer, Sonne, Urlaubszeit

Erholung für die Einen, Entlastung für die Anderen



■ Sommerzeit ist Urlaubszeit. Für die Allermeisten jedenfalls. Vor Ferienbeginn liegt die Vorfreude auf Sommer, Sonne und Reisen in der Luft! Jetzt ist sie da! Lang ersehnt! Mit Vorfreude erwartet!

Bei der Lebenshilfe beginnt die Vorfreude mit dem jährlichen Freizeitkatalog, den am Ende des Jahres alle von uns betreuten Menschen mit Beeinträchtigung und ihre Familien erhalten. Er ist prall gefüllt mit Angeboten für Kinder und Erwachsene mit Beeinträchtigung. Für alle ist etwas dabei. In den Werkstätten reden die Beschäftigten dann ganz aufgeregt miteinander, wohin sie denn fahren möchten und wen man da vielleicht treffen wird. Auch in den Familien wird ausgiebig diskutiert. Wollen wir das Angebot annehmen? Kön-

nen wir uns wirklich ein paar Tage Auszeit nehmen?

Viele erwachsene Menschen mit geistiger Beeinträchtigung verbringen ihren wohlverdienten Urlaub gerne mit ihren Freunden aus der Lebenshilfe. Das vielfältige Angebot an Ferienfreizeiten ermöglicht es ihnen in den Urlaub zu fahren – wie jeder andere auch. Ihre Familien, die rund um die Uhr, Tag für Tag, für sie da sind, können sich gleichzeitig einmal von ihrem oft anstrengenden Alltag erholen. Alle erwarten ein paar unbeschwerte Tage ohne die täglichen Pflichten und Verantwortlichkeiten.

Auch der alljährliche Sommerausflug der Lebenshilfe ist ein kleiner Ausbruch aus dem Alltag. Menschen mit Beeinträchtigung und ihre Familien machen einen Tag Pause

vom alltäglichen Leben. Hierbei zeigt sich immer wieder, wie wichtig das Miteinander ist. Füreinander da sein bedeutet auch, etwas miteinander zu unternehmen.

Deshalb wollen wir unsere Angebote auch in den nächsten Jahren fortführen. Ohne Unterstützung ist uns das aber nicht möglich, da Menschen mit Beeinträchtigung und ihre Familien diese notwendigen Entlastungsmaßnahmen oft nicht allein schultern können. Wir bauen darauf, dass uns unsere Freunde und Helfer auch in Zukunft zur Seite stehen. Nur in einem guten MITEINANDER – FÜREINANDER sind Menschen mit Beeinträchtigung und ihre Familien einfach mittendrin im LEBEN.

Herzlichst, Ihre Rita Hartmann
(Vorsitzende)

Kalender

Termine & Veranstaltungen

- Freitag, 11. Oktober 2024
Jubiläum 20 Jahre Tagesförderstätte und Wohnheim der Lebenshilfe in Flammersfeld von 15.00 bis 19.00 Uhr
- 23. und 24. November 2024
Kunst- und Hobbymarkt in Flammersfeld von 11.00–17.00 Uhr
- 08. Dezember 2024
Weihnachtsfeier der Lebenshilfe im Kulturwerk in Wissen



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
manche Bilder: Maurer / Lebenshilfe
VERANTWORTLICH: Jochen Krentel
AUFLAGE: 66.400 Exemplare

Eine Bootsfahrt, die ist lustig ...

Inklusiver Vereinsausflug auf der Mosel



■ Bei sonnigem Wetter startete eine inklusive Gruppe der Lebenshilfe mit 105 Teilnehmenden und mit zwei Reisebussen nach Treis-Karden. Von dort fuhren alle mit dem Schiff an den Orten Pommern, Klotten und Cochem vorbei. In Cochem hatten sie einen kurzen Aufenthalt, wo man auch Sehenswürdigkeiten, z. B. die Burg Cochem, sehen konnte. Dann ging es weiter nach Ernst. An Bord hatten alle viel Spaß und man konnte sich schon mit leckeren Köstlichkeiten verwöhnen. In Ernst besuchte die Gruppe das Mosellandmuseum, wo eine einzigartige Ausstellung zur Vergan-

genheit der ältesten Weinbauregion zu sehen war. Anschließend stärkten sich alle bei einem gemeinsamen Mittagessen im Bistro, bevor danach die Heimreise angetreten wurde.

Die Reisenden hatten einen erlebnisreichen und wunderschönen Tag. Dieser Ausflug diente dazu, dass Miteinander der Menschen mit Behinderung und ihrer Familien zu stärken. Rita Hartmann, Vorsitzende der Lebenshilfe: „Ich freue mich sehr über die große Resonanz.“ Alle anderen freuen sich auch auf die nächste Tour in 2025.

Danke an die Schüler

Deutsches Sportabzeichen in den Werkstätten



■ Am 02.06.2024 fand erneut das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung statt. Nach langem Training in den Westerwald-Werkstätten freuten sich über 50 Sportler auf ihren großen Tag.

Die Leichtathleten reisten mit ihren Sportlehrern und Betreuern aus den Werkstätten an. Nach dem Aufwärmen konnten die Teilnehmer sich an den Stationen Sprint, 1500-Meter-Lauf, Kugelstoßen, Hoch- und Weitsprung, Ziel- und Medizinballwurf beweisen. Die Leistungen der Teilnehmer wurden in den Kategorien Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination mit Gold, Silber

und Bronze bewertet. Alle Leistungen, die nicht erfüllt wurden, werden nachträglich in den Sportkursen der Werkstätten mit anderen Disziplinen (Schwimmen, Radfahren) nachgeholt, sodass jeder die Möglichkeit hat, die Abzeichen zu absolvieren. Jedes Abzeichen wird von der Sparkasse Westerwald-Sieg mit 10.00 Euro gefördert. Das Geld kommt den Sportlern zugute.

Ein großer Dank gilt den Schülerinnen und Schülern des Westerwald-Gymnasiums sowie deren Lehrern, Sebastian Leins und Alexander Stahl, die die Sportler seit fünf Jahren bei der Abnahme des Sportabzeichens unterstützen.

■ URLAUBSZEIT IST FREIZEITZEIT

Fünf Tage in den Niederlanden Erholung im Nachbarland für Tagesförderstätten

■ Auch in diesem Jahr zog es fünf Tagesgäste und drei Betreuer:innen der Tagesförderstätte Flammersfeld im April zur jährlichen Ferien-Freizeit in den Center Park De Kempervennen in die Niederlande.

Hier bezogen die Reisenden mit großer Vorfreude das Premium-Ferienhaus mit viel Platz und allem, was man für einen schönen Urlaub benötigt. In dem nahe gelegenen Einkaufsmarkt wurde das rege Treiben beobachtet sowie das Angebot des gemeinsamen Einkaufens gerne angenommen, bevor – bei bestem Wetter – der Park weiter erkundet wurde. Bei langen Spaziergängen, beim gemeinsamen Kochen, bei entspannten Abenden und weiteren Aktivi-

täten konnten alle dem Alltag für fünf Tage entfliehen.

Ein paar Häuser weiter war im gleichen Zeitraum die Tagesförderstätte Steckenstein mit ihren fünf Urlaubern nebst zwei Betreuern eingekehrt, sodass gegenseitige Besuche und der Austausch über den Urlaub mit auf der Tagesplanung standen. Bei etwas schlechterem Wetter konnten alle in der Wellnesswanne oder unter der Regendusche entspannen, sodass keine Längeweile aufkommen konnte.

Die fünftägige Reise endete für die Urlaubsgruppen entspannt und zufrieden. Alle freuen uns schon alle auf das nächste Mal.



Abschalten vom Alltag für Christiane Pieper, Andrea Schiffer, Leonard Lenz (v.l.n.r.) bei einer Ferien-Freizeit in den Niederlanden. Alle kamen mit vielen schönen Erinnerungen zurück nach Hause.

Zweimal nach Lotte Ferienfreizeiten ins Tecklenburger Land

■ Gleich zwei Freizeiten führten mehrere Klienten samt Betreuer in diesem Jahr nach Lotte, in der Nähe von Münster. Im Mai bewohnten zwölf Menschen mit Behinderung und vier Betreuer ein Haus, das keine Wünsche offen ließ. Vor Ort wurde die Sonne genossen und gegrillt, Tischkicker gespielt oder der Zoo Osnabrück bzw. der Dinopark besucht. Alle hatten viel Spaß und denken mit viel Freude an die schönen Tage zurück.

Bei der zweiten Reise hatten die Teilnehmenden auch mal regnerisches Wetter. Trotzdem wurde viel unternommen. Sie waren im Allwetter-Zoo in Münster, wo sie besonders von den Loris bezaubert wurden, die ihnen aus der Hand gegessen haben. In

Bremen gab es viel zu bestaunen: Die Bremer Stadtmusikanten, ein Trompetenkonzert vom Turm der Kirche, die Eisdiele und vieles mehr. Der vierte Tag wurde zum Chill-Out-Tag mit Koffer packen, Spaziergängen, Videospiele und Grillen im typisch alten Bauernhaus genutzt. Dieses war riesengroß und gut eingerichtet. Es gab einen Lift und Bäder mit Platz und Hilfsmitteln und eine gut eingerichtete Küche – perfekt für die Selbstverpflegung. Es wurde zusammen eingekauft und gekocht. Alle konnten sich einbringen und mit ihren Wünschen und Vorlieben berücksichtigt werden. Natürlich ließen wir uns auch mal im Restaurant verwöhnen.



Wer wollte, hatte im Zoo Osnabrück die Möglichkeit, direkt auf Tuchfühlung mit Esel oder Pinguin zu gehen. So wie es im Urlaub sein sollte, hatten alle eine erholsame, ereignisreiche und lustige Zeit.

■ URLAUBSZEIT IST FREIZEITZEIT

Pack die Badehose ein Abkühlung und Erholung in Leer

■ Im Juli ging es für einige Beschäftigte sowie deren Betreuer fünf Tage in das ostfriesische Leer. Nach der Anreise und dem Kofferauspacken machte die Gruppe einen Ausflug in die historische Altstadt. Anschließend ließ man den Tag gemeinsam ausklingen. Nach dem Frühstück am nächsten Tag wurden die Badesachen gepackt. Los ging es zu einem Strandtag – mit Wattspaziergang und einem erfrischenden Bad in der Nordsee. Zum Abschluss trafen sich alle zu einem gemütlichen Beisammensein im gebuchten Konferenzraum, wo das EM-Spiel England-

Niederlande geschaut wurde. Am dritten Tag besichtigte die Gruppe den historischen Hafen von Leer, machte eine Shoppingtour und genoss danach ein abkühlendes Eis. Am darauffolgenden Tag besuchte man die Seehundauflangstation in Norddeich und fuhr mit dem Nordsee-Express durch den belebten Ort.

Dann war die schöne Freizeit auch schon zu Ende und alle mussten wieder nach Hause fahren. Dort berichtete man Familie und Freunden von den vielen tollen Erlebnissen.



Es geht doch nichts über einen wunderbaren Tag am Strand, wenn es sich wie richtiger Urlaub anfühlen soll. Das sahen die Reisenden dieser Freizeit genauso und genossen Sonne, Sand und Meer.

Löwen, Strand und gutes Essen Freizeit der Offenen Hilfen nach Schaijk

■ Voller Vorfreude starteten fünfzehn Teilnehmer und vier Betreuer Anfang Juni zur Freizeit nach Schaijk in den Niederlanden. Als erstes wurde vor Ort das Ferienresort erkundet und viel gespielt.

Am nächsten Tag besuchte die Gruppe einen Safaripark. In dem groß angelegten Park konnte man sehr viele Tiere bewundern. Chillen, Spazieren gehen, Drachen steigen oder sich in der Sonne bräunen – all das erlebten die Reisenden am Strand von Renesse am dritten Tag. Bei strahlend blauem Himmel und einer kühlen angenehmen

Luft konnte man die Seele baumeln lassen. Zum Ausklang des Tages ging es ins Restaurant am Strand.

Am letzten vollen Reisetag wurde die Stadt 's-Hertogenbosch angesteuert. Dort hatte die Gruppe die Gelegenheit (weitere) Andenken zu kaufen oder einfach einen Stadtbummel mit Café-Besuch zu unternehmen. Am Abend gab es ein weiteres kulinarisches Highlight – der Grillabend!

Auf dem Rückweg gab es dann noch einen Shopping-Stopp in Venlo, bevor alle wieder zufrieden zuhause waren.



Alle Reisenden waren im Umgang miteinander rücksichtsvoll und harmonisch. So wundert es auch nicht, dass sich viele für das kommende Jahr eine längere Auszeit am Strand wünschten.

■ URLAUBSZEIT IST FREIZEITZEIT

Schneeregen in der Eifel Schöne Tage trotz schlechtem Wetter

■ Im April fuhren zwölf Freizeitteilnehmer:innen gemeinsam mit drei Betreuer:innen in die Eifel nach Neuerburg – einem kleinen Städtchen im deutsch-luxemburgischen Nationalpark. Untergebracht waren sie dort in einem gemütlichen Hotel in Einzel- und Doppelzimmern. Dank der gebuchten Halbpension konnten sich alle am Morgen an einem sehr großzügigen Frühstücksbuffet stärken, bevor es zu den Aktivitäten ging.

Leider meinte der Wettergott es nicht so gut mit ihnen und sie mussten bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt und bei Schneeregen „das Beste daraus machen“. So fuhren sie in den Dinosaurierpark

nach Erzen, machten einen Ausflug in den Eifelpark nach Gondorf oder besuchten das Nachbarland Luxemburg.

Nach diesen aufregenden Tagesausflügen trafen sich abends alle in der hotel-eigenen Grillhütte, die sie extra gebucht hatten. Dort gab es ein sehr umfangreiches und leckeres Grill- und Beilagenbuffet. Dabei wurde gequatscht, gegessen und Spiele gespielt.

Am Ende dieser Freizeit waren sich alle Reisenden einig: Es war eine tolle Fahrt! Alle haben sich gut verstanden und kommen mit vielen neuen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck zurück. Viele freuen sich schon auf das nächste Mal.



Im Dinosaurierpark erfuhren alle etwas über die Welt der Dinosaurier und gingen zwischen über 100 lebensgroßen Modellen von Dinosauriern spazieren.

„Ach ja. Schön war es ...“ Ferienfreizeit nach Vollenhove in den Niederlanden

■ Ende Juni war es endlich soweit! Die Freizeitfahrt nach Vollenhove in den Niederlanden konnte beginnen.

Frühmorgens startete eine Reisegruppe von Flammersfeld nach Vollenhoven. Auf der Fahrt wurde es bereits spannend, denn es musste eine Vollsperrung umfahren werden. Am Zielort angekommen hieß es dann: Koffer auspacken.

Am nächsten Tag ging es dann auch gleich ins Pantropica – einen Tropenpark mit Tieren und Pflanzen, bevor am darauffolgenden Mittwoch der Strand und das Meer in Urk erkundet wurden. Bei Temperaturen über 28°C wurde der kleine Hafen besucht und das schöne Wetter genossen. Nach

einem guten Mittagessen gab es neben einem großen Eis auch tierisch gute Freundschaften – denn eine Katze begrüßte uns auf dem großen Kirchplatz.

Am Donnerstag ging es auf Wunsch der Teilnehmer nach Zwolle zum Shoppen. Mit vollgepackten Taschen endete der Ausflug mit einem entspannten Kaffetrinken. „Wow, das ist der leckerste Kaffee der Welt! Hier muss ich noch einmal Kaffee trinken gehen“, staunte eine Teilnehmerin nicht schlecht.

Freitags traten dann alle die Heimreise an. Alle Angehörigen warteten schon auf die Reisenden und ihre Geschichten. „Ach ja, schön war es. Wir freuen uns auf nächstes Jahr!“



Im Pantropica flogen nicht nur die Teilnehmer:innen der Freizeit auf das Betreuungspersonal, sondern auch viele bunte Papageien.

■ URLAUBSZEIT IST FREIZEITZEIT

Alle waren dabei Wandertag bei der Kita Hand in Hand

■ Am letzten Kitatag vor den Sommerferien war es soweit: Mit voll befüllten Rucksäcken machten sich insgesamt 30 Kinder mit und ohne Beeinträchtigung sowie das Team der Kita auf den Weg nach Grünebach. Drei Mamas begleiteten ihre beeinträchtigten Kinder und ermöglichten ihnen so die Teilhabe am Wandertag. Nach einigen Aufstiegen gab es nach der Entdeckung eines Wegweisers mit der Aufschrift: „Grünebach“ kein Halten mehr. Lautstark grölten die Kinder im Canon: „Wir geh'n nach Grünebach!“

Wir geh'n nach Grünebach!“ Am Zielort angekommen eroberten die Kinder den Spielplatz. Auf dem Fußballplatz wurde gekickt, es wurden Seifenblasenspiele gemacht und die Kübelspritze der Feuerwehr Betzdorf angeboten. Zum Mittagessen aßen alle zusammen Würstchen im Brötchen. Danach spielten die Kinder weiterhin voller Freude. Zudem bot das Team nachmittags Kinderschminken an. Dann wurden die Kinder von ihren Eltern vor Ort abgeholt. Ein heiterer Tag bei bestem Wetter ging damit zu Ende.



Durch Anregung eines Großvaters begann die Planung für einen Wandertag. Gemeinsam mit seiner Tochter, einer Kitamutter, kümmerte er sich um eine Lokalität als Wanderziel.

So fühlt sich Urlaub an Ferienfreizeit in Vrouwenpolder

■ Vom 17.06 bis zum 21.06.2024 fuhren zwölf Klienten und drei Betreuer nach dem Ort Vrouwenpolder (Niederlande) in die Ferienfreizeit.

Das dortige Ferienhaus befand sich fast direkt am wunderschönen, breiten Sandstrand, der öfter für Spaziergänge oder zum Verweilen genutzt wurde. Dort wurden selbstverständlich viele Muscheln gesucht und die Füße ins Wasser getaucht.

Aber auch in der Umgebung gab es viele, schöne Aktivitäten zu unternehmen. So

besuchte die Gruppe die Altstadt von Vlissingen, wo eine Stadtrundfahrt mit dem solarbetriebenen Sonnenzug unternommen wurde. Und auch eine Schiffstour zu den Seehundbänken im Naturschutzgebiet Oosterschelde durfte nicht fehlen.

Da die Europameisterschaft war, wurde außerdem abends mit Spannung, Jubel, Chips und Getränken gefeiert.

Alle Reisenden waren sich einig: Das war eine wunderbare Freizeit, die gerne so oder so ähnlich wiederholt werden kann.



Der Blick auf das Meer, die Sonne und die Wellen sorgten dafür, dass alle gut erholt wieder nach Hause kamen.

LEICHTE SPRACHE

Frei·zeiten



In der Werkstatt gibt es Frei·zeiten.

Eine Frei·zeit ist ein Urlaub mit Freunden.

Man kann an viele Orte fahren.

Zum Beispiel:

- ans Meer
- oder in die Berge

In der Frei·zeit kann man viele tolle Sachen machen.

Zum Beispiel:

- in den Zoo gehen
- Wandern mit Tieren

Viele Beschäftigte fahren gerne mit.

Frei·zeit in Leer



Die Lebenshilfe Altenkirchen

hat eine Frei·zeit gemacht.

Die Frei·zeit war in Leer.

Leer ist eine Stadt in Ostfriesland.

Es wurden viele tolle Sachen gemacht.

Zum Beispiel:

- Ein Ausflug zum Hafen
- Ein Besuch in der Seehund·aufzucht·station

Frei·zeit in Holland



Die Lebenshilfe Altenkirchen

hat eine Frei·zeit gemacht.

Die Frei·zeit war in Holland.

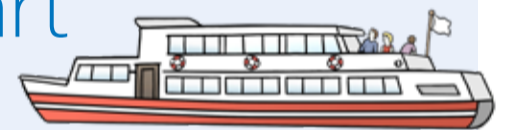
Es wurden viele tolle Sachen gemacht.

Zum Beispiel:

- eine Schiffs·rund·fahrt
- eine Stadt·rund·fahrt durch Vlissingen
- am Strand entspannen

Die Frei·zeit war schön.

Schiffs·rund·fahrt und Museum



Die Lebenshilfe Altenkirchen

hat eine Schiffs·rund·fahrt gemacht.

Nach der Schiffs·rund·fahrt wurde ein Museum besucht.

Dort konnte man sich viele Sachen ansehen.

Zum Beispiel:

- Informationen, wie man Wein anbaut
- Alte Traktoren
- Spielzeug von früher

Zum Abschluss wurde gemeinsam gegessen.