



Sportlich aktiv mit Behinderung

Mit dem Fahrrad über die Alpen

Im Interview: Astrid Bick trainiert die BBU Specials

Sport im Arbeitsalltag



Mitgliedschaft & Vorteile

Ihre Mitgliedschaft im Verein Lebenshilfe Donau-Iller macht Sie zu einem Wegbereiter und Wegbegleiter der Inklusion in unserer Region. Gemeinsam stehen wir ein für mehr Beteiligung von Menschen mit Behinderung. Ihre persönlichen Vorteile:

- Beratung, Unterstützung und Beistand
- Mitbestimmen und den Aufsichtsrat wählen
- zwei Mal im Jahr unser Magazin mittendrin und vier Mal die Lebenshilfe-Zeitung mit Beilage in leichter Sprache.
- 75% Rabatt beim Fortbildungsinstitut L³

Mitgliedsantrag

Name, Vorname:

Straße

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum: Telefon:

E-Mail:

Beruf:

Mitgliedschaft jederzeit kundbar

Mitgliedschaft ab 16 Jahren

Ich erkläre meinen Beitritt zur Lebenshilfe Donau-Iller e.V., als

- Mitglied mit Behinderung € 3
 Elternteil eines Menschen mit Behinderung € 26
 Förderer € 41

Meinen Jahresbeitrag setze ich selbst fest auf: €

Ort, Datum

Unterschrift

SEPA -Lastschrift-Mandat

Ich ermächtige die Lebenshilfe Donau-Iller e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Lebenshilfe Donau-Iller auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber:

IBAN:

BIC:

Ort, Datum, Unterschrift:

SO ERREICHEN SIE UNS

Teilhabeberatung EUTB	0731 922 68 222
Beratung Arbeit	0731 922 68-344
Wohnberatung	0731 880 325-404
Betreuungsverein	0731 880 325-181
Bereich Wohnen Gesamtleitung	0731 922 68-401
Bereich Arbeit Gesamtleitung	0731 922 68-301
Bereich Kindheit und Jugend	07307 97 57-711
ADIS	0731 922 68-601
Ambulant Unterstütztes Wohnen	0731 880 329-20
Offene Hilfen und Familien-entlastender Dienst	0731 880 325-191 oder -192
Spenden & Fundraising	0731 922 68-115

IMPRESSUM MAGAZIN MITTENDRIN

Herausgeber | Lebenshilfe Donau-Iller e.V.,
Eberhard-Finckh-Straße 30, 89075 Ulm
Vereinsregister: VR440 (Lebenshilfe Donau-Iller e.V.) Amtsgericht Ulm
Geschäftsführender Vorstand:
Dr. Jürgen Heinz (Vorsitzender), Karsten Zanor
Aufsichtsrat: Stefan Richter (Vorsitzender)

Redaktion | Sonja Ruprecht

Adresse der Redaktion | Finninger Straße 33, 89231 Neu-Ulm,
mittendrin@lebenshilfe-donau-iller.de, 0731 92268-115

Homepage | www.lhdi.de

Gestaltung, Layout und Satz | deutsch_design, ulm

Druck | Deni-Druck Thannhausen

Bildmaterial | Lebenshilfe Donau-Iller e.V., Lebenshilfe Landesverband Bayern, Matthias Schmiedel, Lebenshilfe/ David Maurer 2019, Matthias Düffert

Auflage | 3600 Stück

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sport ist das Schwerpunktthema unserer Mittendrin. Die Special Olympics in Berlin haben dieses Jahr den Behindertensport ins Blickfeld der Öffentlichkeit gerückt. Dies hat uns angeregt, einmal zu schauen, wie sportlich die Lebenshilfe Donau-Iller ist. Und wir haben gemerkt: da ist richtig was los! Unser aktuelles Mitgliedermagazin stellt Ihnen einige Beispiele vor, wie und wo Menschen mit Behinderung am Sport teilhaben.

Bewegung wirkt auf unseren Körper, unseren Geist und unser gesamtes Wohlbefinden. Für uns alle und insbesondere für Menschen mit Behinderung ist die körperliche Bewegung ein wertvoller Ausgleich. Man kann Selbstwirksamkeit erfahren und Gemeinschaft erleben. Wir stellen auch fest, dass es zu weniger herausforderndem Verhalten kommt, wenn wir die passenden Bewegungs- und Sportangebote machen.

Für Menschen mit Behinderung ist der Zugang zum Vereinssport oftmals mit Hürden verbunden. Daher sind Angebote über Werkstätten und Tagesstätte umso wichtiger. Doch es gibt auch immer wieder engagierte Vereine, die die gesellschaftliche Aufgabe sehen und aktiv werden. Ein schönes Beispiel sind die Ulmer Basketballer (siehe Seite 7) oder auch die inklusive Tanzgruppe, über die wir



in der letzten Ausgabe berichteten. Es wäre schön, wenn diese Angebote mehr werden und die Auswahl auch beim Sport für Menschen mit Behinderung weiterwächst. Dann sind wir auf dem Weg der Inklusion!

Denn die Bewegung tut einfach allen gut. In diesem Sinne: Bleiben Sie sportlich und genießen Sie die Bewegung im winterlichen Umfeld!

Ihr

Dr. Jürgen Heinz

Vorstandsvorsitzender



Danke-Ecke

Sportlich aktiv dank großzügiger Spende

Rückengymnastik, Tischtennis, Entspannung und mehr – für Menschen mit einer Behinderung oder psychischen Erkrankung ist ein Ausgleich durch Sport sehr wichtig.

Bewegung, Aktivierung und bewusste Entspannung trägt zur Stabilisierung der Gesundheit bei. In der letzten Ausgabe haben wir um Spenden für die Sportangebote in Böfingen gebeten. Einige kleine und vor allem eine große Spende haben den Gymnastikraum ermöglicht – Wir sagen DANKE!

Lea Albersdorfer, DIW Böfingen



Wir sagen Dankeschön!

Sport vereint die Welt



Lydia Peter war bei den Special Olympics in Berlin. Die Veranstaltung war sehr beeindruckend. Sie ist froh, dass sie das erleben konnte.

Etwa 7000 Athletinnen und Athleten mit Lernschwierigkeiten aus fast allen Ländern der Welt nahmen an diesem Sportfest teil. Die Eröffnungsfeier war sehr aufwendig gestaltet. Zu Beginn sang ein Rapper im Rollstuhl ein paar deutsche Lieder, danach ging es mit Tanz und Akrobatik weiter.

Teilnehmer aus aller Welt

Alle Mannschaften wurden im Einzelnen herzlich willkommen geheißen. Währenddessen liefen die Sportlerinnen und Sportler mit ihren schönen Trikots und Kostümen eine Runde durch das mächtige Berliner Olympiastadion. Begeistert hat mich, dass beispielsweise Uganda an diesen Spielen teilgenommen hat. Man hört in Fernsehberichten sonst nie etwas über Menschen mit Behinderung dort.

Als das Olympische Feuer entzündet wurde hatte ich absolut Gänsehaut! Die Stimmung war atemberaubend. Man merkte die Monate lange Vorbereitung und spürte regelrecht den Kampfgeist jedes einzelnen Sportlers. Beim **Straßenbasketball** war die Stimmung am besten. Im Hintergrund lief Musik und das Publikum feuerte

die Mannschaften kräftig an.

Bei der **rhythmischen Sportgymnastik** beobachtete das Publikum gespannt die Athletinnen mit Reifen und Bändern. Es traten immer zwei Athletinnen gegeneinander an und führten die selben Kunststücke vor.

Beim **Boccia** ging es ruhiger zu. Die Konzentration war den Spielern regelrecht ins Gesicht geschrieben. Alle Augen richteten sich gespannt auf die Kugel.

Es war schön zu spüren, wie der Sport die Menschen vereint, obwohl es immer um Wettkämpfe ging. Ich würde mir wünschen, dass die Inklusion im Alltag auch so gut funktioniert!

Ich danke dem Landesverband der Lebenshilfe Bayern, dass es dem Ausschuss Selbst-Vertreterinnen und Selbst-Vertreter ermöglicht wurde an der Eröffnungsfeier der Special Olympics World Games in Berlin teilzunehmen und den ersten Wettkampftag mitzerleben. Es wird mir immer in Erinnerung bleiben!

Lydia Peter

In Berlin gab es Olympische Spiele für Menschen mit geistiger Behinderung. Sportler aus der ganzen Welt waren dabei.

Lydia Peter ist Selbstvertreterin. Sie war als Besucherin dort. Sie war sehr beeindruckt.

Es gab eine große Feier am Anfang. Das Olympische Feuer wurde angezündet.

Sie hat sich die Spiele im Straßen-Basketball angeschaut. Das Publikum war gut gelaunt und laut.

Bei anderen Wettkämpfen war es ruhiger.

Der Sport hat die Menschen vereint.

Lydia Peter dankt der Lebenshilfe Bayern. Der Landesverband hat ihren Besuch möglich gemacht.



Sport stärkt Körper und Seele

Bewegung und Sport tut dem Körper und der Seele gut. Sport stärkt das Selbstvertrauen. Im Kampfsport Judo lernen Kinder und Jugendliche sich zu verteidigen und stark zu sein. In Senden gibt es die Gruppe GANZ SCHÖN STARK.

Ich spüre tagtäglich, was Sport bewirkt. Jede Bewegung stärkt Körper und Seele und auch das Selbstwertgefühl.

Besondere Judo-Gruppe

Genau das kann ich bei unserem Sohn Tim (23) erleben. Zu seiner geistigen kommt eine leichte körperliche Beeinträchtigung. Das macht Sporttreiben nicht leichter, aber umso unverzichtbarer. Tim hat lange Fußball gespielt, inzwischen spielt er Basketball bei den BBU Specials und geht seit ca. 10 Jahren zum Judo. Diese besondere Judo-Gruppe hat ihn GANZ SCHÖN STARK gemacht! Stark in Körper und Geist. Es ist faszinierend, wie sich diese Gruppe im Laufe der Jahre entwickelt hat.

Wöchentliches Training

Dieter Bischoff, genannt Bische, hat die Gruppe GANZ SCHÖN STARK gegründet und ist ihr Trainer. Angefangen hat es mit einer gemischten Gruppe von 14 Kindern und Jugendlichen der Lindenhofschule

Tagesstätte unter der Leitung von Sabine Mews und Dieter Bischoff. „Das war nur als Projekt gedacht“, erinnert sich Dieter Bischoff. „Die Idee war, Selbstbehauptung und Selbstbewusstsein zu stärken. Daraus ist GANZ SCHÖN STARK entstanden. Nach kurzer Zeit fand das Training regelmäßig alle 14 Tage statt, seit 4 Jahren wöchentlich. Heute haben wir zwei Gruppen mit 21 und 18 Teilnehmern aus Tagesstätte und Werkstätte.“

Eigenständiges Dojo

Die Basis des Trainings gründet auf Disziplin, Selbstbehauptung, Selbstbewusstsein, Respekt, Mit- und Füreinander. Alle Schüler sind mittlerweile mit Judoanzügen ausgestattet und stolze Träger unterschiedlichster Gürtel. GANZ SCHÖN STARK JUDO ist seit 2019 eine eigenständige Stilrichtung beim Kampfsportverband GKBA und ein eigenständiges Dojo in Deutschland.

Nach fast 12 Jahren Erfahrung kann man sagen, dass sämtliche



Henrike Moser mag Sport.

Sie sieht, dass Sport ihrem Sohn Tim gut tut.

Tim macht beim Judo mit.

Die Judo-Gruppe heißt: ganz schön stark.

Der Sport macht die Jugendlichen stark: Ihren Körper und ihre Seele.

Sie lernen: Ich kann etwas.

Das verändert sie. Sie wissen: Ich bin stark.

Schülerinnen und Schüler positive Veränderungen zeigen. Perfekt zusammengefasst in unserer Form den „Baum“ darzustellen:

„Ich bin ein Baum, ich habe Wurzeln, ich bin stark, STOP! Der Himmel, die Erde, Respekt, Freundschaft und das Zeichen des Herzens.“

Henrike Moser

Mit dem Tandem über die Alpen



Gabriel liebt das Fahrradfahren. Besonders gern fährt er mit seinem Papa Tandem. Gemeinsam überqueren sie die Alpen. Die Strecke teilen sie in drei Abschnitte auf.

Gabriel ist 21 Jahre alt und fährt leidenschaftlich gerne Fahrrad. Vor allem auf dem Tandem zusammen mit seinem Papa.

Nachdem unter anderem schon Touren von Reinsburg bis nach Füssen unternommen wurden, hatte Gabriel seinem Papa zu Weihnachten eine Tandemtour an den Gardasee geschenkt. Die Strecke teilen sie sich in drei Abschnitte ein.

Die erste Etappe bis nach Füssen kannten sie schon, also suchten sie dieses Jahr die Tour von Reute/Tirol an den Reschensee/Italien entlang der Via Claudia mit ca. 140 km und 2.000 Höhenmeter aus.

Ende August war es so weit: die Gepäcktasche war gepackt, Werkzeug, Verbandsmaterial und Trinkflaschen am Fahrradrahmen befestigt. So starteten sie mit dem Bio-Tandem (ohne Elektroantrieb) bei bewölktem Wetter. Gabriel war der Navigator, auf seinem Handy war die Tour gespeichert. Ohne Probleme navigierte er über den Fernpass vorbei an schönen Gebirgsseen, entlang des Inn bis zum Zielpunkt der ersten Tagesetappe, bei Landeck.

Gabriel hatte seine Aufgabe super erledigt. Nur Papa, der Tourenplaner, hat einen Fehler gemacht: Das Hotel war auf der Höhe, was zu zusätzlichen

200 Höhenmetern führte.

Schwere Beine

Am nächsten Morgen starteten die Radler mit etwas schweren Beinen bei strahlendem Sonnenschein. Die Tour ging am Inn entlang, immer stetig bergauf. Nach 30 km wurde der Pedaldruck immer geringer. Kurze Lagebesprechung - keine Gegenstimme: „Plan B“ wurde beschlossen. Es fand sich ein freundlicher Autofahrer der Radler samt Tandem in sein Auto packte und nach Nauders fuhr.

Ziel Reschensee

Entspannt im Hotel angekommen, schmeckte das Essen so gut. Am dritten Tag ging es Richtung Reschensee. Angekommen am See war der Blick auf den Turm der versunkenen Kirche und den schneebedeckten Ortler mit seinen 3.905 Meter, ein ganz besonderes Erlebnis.

Nächste Etappe geplant

Der dritte Teil der Tour wird aktuell geplant (hoffentlich ohne Planungsproblemen). Gestartet wird nächstes Jahr am Reschensee, über Meran und Bozen zum Gardasee mit dem vorläufigen Endziel Verona.

Erkenntnis aus der Tour: Gemeinsam kann man Vieles bewältigen und am Ende freut man sich doppelt.

Gabriele Baur

Gabriel und sein Vater fahren auf einem Tandem. Das ist ein Fahrrad für zwei Personen.

Mit dem Tandem sind sie von Österreich nach Italien gefahren.

Am ersten Abend war das Hotel auf einem Berg.

Am nächsten Tag war das Radfahren schwer, weil die Beine müde waren.

Ein Autofahrer hat Gabriel und seinen Papa mitgenommen.

Sie haben es bis zum Reschensee geschafft.

Nächstes Jahr fahren sie vom Reschensee bis zum Gardasee.

Gemeinsam schafft man viel. Und freut sich doppelt.



Astrid Bick und die BBU Specials

Astrid Bick

25 Jahre, Duales Studium Sportmanagement, Vereinsmanagement bei der BBU

Frau Bick, Sie trainieren die BBU Specials. Was ist das für eine Mannschaft?

Ganz gemischt. Wir sind meistens etwa 20 Mädchen und Jungs von 18 bis 35 Jahre. Die Hälfte kommt über das Heilpädagogische Zentrum in Senden.

Was ist das Besondere an den BBU Specials?

Die unterschiedlichen Charaktere. Jeder hat seine eigenen Stärken, die wir versuchen zu fördern. Es ist sehr schön, mit ihnen zu trainieren. Wenn ein Korb geworfen wird, freuen sich die Spieler sehr.

Läuft das Training anders ab als bei anderen Mannschaften?

Eigentlich nicht. Ich mache ähnliche Übungen, vielleicht einfacher oder nicht so lange. Wir machen viel im Bereich Koordination. Ich trainiere auch die U10 und die U8. Es ist nicht herausfordernder nur anders, man geht anders auf die Spieler ein.

Wie viele Trainer beteiligen sich?

2-4. Jörg ist schon lange mit dabei, ein FSJler von der BBU und manchmal ein Praktikant sowie die Betreuer der Lebenshilfe.

Wie lange machen Sie das schon?

Seit Oktober 2021.

Gibt es Specials auch in anderen

Vereinen?

Bisher haben wir noch nie gegen andere Teams gespielt. Ich suche derzeit den Kontakt.

Es gab also bisher noch keine „ernsthaften“ Spiele?

Nein. Wir haben aber schon in der Pause der Bundesliga-Spiele gespielt. Das war aufregend. Das sind ganz tolle Erfahrungen. Eine große Bereicherung für alle wäre gegen andere zu spielen.

Hatten Sie vor den BBU Specials Erfahrung mit Menschen mit Behinderung?

Nein. Aber ich fand es gleich ziemlich cool. Man wird direkt herzlich aufgenommen und ist direkt Teil der Gruppe. Es macht Spaß freitags in die Halle zu kommen. Die Spieler sind alle sehr motiviert.

Haben die Specials spezielle Regeln?

Sie haben keine einfacheren Regeln. Schrittfehler gibt es öfter, aber die Regeln gelten.

Die BBU macht Einiges für Menschen mit Behinderung, was genau?

Die BBU ist in der 2. Bundesliga beim Rollstuhl-Basketball. Wir haben das Projekt Rollstuhlbasketball macht Schule. Die Schüler gewöhnen sich erst an den Rolli, dann kommt der Ball dazu und das Körbe werfen. Am Ende finden es alle immer supercool, dass man auch so Sport machen kann.

Mein Wunsch wäre ein gemeinsames Training mit anderen Jugendmannschaften. Damit sie sehen, dass es genauso ist wie Spielen gegen Freunde. Alle haben Spaß am gemeinsamen



BBU Specials sind Menschen mit Behinderung, die zusammen Basketball spielen.

Astrid ist ihre Trainerin.

Sie treffen sich jede Woche.

Die Übungsstunden sind genauso wie für Menschen ohne Behinderung.

Sie würden gerne gegen andere Specials-Mannschaften spielen.



Sport. Es stärkt die Gemeinschaft im Verein. Es gibt im Basketball League Unified Mannschaften aus 3 Menschen mit Behinderung und 2 ohne – auch eine tolle Sache.

Das Interview führte Sonja Ruprecht.

Freizeitbegleitung



Für ein selbst-bestimmtes Leben können Menschen mit Behinderung Assistenz beantragen.

Man kann Hilfe bekommen für

- Freizeit
- Teil-habe an der Gesellschaft
- Freunde finden
- Sport

Wohnen Sie in einem Wohnheim gilt: Diese Hilfe erbringt das Wohnheim. Das heißt die Betreuer im Wohnheim begleiten in der Freizeit.

Wohnen Sie in einer eigenen Wohnung oder bei den Eltern gilt: Der Familientlastende Dienst (FeD) kann Sie bei Ihrer Freizeit-Gestaltung begleiten.

Hierfür sucht der FeD eine passende Person aus. Diese Person unterstützt Sie bei Ihrer Freizeit-Aktivität.

Zum Beispiel: Wenn Sie sich eine Einzel-Begleitung zu einem Gruppen-Angebot wünschen.

Vielleicht möchten Sie auch beim Spazieren gehen oder Einkaufen begleitet werden? Oder bei einem Besuch im Café?

Die Begleitung kostet Geld.



Möglich ist: Diese Begleitung über die Pflege-Kasse abzurechnen.

Das geht aber nur, wenn Sie zu Hause bei den Eltern oder allein wohnen und einen Pflegegrad haben.

Bezahlt die Pflege-Kasse nicht, kann auch die Eingliederungs-Hilfe eine Freizeit-Assistenz bezahlen.

Die Eingliederungs-Hilfe bezahlt verschiedene Hilfen für Menschen mit Behinderung.

Dazu muss man einen Antrag stellen. Sie können die Begleitung aber auch von Ihrem eigenen Geld bezahlen.

Steffi Schulz-Knirlberger



Bei Fragen

EUTB Ergänzende unabhängige Teilhabe-Beratung

Erhard-Grözinger-Str. 51
89134 Blaustein
0731 922 68 222
eutb-ulm@lhd.de

Stabwechsel bei den Offenen Hilfen

Nach über 25 Jahren geht Johann Reutlinger in Altersteilzeit. Tobias Tränkle ist sein Nachfolger.

Unzählige Freizeitmaßnahmen hat Johann Reutlinger in 28 Jahren mit Engagement und Begeisterung organisiert und durchgeführt. Ihm war immer wichtig, dass die Teilnehmenden mit Behinderung Neues entdecken und kennenlernen können. Gleichzeitig sollten Eltern durch die Freizeiten und stundenweise Begleitung wirkliche Entlastung erfahren.

Bei der Abschiedsfeier bedankten

sich Aufsichtsrat und Vorstand für die wertvolle Arbeit. Wir freuen uns, dass er uns als ehrenamtlicher Mitarbeiter verbunden bleibt!

Das Team der Offenen Hilfen hat sich neu aufgestellt. Tobias Tränkle hat die Leitung übernommen. Paul Wittich, Michaela Weidenlener, Helena Suchow und Annemarie Haupt unterstützen ihn.

Tobias Tränkle



Johann Reutlinger geht in Rente.

Er war 28 Jahre bei den Offenen Hilfen.

Es gab eine Abschiedsfeier. Wir sagen: Danke!



Mitgliederversammlung

In der neuen Werkstätte Böfingen fanden sich Mitglieder am 26. Oktober zur Mitgliederversammlung ein.

Unser Aufsichtsratsvorsitzender Stefan Richter berichtete über die Arbeit des ehrenamtlichen Aufsichtsrats und ehrte zwei anwesende Mitglieder für 50 Jahre Treue zum Verein.

Bauprojekte brauchen Rückhalt

Vorstandsvorsitzender Dr. Jürgen Heinz stellte die Ziele vor: Die Bauprojekte besondere Wohnform Senden, Reithalle Günzburg, Werkstätte Jungingen und Heilpädagogisches Zentrum Senden sind in den kommenden Jahren oben auf der

Tagesordnung mit einem Volumen von insgesamt 220 Mio Euro.

Defizite und Ziele

In 2022/23 entstanden in den Wohn- und Werkstätten Defizite durch hohe Personalkosten. Es geht darum zukunftsfähig zu sein. Die wichtigsten Ziele sind deshalb ein gesundes Jahresergebnis, die Digitalisierung und die Mitarbeiter-Bindung. Ein Baustein ist hier die Initiative für den Bachelor-Studiengang Inklusion und Teilhabe, der im März startet.



Die Lebenshilfe ist ein Verein. Einmal im Jahr treffen sich die Mitglieder.

Die Verantwortlichen berichten.

Jürgen Heinz stellt die nächsten Bauprojekte vor:

- Wohnform Senden
- Reitanlage Günzburg
- Werkstätte Jungingen
- Heilpädagogisches Zentrum Senden

Außerdem kümmert sich die Lebenshilfe um die Mitarbeiter.

Und darum, dass die Arbeit mit dem Computer immer besser klappt.

Aktivwochen in der Wohnstätte Blaustein

Jedes Jahr sind wir eine Woche lang besonders aktiv. Wir machen Ausflüge in und um Ulm.

Jedes Jahr sind wir eine Woche lang besonders aktiv. In den Aktivwochen machen wir mit unseren Wohngruppen allerlei Ausflüge. Im vergangenen Jahr stand zum Beispiel unter anderem der Trampolinpark auf dem Programm.

Dieses Jahre machten wir uns auf zu einem Ausflug in den Brenzpark in Heidenheim. Dort gibt es Sportgeräte, die wir ausprobiert haben und die viel Spaß machen.

Aber wir sind nicht nur in den Aktivwochen auf den Beinen, auch beim Fasching sind wir aktiv bei der Polonaise durch das ganze Haus oder beim allseits geliebten Kegeln.

Katja Kaufmann



Die Wohnstätten machen jedes Jahr eine Aktiv-Woche.

Das bedeutet, dass die Bewohner zusammen Ausflüge machen.



Aktive Hausgemeinschaft

In unserem besonderen Wohnhaus in Ulm wohnen Menschen mit und ohne Behinderung zusammen. Gemeinsam sind sie beim Einstein-Marathon in Ulm mitgelaufen.

Über das Wohnprojekt der Lebenshilfe Donau-Iller im Ulmer Dichterviertel haben wir hier bereits berichtet. Die Hausgemeinschaft gewöhnt sich ein und wächst zusammen. Die ersten Hürden sind genommen.

Man trifft sich inzwischen regelmäßig

zu einem Stammtisch und am 2. Oktober haben einige Bewohner mit und ohne Behinderung gemeinsam beim Ulmer Einstein-Marathon mitgemacht. Das war ein schönes Gemeinschaftserlebnis bei strahlendem Sommerwetter.

Roman Wagenknecht



In Ulm gibt es ein inklusives Wohnprojekt.

Die Bewohner treffen sich regelmäßig.

In Ulm gibt es den Einstein-Marathon.

Die Bewohner sind gemeinsam mitgelaufen.





Sport im Arbeitsalltag



Alle Werkstätten bieten Arbeitsbegleitende Angebote an, genannt ABAs. Deshalb kann man zum Beispiel in der Werkstätte Neu-Ulm während der Arbeitszeit Sport machen.

Bei sonnigem Herbstwetter macht sich eine kleine Gruppe aus der Werkstätte Neu-Ulm auf den Weg in die Bradleystraße. Im Gepäck haben Sportlehrerin Karin Rupp und acht motivierte Sportlerinnen und Sportler ihre Tischtennisschläger.

Sportliches Programm

„Bei gutem Wetter machen wir so viel wie möglich draußen“, erzählt Karin Rupp. Mit weiteren Kollegen gestaltet sie den sportlichen Teil des ABA-Programms. Dazu gehört aktuell Ergometertraining/ Motomed, Kegeln, Laufgruppen, Entspannung, Wurfspiele, Step-Aerobic, Sturzprävention, Schwungtuch, Rückenfit, Tischtennis, Boccia, Nordic Walking, Tandemfahrrad, Wandern, Schwimmen, Zumba, Tanzen, Federball, Tischkicker, Selbstbehauptung (Ganz schön stark!).

Aus diesem breiten Angebot wählen die Klientinnen und Klienten, was Ihnen Spaß macht. Sport hilft dabei, gesund und beweglich zu bleiben und ist ein wichtiger Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit.

Entspannt im Arbeitsalltag

Die Unterbrechung der Arbeitszeit wirkt entspannend und ausgleichend. Die körperliche Aktivität und motorische Förderung bietet zusätzliche Erfahrungen und Erfolgserlebnisse. Dadurch tritt auch weniger herausforderndes Verhalten auf.

Einziger Weg zum Sport

Für viele der Klientinnen und Klienten ist es schwierig außerhalb der Werkstatt Sport zu machen. Es gibt kaum passende Angebote und die Teilnahme zu organisieren ist für viele nicht machbar. So ist das Angebot in der Werkstatt unter Umständen die einzige Gelegenheit für sportliche Aktivitäten.

Sonja Ruprecht



Beschäftigte aus der Werkstätte Neu-Ulm gehen zum Tischtennis.

Das ist eine von vielen ABAs. Das heißt: Arbeits-Begleitende Angebote. Da kann man verschiedene Sportarten machen.

Im Sommer geht Sportlehrerin Karin Rupp gerne mit den Beschäftigten nach draußen.

Sie sagt: Sport ist wichtig. Vor allem wenn man viel sitzt.

Man bleibt gesund und beweglich. Sport wirkt entspannend. Man wird nicht so schnell aggressiv.

Viele Beschäftigte können nur in der Werkstatt Sport machen.

Außerhalb gibt es wenig Angebote.



Eisschnell-Läufer bereit zum Start

Endlich geht es wieder los! Am 15. Oktober öffnet das Eislaufstadion in Senden. Die Schlittschuh-Läufer aus dem Heilpädagogischen Zentrum freuen sich auf das Training und den nächsten Wettkampf.

Elf Schülerinnen und Schüler aus der Lindenhofschule und sechs aus der Wirtschaftsschule treffen sich im Herbst und Winter jeden Dienstag nachmittag, um gemeinsam zu trainieren.

Eisschnelllauf mit passender Strecke

Die Athleten starten in der Sportart Short-Track, d.h. im Eisschnelllauf. Hierbei geht es darum, eine gewisse Distanz auf dem Eis möglichst schnell zurückzulegen. Die Wettkampfstrecken erstrecken sich über 25 Meter bis 500 Meter. Jeder Athlet startet in drei dem eigenen Leistungsniveau angepassten Distanzen.

Inklusives Team beim Staffellauf

Gemeinsam mit unseren Unified-Partnern aus der Wirtschaftsschule starten die Athleten der Lindenhofschule auch bei den Staffelläufen auf dem Eis. Bei den Unified-Staffeln laufen zwei Athleten ohne Handicap und zwei Sportler mit Handicap in einer Mannschaft. Gemeinsam müssen sie 20 Runden laufen. Im Training wird vor allem der Wechsel der Läufer geübt.

Die Staffeln fehlerfrei zu bewältigen ist eine große Herausforderung. Durch das gemeinsame regelmäßige Training wachsen unsere Mannschaften zu einem guten Team zusammen.

Qualifiziert für die nationalen Spiele 2024

Im Januar 2023 nahmen wir an den Regionalen Winterspielen von Special Olympics Bayern in Bad Tölz teil. Damit haben sich unsere Eisschnellläufer für die Nationalen Winterspiele von Special Olympics Deutschland qualifiziert. Sie finden vom 29.1. bis 2.2.2024 in Erfurt/Thüringen statt. Wir freuen uns schon sehr auf die Wettbewerbe mit Athleten aus ganz Deutschland und Österreich. Unsere Sportlerinnen und Sportler werden sowohl an Einzelläufen als auch an den Unified-Staffeln teilnehmen.

Bregitte Horn



Im Winter kann man wieder Schlittschuh-Laufen.

Schülerinnen und Schüler aus dem Heilpädagogischen Zentrum üben jede Woche.

Sie gehen gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern aus der Wirtschafts-Schule.

Sie üben möglichst schnell Schlittschuh zu laufen.

Denn sie machen bei den Special Olympics mit.

Kinder mit und ohne Behinderung sind zusammen ein Team.

Jeder wählt aus, wie viele Meter er oder sie laufen möchte.

Dann wird die Zeit gestoppt.

Im neuen Jahr fährt die Gruppe zum Wettkampf nach Erfurt in Thüringen.

Schnupperkurs im Golf Club Ulm



Der Golf Club Ulm hat die Lebenshilfe zum Schnupperkurs eingeladen. Neun Teilnehmende der Offenen Hilfen probierten den Golfsport aus.

Auf Einladung des Vizepräsidenten des Golf Club Ulm, fand auf dem Golfplatz in Illerrieden im Juli und September erstmals ein Schnupperkurs statt. Die neun interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekamen ein T-Shirt und eine Kappe des Golf Clubs. Gut ausgestattet lernten unsere „Special Golfer“ von professionellen Trainern, wie das „Pitchen“ und „Putten“ funktioniert.

Das war für alle, die bisher nur Mini-golf kannten, eine tolle, völlig neue Erfahrung. Eine Fahrt mit E-Cars über die Anlage und ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant des Clubs rundeten das gelungene erste Treffen ab.

Anfang September wurden die ersten Golfkenntnisse vertieft. Die Gruppe spielte nun auch über eine längere Distanz auf zwei Bahnen. Es war erstaunlich, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer besser ins Spiel fanden und den Ball immer näher an das Loch an der Fahne zielten.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Herrn und Frau Pfähler für die Organisation. Der Kurs wurde vom Golf Club Ulm und dem Golfverband gesponsert. Geplant ist, begeisterte und talentierte „Special Golfer“ Schritt für Schritt für die Teilnahme an den Special Olympics fit zu machen.

Tobias Tränkle, Offene Hilfen



Wir haben den Golfsport ausprobiert.

Trainer vom Golf Club Ulm zeigten unseren Teilnehmern, wie man Golfbälle ins Ziel bringt.

Es soll eine Golfgruppe geben, die gemeinsam übt.

Dann können sie vielleicht zu den Special Olympics.

Burkina Faso zu Gast in Günzburg

Eine Sportler-Gruppe kam für einige Tage nach Günzburg. Es waren Sportler mit Behinderung. Sie bereiteten sich auf die Special Olympics vor. Unsere OBA begrüßte sie.

Als gemeinsame Aktion der Arge OBA Günzburg begrüßten junge Vertreterinnen und Vertreter der Lebenshilfe, des DRW und der Caritas die 48 Athleten und Betreuer aus Burkina Faso. Beim Eintreffen gab es ein großes Begrüßungsfest in Günzburg.

Von unserer Seite waren insgesamt 8 Teilnehmende dabei.

Ekaterina Klug



Die Sportler aus Burkina Faso/ Afrika wurden mit einem großen Fest begrüßt.



Wer bist Du?

Harald Fechter

Alter: Mitte 30

Arbeitsplatz: Beschäftigung in der Werkstatt Blaustein, Elektromontage

Sonstiges: 15 Jahre bei der LHDI, Experte an der Tampondruckmaschine

Lieblingsarbeit: Drucken und Löten (beide gleich)

Wer bist du?

Ich bin Harald und habe 2008 in der Werkstatt Jungingen angefangen. Dort war ich zuerst in der Abteilung Verpackung und habe die Tampondruckmaschinen kennengelernt. 2014 bin ich mit den Maschinen nach Blaustein gezogen.

In welcher Werkstatt und welcher Arbeitsgruppe bist du?

Ich arbeite in der Werkstatt Blaustein in der Elektromontage und habe hier das Löten kennengelernt. Die Platinen sind nicht leicht zu bearbeiten, aber die Pumpen sind okay. Da muss man zwei Drähte zusammenlöten.

Was gefällt dir an deiner Arbeit?

Vielfältigkeit, es macht mir ein gutes Gefühl, wenn ich Arbeit sehe, bevor mein Gruppenleiter sie mir gibt. Beim

Löten gefällt mir am besten, dass es anspruchsvoll ist und man mitdenken muss.

Würdest du gerne Neues lernen?

Farbenmischen für den Druck und mal wieder Löten, um besser zu werden.

Hast du einen Lebenstraum?

Ich würde gerne mal bei einem Autorennen zusehen.

Wen sollen wir als nächstes vorstellen?

Jemand aus dem Lager.

Von Lesern für Leser

Hier gibt es Platz für unsere Leserinnen und Leser!

Sie suchen Kontakte für die gemeinsame Freizeit?

Sie möchten uns und den anderen Lesern Ihre Meinung sagen?
Sie schreiben schöne Gedichte?

Schicken Sie uns Ihren Text!
Wir freuen uns auf Leserpost,
Kontaktanzeigen, ...

Mittendrin@lhdi.de

Am Tag der Seelischen Gesundheit, dem 10. Oktober, haben wir die Einweihung des Werkstatt-Neubaus in Böfingen gefeiert. Zu diesem Anlass hat Mirjam Haas ein Gedicht geschrieben:

Am 10.10 dieses Jahres passiert mit einigem Trara etwas ganz und gar Wunderbares die Werkstatt ist nun gänzlich da.

Die Werkstatt, die erschafft das Arbeitsklima voller Fleiß, zu arbeitendem Menschen macht der um Wertschätzungen weiß.

Ob wir nun näh'n Schicksalsfäden, ob wir Verbisschutz tackern oder ob wir die Drähte weben - es wird Hoffnung aufflackern.

Ob Sticker wir von Plastik kratzen oder wir montieren hier gibt es keinen Slapstick sie werden nicht monieren.

So soll dies Haus ne Zuflucht sein. Die Seele kann gesunden. Gebt eure Aufträge hier rein Glück zieht hier nämlich Runden.

Das Interview führte Annika Hartmann

Spendenaufruf

Kinder mit und ohne Behinderung sollen gemeinsam spielen und lachen. Dafür gibt es das Inklusive Kinderhaus Wullenstetten. Bitte unterstützen Sie das Projekt mit Ihrer Spende!

Wir schaffen Räume für die Begegnung, die ein Leben lang nachwirken kann. Gemeinsames spielen legt den Grundstein für die Inklusion in unserer Gesellschaft. Und alle lernen etwas Wertvolles dabei!

Für die Einrichtung und das Außengelände sind noch viele Anschaffungen notwendig. Zum Beispiel wünschen sich die Kinder ein Wasserspiel mit Pumpe und Fahrzeuge für den Garten.

Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende!

Herzlichen Dank!



**Gemeinsam
spielen und lachen**

SPENDENKONTO

Volksbank Ulm-Biberach
IBAN: DE75 6309 0100 0006 3210 11
BIC: ULMVDE66XXX (Ulm, Donau)

Empfänger | Lebenshilfe Donau-Iller e. V.

Stichwort | Spende „mittendrin“



SPENDENBESCHEINIGUNG

Für Ihre Spende stellen wir Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung aus – bitte vermerken Sie dazu Name und Adresse auf der Überweisung. Bei Spenden bis 300 € gilt der Einzahlungsbeleg als Nachweis.



SEPA-Überweisung

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

Zahlungsempfänger: (max. 27 Stellen)

LEBENSILFHE DONAU-ILLER E.V., ULM

IBAN

DE75630901000006321011

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

ULMVDE66XXX

Betrag: Euro, Cent

Name, Vorname des Spenders: (max. 27 Stellen)

Stichwort

SPENDE MITTENDRIN

PLZ und Straße des Spenders (max. 27 Stellen)

Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname, Ort (max. 27 Stellen)

IBAN

D E 06

Bitte geben Sie für die
Zuwendungsbestätigung
Ihren Namen und Ihre
Anschrift an.

Datum, Unterschrift(en)

Für Überweisungen in
Deutschland und in andere
EU-/EWR-Staaten in Euro.

Konto-Nr. des Auftraggebers: ✂

Beleg/Quittung für den Auftraggeber

Empfänger: LEBENSILFHE
Donau-Iller e.V.

IBAN DE75630901000006321011
bei der Volksbank Ulm-Biberach

Verwendungszweck: Betrag:
Spende

Wir sind wegen Förderung mildtätiger und gemeinnütziger Zwecke nach dem letzten uns zugegangenen Bescheid des Finanzamts Neu-Ulm, St.-Nr. 151/147/00484, vom 11.02.2021 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG von der Körperschaftsteuer und nach § 3 Nr. 6 GewStG von der Gewerbesteuer befreit. Es wird bestätigt, dass die Zuwendung nur zur Förderung mildtätiger und gemeinnütziger Zwecke verwendet wird.

Auftraggeber/Einzahler (genaue Anschrift):

(Quittung des Kreditinstituts)

SPENDE

Termine, auf die wir uns jetzt schon freuen

Faschingsball der Offenen Hilfen und der Donau-Iller Werkstätten Senden

Freitag, 26. Januar 2024, 19:30 - ca. 23 Uhr
Bürgerhaus Senden, Marktplatz 3, 89250
Senden

Gartenmarkt Gärtnerei St. Moritz

Samstag, 27. April 2024, 9 -16 Uhr

Lindenhoffest

Heilpädagogisches Zentrum
Samstag, 22. Juni 2024 12 -16 Uhr

Sommerfest Jungingen

Werkstätte, Wohnstätte, Aufschnauhaus
Samstag, 13. Juli 2024

Alle Informationen zu unseren Veranstaltungen, Seminaren des Fortbildungsinstituts und Vorträgen des Betreuungsvereins finden Sie auf unserer Homepage:

www.lebenshilfe-donau-iller.de/termine

