



# Lebenshilfe

Bremerhaven

aktuell

Für Sie da!

☎ 0800 – 21 21 222 (gebührenfrei!)

## 20 Jahre Horizonte und Sommerfest Club'71:

Eine gelungene Party mit viel Musik

### Was ist ein Behinderten-testament?

Was passiert mit meinem Kind, wenn ich nicht mehr da bin? Kann ich ihm überhaupt etwas vererben? Das sind Fragen, die viele Eltern von Menschen mit Behinderung beschäftigen. Denn Sozialleistungen wie die Grundsicherung sind einkommens- und vermögensabhängig. Das Erbe kommt dann dem Sozialhilfeträger zugute. Mit einem Behinderten-testament haben Eltern die Möglichkeit festzulegen, dass die Erben mit Behinderung trotz der Erbschaft die volle staatliche Unterstützung erhalten, ohne dass das vererbte Vermögen eingesetzt werden muss. Am Mittwoch, 26. September, referiert Dr. Björn Winkler zum Thema Behinderten- und Bedürftigentestament in den Räumen der Lebenshilfe Bremerhaven. Die Veranstaltung mit dem Bremer Rechtsanwalt und Vorstandsmitglied der Lebenshilfe Bremen richtet sich an Mitglieder und interessierte Eltern und beginnt im Georg-Ennen-Haus (Adolf-Kolping-Straße 29) um 18 Uhr.

### Aktuelle Termine

#### September

Freitag, **21. September**, 19 Uhr:  
45. Herbstfest, Stadthalle

Mittwoch, **26. September**, 18 Uhr,  
Vortrag zum Thema Erbrecht, GEH

#### November

Freitag, **2. November**, 20 Uhr:  
Kultur-Tipp der Lebenshilfe: „Die einen, die anderen“, Gastspiel cie. toulou limnaios und cia. gira danca, Theater im Fischereihafen

Freitag, **9. November**, 15 Uhr:  
Jubilarehrung, Forum Fischbahnhof

Sonnabend, **24. November**, 10 bis  
17 Uhr: Adventsbasar, Ausstellungshalle  
und Außengelände Drahtesel



Den Anschnitt der großen Geburtstagstorte übernehmen (von links): Margarete Reimelt (Kuratorium Horizonte), Peter Klett (Vorsitzender des Kuratoriums) und Geschäftsführerin Gisela Tresch.

Minnegesang am Lagerfeuer, Shantys schunkeln wie auf hoher See, Pop von Jackson bis Helene im Glanz der Diskokugel – und Echtes Leben kommt mit dem Bus: Im Sommerfest vom Club'71 war am Montag, 26. Juni, eine ganze Menge Musik drin. Und nicht nur das: Zum 20-jährigen Bestehen der Lebenshilfe-Stiftung Horizonte hatte sich das traditionelle Sommerfest mächtig herausgeputzt und konnte den Gästen allerlei Überraschendes bieten. Auch wenn sich der Sommer nicht von seiner besten Seite zeigte, waren doch viele Freundinnen und Freunde des Freizeitclubs in den Hakenweg gekommen, um gemeinsam einen bunten und gemütlichen Abend zu verbringen. Lebenshilfe-Geschäftsführerin Gisela Tresch begrüßte die Gäste



Stolz präsentierten die Fotomodelle den ersten Lebenshilfe-Kalender. Fotos: Münch

und der Vorsitzende des Kuratoriums der Stiftung Horizonte, Peter Klett, lud zum Torteessen in den Horizonte-Pavillon ein. Seit 20 Jahren unterstützt die Stiftung viele Freizeitmaßnahmen der Beschäftigten mit Behinderung – die Reisen mit dem Gesprächskreis, die Teilnahme an den Special Olympics, Kegelfreizeiten und auch die Teilnahme an der Langen Nacht der Kultur gehören unter anderem dazu. Zum 20. Bestehen gab es

natürlich eine Geburtstagstorte, kreiert vom Team des Brötchengebers. Im Horizonte-Pavillon fiel außerdem der Startschuss zum Verkauf des Lebenshilfe-Fotokalenders. Initiiert vom Projekt „kulturhaven inklusive“ präsentieren in diesem Rahmen zwölf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Werkstätten ihre Hobbies. Der Erlös aus dem Kalenderverkauf wird der Stiftung Horizonte zugutekommen. Die Torte oder einen süßen Crêpe als Appetithäppchen vorweg, ging es für viele Gäste direkt an die Grillstände. Erstmals beteiligte sich auch die Tafel Bremerhaven am Club'71-Fest und bot aus ihrem Verkaufswagen leckere Cocktails an, die die Gäste, begleitet von den maritimen Klängen des Shantychors Dorum, das kühle Wetter schnell vergessen ließen. Natürlich sorgte die Lebenshilfe-Band Echtes Leben wieder für beste Stimmung, genauso wie Mitarbeiter Martin Goßblau, der als Barde am Lagerfeuer die Besucherinnen und Besucher musikalisch beim Stockbrotgrillen begleitete. Traditionell fand die Party mit der Disco von DJ Rosemarie ihr Ende. Wer noch auf der Suche nach einem besonderen Geschenk ist: Den Kalender gibt jetzt es für 12 Euro im Brötchengeber (Adolf-Kolping-Straße 24) zu kaufen.

## Gute Platzierungen für das Team der Lebenshilfe Bremerhaven



Fast 750 Läuferinnen und Läufer standen an der Startlinie, als Lebenshilfe-Geschäftsführerin Gisela Tresch am 28. Juni den Startschuss zum dritten OSC-Firmenlauf gab. Ein Melderekord, an dem die Lebenshilfe Bremerhaven wesentlichen Anteil hatte.

Lebenshilfe-Sportchef Marco Kühne hatte mächtig die Werbetrommel gerührt und 102 Meldungen zusammen gebracht. Das war nicht nur die mit Abstand größte Gruppe bei diesem Lauf. Es ist auch die größte Gruppe, die jemals in Bremerhaven an einem Lauf teilgenommen hat.

Nach dem Startschuss, bei dem Gisela Tresch von Christine Middendorf begleitet wurde, ging es für die Teilnehmenden auf die sechs Kilometer lange Runde durch den Spe-

ckenbütteler Park, weiter über die Wurster Straße und entlang der „Neuen Aue“ zurück ins Nordseestadion.

Die Wertung erfolgte in drei Wertungsklassen (KG, KA, KO). Schnellster Teilnehmer im Team Lebenshilfe war Vorstandsmitglied Christian Klinke. Als gesamt Vierter der Wertungsklasse KG verpasste er nur ganz knapp den Sprung auf das Siegertreppchen. Doch wichtiger als Zeiten und Plätze war die Freude der Finisher über die erfolgreiche Teilnahme an diesem Lauf. Mitmachen, durchhalten und ankommen – das ist der echte olympische Geist.

Der Termin für den Lauf im nächsten Jahr steht auch schon fest. Es ist Donnerstag, der 27. Juni 2019.

## Bewegung und Ernährung – was kann ich tun, um gesund zu bleiben?

„Gesund leben und arbeiten“ lautete das Motto des Projekts, das Micaela Zenk, Motopädin und Gesundheitspädagogin der Lebenshilfe, kürzlich angeboten hat.

Die von Micaela Zenk vorgeschlagenen Themen wurden in die Bereiche Bewegung und Ernährung gegliedert und konnten durch eigene Ideen der teilnehmenden Gruppen ergänzt werden. 103 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Behinderung und zehn Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter aus zwölf Werkstätten im Georg-Ennen-Haus, am Grabensmoor, des Brötchengebers und des Drahtesels nahmen teil. Neben den Angeboten aus den Bereichen Bewegung und Ernährung konnten die Teilnehmenden unter anderem verschiedene Heilkräuter kennen-

lernen und die positive Wirkung von kalten Wasseranwendungen nach Kneipp am eigenen Körper spüren.

Im Bereich Bewegung sorgten Funktionsübungen und Dartwerfen für körperlichen Ausgleich. Zwei Gruppen bevorzugten Ausflüge an den städtischen Deich und in den Speckenbütteler Park. Im Bereich Ernährung war das Interesse an den Themenbereichen „Zuviel Zucker in unseren Lebensmitteln“ und „Wie ernähre ich mich gesünder?“ ganz besonders groß. Einige Kolleginnen und Kollegen mit Behinderung beschäftigen sich auch nach dem Projekt weiterhin mit diesen Fragen.

„Mich hat besonders die rege Teilnahme und das engagierte Mitmachen von Kolleginnen und Kollegen, die sonst keinen Zugang zur Gesundheitsförderung finden, sehr gefreut“, so Micaela Zenk.



Schoko & Co. machen nicht froh.  
Fotos: Zenk

## Radtour durch Wald und Wiesen

In diesem Jahr führte die „Club 71“-Sommer-Radtour nach Bad Bederkesa. Die Organisatoren Marco Kühne und Bernd Pratsch hatten sich dabei eine besonders interessante Wegstrecke ausgesucht und besonders darauf geachtet, dass verkehrsreiche Straßen vermieden wurden. Stattdessen ging es durch Wald und Wiesen Richtung Bad Bederkesa.

Um 14.30 Uhr machten sich am 9. Juli, knapp drei Dutzend Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf den Weg. Vom Hakenweg führte die Strecke zunächst durch den Wasserwerkswald, dann über den Fehrmoorweg nach Debstedterbüttel. Weiter ging es auf dem Radweg in Richtung Wehden. Kurz vor dem Ortseingang verließ die Gruppe dann den Radweg und umrundete auf Naturwegen den Ort. Durch den Drangstedter Forst radelten die Tourteilnehmerinnen und -Teilnehmer in Richtung „Beers“. Am Bederkesaer See wurde die Gruppe dann von Manfred Arnold-Ost und einem Team mit Kaffee und Kuchen erwartet. Besonders der Apfel-Streusel-Kuchen fand begeisterte Abnahme.



Die Teilnehmenden der Fahrradtour bewiesen sich als wind- und wetterfest. Foto: Michen

## Ein Elvis kommt selten allein...

...hieß es im Juni bei der Langen Nacht der Kultur. Das ließen sich die Mitglieder der Lebenshilfe-Theatergruppe „Alles nur Theater“ natürlich nicht zweimal sagen und schickten auch einen Elvis auf Kultur-Tour in die „Theo“. Rosemarie Brikmanis-Brückner (links) und Elvis alias Julia Spiesel hatten sichtlich Spaß.



Foto: Oberstech



Eine frische Brise Seeluft sorgt für Spaß und Wohlbefinden.