

*Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder,*

es ist mir eine Freude, Ihnen die neueste Ausgabe des Mitgliedermagazins *in puncto* präsentieren zu dürfen, das wieder einmal vollgepackt ist mit Berichten über die vielfältigen Aktivitäten und Ereignisse unserer Gemeinschaft.

Zuallererst möchte ich im Namen des Vorstands und im Namen der ganzen Lebenshilfe Bremen unsere tiefe Dankbarkeit und Wertschätzung für die großzügige Unterstützung im Rahmen der NDR Spendenaktion *Hand in Hand für Norddeutschland* zum Ausdruck bringen. Durch die großzügigen Spenden, die wir als Begünstigte in dieser Aktion erhalten, sind wir in der Lage, unsere Projekte und Programme für Menschen mit Behinderung in Bremen weiter auszubauen und zu verbessern. Diese Unterstützung ist ein starkes Zeichen der Solidarität und des Mitgefühls - ein Kontrapunkt, den wir alle gerade in diesen Zeiten von Krieg und Hass brauchen. Lesen Sie in diesem Heft über die Dreharbeiten, die im Vorfeld der Aktion stattgefunden haben, und sehen Sie sich gern nachträglich die Fernsehbeiträge in der Mediathek an. Dort erhalten Sie vielfältige interessante Einblicke in die Arbeit der norddeutschen Lebenshilfen.

Lesen Sie in dieser Ausgabe außerdem über zwei aufregende neue kreative Projekte für Kinder, die mit viel Enthusiasmus und Engagement ins Leben gerufen wurden. Diese Projekte bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch wertvolle Lernerfahrungen und Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.

Des Weiteren ist es mir eine große Freude, die Einführung neuer Prüfgruppen im Büro für Leichte Sprache bekannt zu geben. Ich bin fest davon überzeugt, dass barrierefreie Kommunikation ein grundlegendes Recht



Die feierliche Scheckübergabe zum Abschluss der Benefizaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" in den Studios des NDR in Hamburg.

für alle Menschen ist, und diese neuen Prüfgruppen helfen uns dabei, sicherzustellen, dass unsere Informationen für jeden verständlich und zugänglich sind.

Ich gratuliere an dieser Stelle dem Büro für Leichte Sprache zu seinem 20-jährigen Bestehen!

Ein weiteres Highlight, auf das ich hinweisen möchte, ist die bevorstehende Ankündigung des inklusiven Triathlons in Bremen, bei dem alle willkommen sind, unabhängig von ihren individuellen Fähigkeiten oder Einschränkungen. Dieser Triathlon ist nicht nur eine sportliche Veranstaltung, sondern auch ein starkes Symbol für Inklusion und Gemeinschaft. Nehmen auch Sie im August teil und motivieren Sie Ihre Freunde und Familienmitglieder, aktiv zu werden.

Abschließend möchte ich mich bei Ihnen allen für Ihre kontinuierliche Verbundenheit mit der Lebenshilfe Bremen bedanken. Ihr Einsatz macht einen bedeutenden Unterschied im Leben vieler Menschen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen der ersten *in puncto* im Jahr 2024 und freue mich darauf, auch weiterhin gemeinsam mit Ihnen unsere Mission der Schaffung von Inklusion und Teilhabe für Menschen mit Beeinträchtigung voranzutreiben.

Ihre Katrin Behruzi

Vorsitzende des Vorstands der Lebenshilfe Bremen e.V.

4 Aus dem Verein

- » Frauencafé der Frauenbeauftragten
- » Spende für die Paarberatungsstelle
- » Leichte Sprache in der Bürgerschaft
- » Azubis beim Werderspiel
- » FUMS UNITED ist jetzt BREMEN UNITED
- » Zu Besuch bei den Sixdays
- » Kindergruppe "Gemeinsam kreativ"
- » Kunstprojekt in der Arberger Mühle

8 Hand in Hand für Norddeutschland

- » Spendenaktion für Lebenshilfen
- » Drehtag im Büro für Leichte Sprache

- » Kochaktion im Kattenescher Weg
- » Scheckübergabe in Hamburg
- » Die Aktion in Leichter Sprache erklärt

13 Büro für Leichte Sprache

- » Neues über unsere Prüfgruppen
- » Wir machen wieder Fabeln für die Schule

16 Rezept

- » Anleitung für leckere Osterdeko

18 Sport

- » Inklusiver Triathlon - Seien Sie dabei
- » Neue Herausforderung: Eisstockschießen

19 Impressum



Das Jahr hat zwar schon begonnen, aber der Kalender mit 12 Sprichwörtern und Redewendungen erklärt in Leichter Sprache darf auf keinem Schreibtisch fehlen. Mit seinen witzigen Illustrationen des Illustrators der Leichte-Sprache-Bilder ein echter Hingucker.

Starke Frauen gegen Gewalt



Ende letzten Jahres luden die Frauenbeauftragten zum gemütlichen Zusammensitzen im Rahmen des Frauen-Cafés ein. Anlass war der Tag gegen Gewalt an Frauen, der daran erinnert, dass alle Menschen ohne Gewalt leben sollen. Leider erleben nicht wenige Frauen irgendwann in ihrem Leben Gewalt. Am Tag gegen Gewalt an Frauen soll eine Botschaft laut und sichtbar sein: „Niemand darf eine Frau verletzen.“ Bei Punsch und Keksen haben die Frauen Anstecker und Plakate mit ihrer Botschaft gestaltet und Fotos mit der Fahne gemacht, die in den sozialen Medien veröffentlicht wurden.



Neue Ausstattung für Beratungsangebote



Erneut durfte die Lebenshilfe eine großzügige Spende der Heiman-Stiftung entgegennehmen. Dieses Mal richtete sie sich an unsere Paarberatungs- und Geschwisterberatungsangebote. Dank der Spende konnten zahlreiche Materialien und nützliche Ausstattungsgegenstände wie z. B. Möbel und Kinderspielzeug angeschafft werden, die die systemische Beratung unterstützen und für die Klient*innen unserer Beratungsangebote ein angenehmes Umfeld in unseren Räumlichkeiten schaffen. Wir bedanken uns herzlich bei Manfred Kröger und der Heiman-Stiftung für diese tolle Spende!



Eine Führung in Leichter Sprache



Im Februar fand ein ganz besonderer Ausflug statt. Vertreter*innen der Lebenshilfe Bremen waren in die Bremische Bürgerschaft eingeladen, um dort eine Führung in Leichter Sprache zu testen. Sechs Selbstvertreter*innen und zwei Unterstützer*innen waren dabei. Sie durften auf den Plätzen sitzen, auf denen sonst die Politiker*innen Platz nehmen. Alles wurde so erklärt, dass jede/r es gut verstehen konnte. Später sollen alle Menschen solche Führungen buchen können. Solche Angebote der Barrierefreiheit sind ein guter und wichtiger Schritt zu mehr Teilhabe für alle Menschen.



Gruß aus dem Weserstadion



Unsere HEP-Auszubildenden leisten in ihrer täglichen Arbeit in den Wohnrichtungen der Lebenshilfe Großes. Daher freuen wir uns immer, wenn sich eine Gelegenheit bietet, ihnen eine Freude zu machen und damit unsere Anerkennung auszudrücken. Einige Fußballfans unter unseren Azubis sind kürzlich unserer Einladung gefolgt und haben sich das Spiel Werder gegen Augsburg im Weserstadion angesehen - Heimsieg inklusive! Da waren die frostigen Temperaturen schnell vergessen. Wir bedanken uns beim SV Werder Bremen für die Unterstützung.



Neuer Name für inklusiven Fußballverein



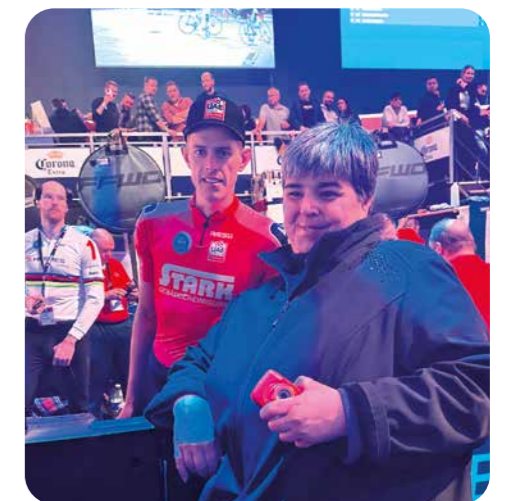
Seit der Gründung im Jahr 2020 verfolgen wir die Entwicklungen des Fußballvereins. Inklusion und Sportgeist vereinen? Dass das geht, zeigt uns der Verein mit seiner inklusiven Fußballmannschaft, den "Allstars" und der Teilnahme an etlichen bunten und inklusiven Events immer wieder aufs Neue. Bisher bekannt unter dem Namen FUMS UNITED ist der Verein nun fast vier Jahre nach der Gründung endgültig den Kinderschuhen entwachsen und macht sich unter neuem Namen aber mit unveränderten Werten als BREMEN UNITED auf die weitere Reise. Wir sind weiter dabei und berichten auch in Zukunft über interessante Ereignisse.



Radrennen bei den Sixdays



Bei den Sixdays in der ÖVB-Arena kamen Rad-Begeisterte voll auf ihre Kosten. Von den Tribünen aus konnte bei den Rennen mitgefiebert und der Geschwindigkeitsrausch genossen werden. Auch das ein oder andere Foto mit den Profi-Radsportler*innen war möglich. Das sind Erinnerungen zum Festhalten. Mitarbeiterin der Lebenshilfe sowie Trainerin der Boccia-Mannschaft und der Walking-Gruppe Sabine Schmierer nutzt immer wieder Gelegenheiten, um Interessierte zu spannenden Sportveranstaltungen zu begleiten. Wir finden, das ist ein großartiges Engagement.



Gemeinsam kreativ



Es wird immer bunter bei der Lebenshilfe. Hier stellen wir Ihnen zwei neue kreative Projekte vor. Unsere neue Kindergruppe „Gemeinsam kreativ!“ für Kinder von sieben bis zwölf Jahren trifft sich regelmäßig zum gemeinsamen Basteln, Malen, Backen, Spielen und vielem mehr. Das tolle Angebot wird von den zwei ehrenamtlichen Teamer*innen Linnea und Jana geleitet, die die Kinder liebevoll begleiten und unterstützen.



Kunst in der Arberger Mühle



In diesem kreativen Projekt gehen Kinder- und Jugendliche an fünf Wochenenden in dem modernen Kunstatelier der Arberger Mühle auf die Reise vom Korn zum Mehl zum Brot.

Die gemeinsame Reise für alle Kinder und Jugendlichen, egal ob mit oder ohne Beeinträchtigung, ist im Februar dieses Jahres gestartet und endet vor den Sommerferien. In der Zeit können die Teilnehmer*innen in einer echten alten Windmühle auf kreative und künstlerische Weise das Thema Mühle erleben. Außerdem geht es darum, neue Materialien auszuprobieren und sich ganz frei und bunt auszutoben. Angst vor dem weißen Blatt Papier muss hier niemand haben, denn in der Kunst ist fast alles erlaubt. Kunstpädagog*innen der Hochschule für Künste in Ottersberg bringen kreative Expertise mit und gestalten das tägliche Programm. Ehrenamtliche der Lebenshilfe Bremen ermöglichen den Kindern- und Jugendlichen die An- und Abreise und unterstützen während des Projekts.



Erklärung der Lebenshilfe Bremen

weltoffen und demokratisch · vielfältig und bunt · gemeinsam stark

Die aktuellen gesellschaftspolitischen Entwicklungen in Deutschland veranlassen uns als Lebenshilfe Bremen, unsere Werte und Überzeugungen darzulegen, die wir als gemeinnütziger Verein und sozialer Leistungserbringer in der Eingliederungshilfe sowie Kinder- und Jugendhilfe als selbstverständlich erachten. Wir möchten damit ein Zeichen gegen jede Form von Hass, Gewalt und Diskriminierung setzen.

Die **Gemeinschaft** und das **Miteinander** von ganz unterschiedlichen Menschen - ungeachtet ihrer ethnischen Herkunft, ihrer Religion, ihres Geschlechts, ihrer sexuellen Identität oder jeglicher Form einer Behinderung - bilden das Fundament der Lebenshilfe Bremen. Wir sind zutiefst davon überzeugt, den Weg zu einer gleichberechtigten Teilhabe von Menschen mit einer Beeinträchtigung und einer inklusiven Gesellschaft nur gemeinsam gehen zu können.

Wir sehen die **Vielfalt** unserer Kolleg*innen und der

ehrenamtlich Engagierten, unserer Mitglieder, der Nutzer*innen unserer Angebote mit ihren Familien sowie der Partner*innen der Lebenshilfe als große Bereicherung für das fachliche und kreative Potential unserer täglichen Arbeit. Wir finden: **bunt** macht glücklich und freuen uns über die Zusammenarbeit von Menschen aus aller Welt mit den unterschiedlichsten Hintergründen und Geschichten. Gemeinsam arbeiten wir Hand in Hand und verurteilen jegliche Form von Ausgrenzung und Fremdenfeindlichkeit.

Dies gelingt nur mit einer **weltoffenen** Haltung und einer internationalen Willkommenskultur. Diese ist und bleibt für uns als Lebenshilfe selbstverständlich. Wir stehen ein für **Demokratie** und einen auf Dialog und verschiedenen Meinungen basierenden respektvollen Umgang miteinander. Erst durch die Partizipation und das Engagement von vielen können wir Aufgaben, Projekte und Situationen aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten und den für alle besten Weg finden.



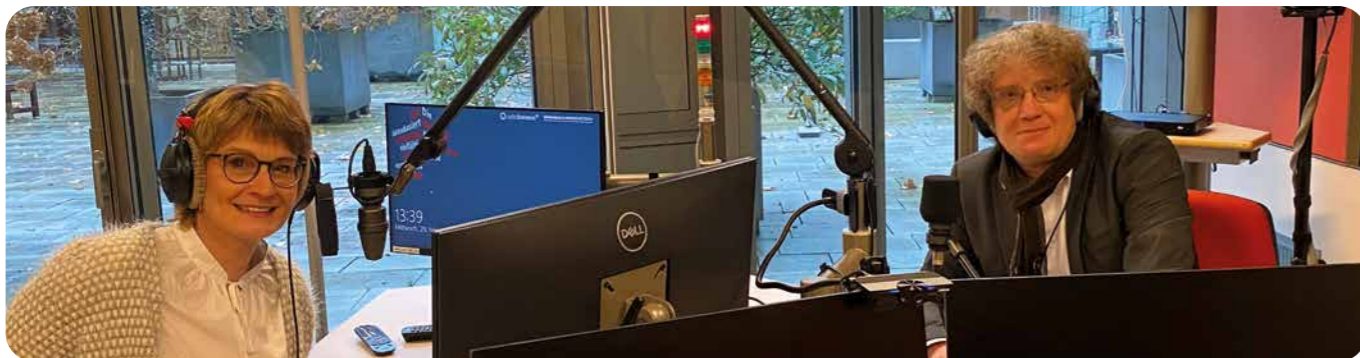
Hand in Hand für Norddeutschland

Große Spendenaktion für Lebenshilfen

Das letzte Jahr war schon fast um, da erreichte die Lebenshilfe Bremen ein besonderer Anruf. Fünf Landesverbände der Lebenshilfe aus Norddeutschland waren ausgewählt worden, Teil der großen Spendenaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" zu sein. Dabei sind Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Bremen. Voller Begeisterung und Ideen stürzten sich sofort alle in die Vorbereitungen. Es galt, Konzepte für neue inklusive Projekte zu entwickeln, Projektanträge zu schreiben sowie Radio- und Fernsehbeiträge zu planen und in Zusammenarbeit mit Radio Bremen und dem NDR zu drehen.

Folgend können Sie einen Auszug aus dem Radio-Interview auf Bremen Eins mit dem Geschäftsführer des Landesverbands der Lebenshilfe Bremen, Hans-Peter Keck, vom 3. Dezember nachverfolgen:

Bremen Eins: "Hand in Hand für Norddeutschland ist eine Spendenaktion, die gibt's seit vielen Jahren schon in der Adventszeit beim NDR und dieses Jahr ist das erste Mal Radio Bremen mit dabei. Die Organisation, die diesmal unterstützt wird, ist die Lebenshilfe, also eine Vereinigung, die sich um die Unterstützung von Menschen mit Behinderung kümmert und seit vielen Jahren schon dafür sorgt, dass Menschen mit und ohne Behinderung miteinander ins Gespräch kommen und gemeinsam Erlebnisse teilen. Warum die Spenden so wichtig sind für die Lebenshilfe, das hat uns



Zu Gast im Hörfunk-Studio von Radio Bremen: Geschäftsführer der Lebenshilfe Bremen und des Landesverbands Lebenshilfe Bremen, Hans-Peter Keck.



**HAND IN HAND
FÜR NORDDEUTSCHLAND**

BESSER ZUSAMMEN!
DER NDR MIT DER LEBENSHILFE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG.

der Geschäftsführer des Landesverbandes Bremen, Hans-Peter Keck, erklärt:"

H.-P. Keck: "Menschen mit geistiger Behinderung sind Menschen, die zwar ein selbstbestimmtes Leben führen möchten, oft mangelt es aber auch an wirtschaftlicher Stärke. Sie leben in unterschiedlichen Wohnformen, aber sie sind auch oft Empfänger von Leistungen nach SGB und haben damit nicht die Möglichkeit, Dinge zu tun wie Sie und ich. Und deswegen ist es eine tolle Aktion, dass hier auch im Sinne von Inklusion – also dass Menschen nicht am Rande stehen, sondern mitten in der Gesellschaft und an allem teilhaben – Projekte aufgelegt werden können, die es sonst nicht gäbe.

Inklusion ist etwas, das bekommt man nicht umsonst, das kostet auch Geld, deswegen freut es uns sehr, dass hier Menschen mit geistiger Behinderung bedacht werden von dieser großartigen Aktion. Wir sind dankbar und stolz darauf, dabei sein zu dürfen."

Bremen Eins: "[...]Das war Hans-Peter Keck vom Landesverband der Lebenshilfe Bremen und die wird unterstützt von Hand in Hand für Norddeutschland. [...] Danke für Ihre Großzügigkeit!"

Die Freude über diese großartige Chance ist nicht in Worte zu fassen, daher kann die Lebenshilfe Bremen sich dem Dank nur von ganzem Herzen anschließen.

Showtime

Das Büro für Leichte Sprache bei Buten un Binnen

Die Spenden für die Aktion Hand in Hand für Norddeutschland unterstützen z. B. Angebote in Leichter Sprache. Um über die große Spendenaktion zu berichten und mehr über die Arbeit des Büros für Leichte Sprache zu erfahren, kam im Dezember das Team von Buten und Binnen, dem regionalen Fernsehmagazin von Radio Bremen, zu einem Dreh in die Räume der Lebenshilfe Bremen. Während des Fernsehdrehs wurde die Bedeutung der Leichten Sprache für die barrierefreie Kommunikation betont. Experten und



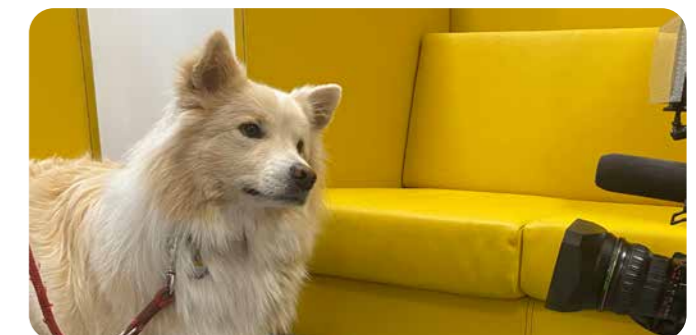
Mitarbeiter*innen des Büros für Leichte Sprache erklärten Prinzipien und Techniken hinter dieser speziellen Form der Sprache und wie sie dazu beiträgt, Barrieren abzubauen und Inklusion zu fördern. Wenn Sie sich auf gängigen Informationswegen über das alltägliche Geschehen in der Welt informieren, dann geschieht das meist auf eine Art und Weise, die viele Menschen verstehen. Dabei darf nicht vergessen werden, dass Menschen mit geistiger Behinderung oft Verständigungsprobleme haben, weil die komplexen Sachverhalte z. B. in Nachrichtensendungen für sie zu schwer sind. Hier kommt unter anderem die Lebenshilfe Bremen mit dem Büro für Leichte Sprache ins Spiel. Die Mitarbeiter*innen übersetzen Inhalte in eine Textform in Einfacher und Leichter Sprache. Doch sie stellen Sachzusammenhänge nicht nur neu dar; Texte müssen illustriert werden, sie müssen von einer Prüfgruppe auf Verständlichkeit getestet werden. Das sind Dinge, die



Menschen helfen, eine gleichberechtigte Teilhabe am Informationsleben der Gesellschaft haben zu können. Mit anderen Menschen darüber reden können, was alltäglich geschieht, ist ein Teil von Inklusion.

Bei den Dreharbeiten wurde auch einer Prüfgruppe bei der Arbeit über die Schulter geschaut. Hier wurde gerade "Der Rattenfänger von Hameln" unter die Lupe genommen. Das Büro für Leichte Sprache übersetzt nämlich von Sachtexten über Nachrichten bis hin zu Märchen und Fabeln alle möglichen Arten von Texten. Norddeutsche Sagen wie der "Rattenfänger" gehören zum regionalen Kulturgut, von dem niemand ausgeschlossen werden darf.

Der Beitrag erinnert daran, dass Sprache nicht nur Kommunikation ist, sondern auch ein Werkzeug der Veränderung und Inklusion.



Hier kommt Gutes auf den Tisch

Es wird gekocht in den Küchen der Lebenshilfe

Wir haben schon früher darüber berichtet, dass in den Küchen der Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Bremen mit Begeisterung gekocht wurde. Daran hat sich nichts geändert, die Kochtöpfe bleiben nie lange kalt. Marie Rothers aus der Regionalredaktion Buten un Binnen besuchte die Bewohner*innen im Kattenescher Weg, als dort vormittags fleißig gekocht wurde.

Wenn die Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen gemeinsam kochen, dann meist nach dem Kochbuch, dass sie gemeinsam entwickelt haben. Aber an diesem Tag kommt eine besondere traditionelle Köstlichkeit auf den Tisch: Bremer Knipp. Ab und zu darf es auch mal deftig sein!

Das Kochbuch wurde im vergangenen Jahr von und für Bewohner*innen entwickelt. Jedes Rezept wurde sorgfältig geschrieben, erprobt und nachgekocht. Die Fotos, die die Rezepte ergänzen, sind während des Kochens entstanden.

Iris Bunzendahl, Leiterin des Projekts ELGE, das drei Jahre lang die gesunde Ernährung in den Wohneinrichtungen gefördert hat, erklärt Marie Rothers, dass



Marie Rothers und Iris Bunzendahl beim Interview



Hier wird von den Bewohner*innen gerade Knipp zubereitet.

herkömmliche Kochbücher meist viel zu kompliziert aufgebaut sind, als dass Personen mit einer geistigen Beeinträchtigung sie im Alltag nutzen könnten. Die Formulierungen sind kompliziert, der Aufbau unübersichtlich und die Kochzeit viel zu lang. Das Kochbuch der Bewohner*innen mit 12 Rezepten in einfacher Sprache geht genau auf die Bedürfnisse ein. Es steht in allen Küchen der Lebenshilfe und wird nun regelmäßig und gerne genutzt.

Toll wäre es, ein weiteres Buch mit Backrezepten zu entwickeln, denn die fehlen in dem Kochbuch noch. Dafür ist das Team allerdings auf Spenden angewiesen, denn die Entwicklung und Herstellung eines solchen Buches ist mit viel Aufwand und Kosten verbunden. Das Ergebnis allerdings lohnt sich, denn es hilft den Menschen dabei, gesunde Nahrungsmittel und ihre Verarbeitung kennenzulernen und selbstbewusst in ihrer Ernährung zu werden.

Ein grandioser Abschluss

Zur Spendenübergabe in Hamburg

Der große Spendentag am 15. Dezember 2023 der Benefizaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" war ein voller Erfolg. Rund 1,9 Mio. Euro erreichten die engagierten Helfer*innen an den Telefonen und das Spendenkonto an diesem Tag. Doch es ging noch weiter. Etliche Privatpersonen, Firmen und Organisationen spendeten bis in den Januar hinein kleine bis große Summen, um Menschen mit Behinderung zu unterstützen. Wir sind begeistert von so viel Solidarität. Jeder noch so kleine Beitrag hat ein herzliches Dankeschön und große Anerkennung verdient. Mit dem Geld werden zu 100% Projekte realisiert, die auf direktem Weg Menschen mit Behinderung zu Gute kommen, indem sie ihnen zu mehr Teilhabe verhelfen und eine Freude bereiten. Menschen mit Behinderung sind ohne Frage ein völlig gleichberechtigter Teil unserer Gesellschaft, dennoch stehen sie teilweise häufiger als Menschen ohne Behinderung finanziellen Hürden gegenüber, wenn es darum geht, auch einen gleichberechtigten Alltag zu erleben. Die Spenden haben geholfen und werden auch noch in Zukunft helfen, diese Hürden zu beseitigen.

Welche Summe letztendlich zusammengekommen ist, war bis zuletzt ein Geheimnis. Und zwar ein sehr großes



Die Delegation des Landesverbands Lebenshilfe Bremen in Hamburg - Begeisterung und Dankbarkeit sind nicht zu übersehen..

Geheimnis, wie sich am 14. Februar bei der feierlichen Verkündung in Hamburg herausstellte. NDR-Intendant Joachim Knut überreichte den Vertreter*innen aller fünf norddeutschen Landesverbände der Lebenshilfe einen riesigen symbolischen Scheck in Höhe von über 4,2 Mio. Euro. Ein unglaubliches Ergebnis!

In den Wochen danach wird das Geld an die vielen Orts- und Kreisvereinigungen fair verteilt. Der Landesverband der Lebenshilfe Bremen erhält rund 447.000 Euro. Viele Projekte stehen in den Startlöchern und werden schon in Kürze starten. Was bleibt uns, außer noch ein Mal "Danke!" zu sagen an alle, die zu dieses großartige Ergebnis erst möglich gemacht haben.





Besser zusammen! Hand in Hand für Norddeutschland

Jedes Jahr gibt es beim NDR eine große Spenden-Aktion.

Der NDR heißt auch Norddeutscher Rundfunk.

Die Spenden-Aktion heißt **Hand in Hand für Norddeutschland**.

Die Spenden-Aktion ist immer im Dezember.

Alle Menschen können dann Geld spenden.

Mit dem Geld wird eine Organisation oder ein Projekt unterstützt.

Dieses Mal wurden die Lebenshilfen in Norddeutschland ausgewählt.

Alle Spenden sind für die Lebenshilfen in 5 Bundesländern:

- Schleswig-Holstein
- Hamburg
- Mecklenburg-Vorpommern
- Niedersachsen
- Bremen

Das ist eine große Ehre und eine große Chance.

Das Geld ist für Projekte,
die Menschen mit Behinderung helfen.

Es wurde eine sehr große Geld-Summe gespendet:

Mehr als 4 Millionen Euro.

Mit dem Geld können die Lebenshilfen viele Projekte anbieten.

Diese Projekte würde es ohne die Spenden vielleicht nicht geben.

Die Spenden-Aktion war im Fernsehen und im Radio.

Im Büro für Leichte Sprache wurde gefilmt.

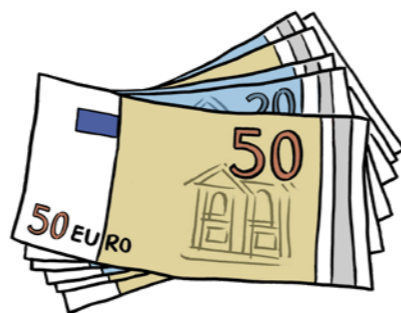
Zum Beispiel eine Prüf-Gruppe bei der Arbeit.

Und es gab ein Radio-Interview im Kattenescher Weg,
als die Bewohner gekocht haben.

Bald starten viele neue Projekte und Angebote.

Wir bedanken uns bei:

- den Organisatoren von Hand in Hand für Norddeutschland.
- den Menschen, die Geld gespendet haben.



Neues über unsere Prüfgruppen

Wir machen unser Projekt **Prüfgruppen in Bremen** seit fast 2 Jahren.

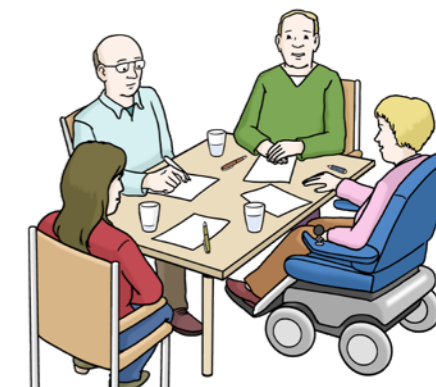
Im Projekt geht es um verschiedene Menschen,
die unsere Texte in Leichter Sprache prüfen sollen.

Diese Menschen brauchen selber Leichte Sprache.

Darum können sie am besten sagen,

ob unser Büro gute Leichte Sprache schreibt.

Wir nennen diese Menschen **Prüfer**.



Warum machen wir das Projekt?

Wir haben schon Prüfer bei uns im Büro.

Das sind Menschen mit geistiger Behinderung.

Aber auch andere Menschen brauchen die Leichte Sprache.

Zum Beispiel Menschen, die gerade Deutsch lernen.

Auch diese Menschen sollen unsere Leichte Sprache prüfen.

Wir wollten mehr Meinungen zu unseren Texten.

Das haben wir geschafft 😊

Wir freuen uns sehr, denn nun haben wir sogar **6 Prüfgruppen**:

- Eine Gruppe mit **Bewohnern von der Lebenshilfe**.
- Eine Gruppe mit **jungen Erwachsenen, die Deutsch lernen**.
- 2 Gruppen mit **älteren Erwachsenen, die Deutsch lernen**.
- Eine Gruppe mit **Jugendlichen mit Problemen beim Lesen und Schreiben** an einer Schule.
- Eine Gruppe mit Menschen mit Behinderungen für das **Prüfen von Internet-Seiten**.

Unsere Prüfassistenz trifft jede Gruppe etwa einmal im Monat.

Sie liest zusammen mit jeder Gruppe dann Texte in Leichter Sprache.

Die Treffen sind bei uns im Büro und an anderen Orten.

Nun prüfen viele verschiedene Menschen unsere Leichte Sprache.

Das finden wir toll.



Wir machen wieder Fabeln für die Schule

Das Büro für Leichte Sprache hatte im Jahr 2020 ein besonderes Projekt.

In dem Projekt ging es um **4 Fabeln für die Schule**.

Fabeln sind Tier-Geschichten, von denen man was lernen kann.

Die 4 Fabeln waren zum Thema Glück.

Das haben wir im Projekt mit den Fabeln gemacht:

- Texte in Leichter Sprache
- Texte in Einfacher Sprache
- Texte zum Anhören
- Bilder

Das Projekt war eine Idee vom Landesinstitut für Schule Bremen.

Wir fanden die Idee gut und wichtig.

Denn so können alle in der Schul-Klasse über dasselbe Thema reden, auch wenn jemand noch Probleme mit dem Lesen hat.

Darum machen wir dieses Projekt nun nochmal für **21 neue Fabeln**.

Es geht um die Themen Glück, Freundschaft, Konflikte und Mut.

In den neuen Fabeln gibt es viele Tiere,

zum Beispiel Löwen, Füchse, Ziegen und sogar eine Mücke.

Unser Zeichner war

auch schon fleißig.

Er hat uns Vorschläge

für Bilder geschickt.

Hier ist ein Vorschlag

ohne Farbe.

Wer erkennt die Fabel

auf dem Bild?

Um was geht es wohl

in dieser Fabel?



Beziehungshürden überwinden!



Paarberatung

für Eltern von Kindern, Jugendlichen und
Erwachsenen mit Beeinträchtigung

Dies ist ein **kostenloses Angebot** der Lebenshilfe Bremen.

- Sie haben ein Kind mit einer Beeinträchtigung (egal welchen Alters)?
- z. B. mit einer geistigen Behinderung, Autismus, Diabetes o. a.
- Ihre Partnerschaft ist durch die damit verbundenen Herausforderungen belastet?
- Sie wünschen sich Strategien, wie Sie mit diesen Problemen umgehen können?

Wir laden Sie zu einem unverbindlichen Kennlerngespräch ein!



SCAN ME

Paarberatung der Lebenshilfe Bremen
Kornstraße 20 | 28201 Bremen
0421 696 506-24 / 25
paarberatung@lebenshilfe-bremen.de

Weitere Infos finden Sie über den QR-Code und unter
www.lebenshilfe-bremen.de/angebote/beratung/paarberatung

Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**

**Lebenshilfe
Bremen**

Arbeitszeit
30 MinutenWartezeit
5 Tage

Kresse-Köpfe als leckere Oster-Deko

Dieses Zubehör brauchen Sie:

- einen kleinen Koch-Topf
- einen Esslöffel
- Küchen-Papier

Statt Küchen-Papier können Sie auch Taschentücher nehmen. Diese müssen ohne Duft sein!

Diese Zutaten brauchen Sie:

- Eier (so viele, wie Sie essen wollen)
- Kresse-Samen

Die Kresse-Samen können Sie im Bio-Laden kaufen.

Fragen Sie einfach einen Verkäufer oder eine Verkäuferin.



Es geht los:



1 Einen kleinen Topf halb voll mit Wasser füllen. Das Wasser aufkochen.



2 Die Eier mit einem Löffel langsam und vorsichtig in das Wasser geben.



3 Die Eier 6 bis 10 Minuten kochen. Nach 6 Minuten ist das Eiweiß fest, das Eigelb noch flüssig.



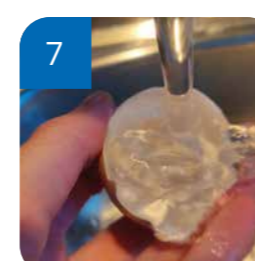
4 Nach der Kochzeit die Eier kalt abspülen. Mit dem Löffel oben auf das Ei klopfen.



5 Dann können Sie die Schale an der oberen Hälfte entfernen.



6 Mit einem kleinen Löffel das leckere Ei aus der Eier-Schale löffeln. Guten Appetit!



7 Die leere Eier-Schale vorsichtig ausspülen und ein Gesicht daraufmalen.



8 Küchen-Papier in kleine runde Stücke reißen. Diese müssen in die Eier-Schale passen.



9 Etwa sechs Schichten Küchen-Papier in die Eier-Schale legen.



10 Die Kresse-Samen auf das Küchen-Papier streuen.



11 Jeden Tag ein paar Tropfen Wasser in die Eier-Schale tropfen. Der Inhalt darf nur feucht sein. Nicht klitschnass!



12 Nach etwa 5 Tagen kann der Eier-Kopf zum Friseur. Einfach mit der Schere abschneiden.



13 Die Kresse schmeckt wunderbar auf einem Brot mit Frischkäse oder Ei. Guten Appetit!



Unser Tipp:

Beim Oster-Frühstück kann jeder ein eigenes Kresse-Ei bekommen.



Triathlon für ALLE am 16. August!

In den letzten zwei Jahren gab es einen Test-Triathlon am Werdersee. Hier konnten Menschen mit Behinderung mitmachen. So konnten sie ausprobieren, wie ein Triathlon ist. In diesem Jahr gibt es wieder einen Triathlon am Werdersee. Aber dieser Triathlon wird ein bisschen anders. Alle dürfen mitmachen! Es ist egal, ob sie eine Behinderung haben oder nicht.



Was ist ein Triathlon?

Der Triathlon ist ein sportliches Ereignis. Er besteht aus drei Sportarten: Schwimmen, Laufen, Radfahren. Man nennt das auch Disziplinen. Zuerst schwimmen Sie eine Strecke, dann laufen Sie eine Strecke und dann fahren Sie eine Strecke mit dem Fahrrad. Manchmal ist die Reihenfolge anders.

Worum geht es bei diesem Triathlon?

Das Wichtigste ist, dass alle Spaß haben! Sie können aber auch ein Ziel verfolgen.

Zum Beispiel:

- Besonders schnell sein.
- Schneller sein als beim letzten Mal.
- Alle drei Disziplinen in Ihrem Tempo schaffen.

Das entscheiden Sie!

Wie kann ich dabei sein?

Auf der Website der Lebenshilfe können Sie sich bald informieren. Oder Sie können Sabine Schmieder fragen, wie Sie beim Triathlon am Werdersee mitmachen können:

So erreichen Sie **Sabine Schmieder**:

Telefon: 0160 533 67 21

Wann? Der Triathlon ist am 16. August 2024.

Wo? Der Triathlon ist am Werdersee in Bremen.

Schreiben Sie schon mal das Datum in Ihren Kalender.

Wir freuen uns, wenn viele Menschen mitmachen.

Immer aktiv!

Die Boccia-Mannschaft mit Trainerin Sabine Schmieder trainiert jede Woche. Jetzt haben Sie etwas Neues ausprobiert. Die Sportart heißt Eis-Stock-Schießen. Auf dem Bild können Sie sehen, wie dieser Sport aussieht. Das ist gar nicht so einfach, wenn man die Boccia-Kugel gewohnt ist. Aber mit etwas Übung geht es immer besser. Eis-Stock-Schießen ist eine Disziplin bei den Special Olympics Winter-Spielen.

Zuletzt wollen wir noch Nico gratulieren. Er hat bei den Nationalen Spielen von Special Olympics in Thüringen mitgemacht. Er hat im Toprope-Klettern eine Bronze-Medaille gewonnen. Herzlichen Glückwunsch, das ist eine tolle Leistung!



Impressum

Herausgeberin: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V.

Waller Heerstraße 55 | 28217 Bremen

Tel. 0421 387 77-0 | E-Mail: info@lebenshilfe-bremen.de | Web: www.lebenshilfe-bremen.de

Redaktion: Sonja Griese, Hans-Peter Keck, Leif Peters (Ltg.), Malin Rausch

Autor*innen: Malin Rausch

Gestaltung: Lebenshilfe Bremen e.V.

Druck: Geffken & Köllner, Bremen

Verteilung: Lebenshilfe Bremen e.V. an seine Mitglieder und Interessent*innen

Bildnachweis: Titelbild: © NDR / Janis Röhlig | Seite 2-7, 9-11, 16-17, 19: © Lebenshilfe Bremen e.V. / Leif Peters, Büro für Leichte Sprache, Frauenbeauftragte, Michael Koza, Sabine Schmieder, Jelle Röben, Malin Rausch | Seite 5: © Bremen United | Seite 6-7, 16-17: Bild von Freepik | Seite 8: © Radio Bremen / Anja Kwijas | Seite 11: © NDR / Janis Röhlig

Abbildungen / Logo Leichte Sprache: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V. / Illustrator Stefan Albers



www.lebenshilfe-bremen.de