

Rundbrief



Top-Themen in dieser Ausgabe:

- Titelköpfe: „Inklusion ist bunt!“
- Harley Davidson Sommerfest in der TFS
- „W. trifft...“ unsere Kundinnen und Kunden
- Sportabteilung blickt über den Tellerrand

Aus dem Inhalt

Seite

Liebe Leserin, lieber Leser	2
Aktuelles aus der SELAM-Lebenshilfe	3
Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!	7
20-jähriges Jubiläum in der WG Dietrichsweg	9
35 Jahre + 1: AzT Oldenburg hat gefeiert	10
Tanja Stubbe geht in Rente	11
Handicap 2024	12
Sommerferienprogramm im KIEK-IN	14
Sommerfest 2024 in der Tagesförderstätte	16
Paritätischer Niedersachsen feiert 75-jähriges Jubiläum	18
Die „Unterwegs“-Gruppe aus der Tagesförderstätte	19
Und er hat es schon wieder getan!	20
MEZB am Evangelischen Krankenhaus	22
Die Tagesschau in Leichter Sprache	23
Lustige Draisinenfahrt	24
Informationen über die Krankheit Krebs in Leichter Sprache	26
Gebärden und UK-Symbole	27
Unsere „Rundbrief-Köpfe“	28
Der Innenhof ist fertig	30
„Hand in Hand für Norddeutschland“	31
„W. trifft...“	32
Jannik berichtet	34
Arbeitsausflug ins „Grüne“	35
Über 170 Gäste beim Herbstball	37
Angehörigenabend in der Tagesförderstätte	38
Kramermarktsumzug	40
Na, das wurde aber auch Zeit!	42
Herbstferienprogramm im KIEK-IN	44
„Blicke über den Tellerrand“	45
Down-Syndrom-Sportlerfestival 2024	46
Seniorensporttag 2024	48
Martinsmarkt	50
Buchtipp: „Der kleine Lord“	52
Veranstaltungen der SELAM-Lebenshilfe	53
Lebenshilfe direkt	54
Beitrittserklärung	55

Liebe Leserin, lieber Leser,

Es ist doch immer wieder erstaunlich, wie die Zeit rast. Schon sind der diesjährige Sommer und die schöne, bunte Herbstfärbung bereits Geschichte und wir sind bereits mitten in der Adventszeit. Es ist schwierig, in dieser Zeit der allgemeinen Weihnachtshektik zu entfliehen und hin und wieder innezuhalten. Vielleicht hilft es, sich ab und an vor Augen zu führen, wie ADVENT buchstabiert werden könnte:

A - annehmen, auch den, der dir nicht passt

D - da sein füreinander

V - vertrauen, dass alles gut wird

E - entdecken, was wichtig ist

N - neu beginnen, auch wenn du gestern gescheitert bist

T - tragen helfen denen, die deine Hilfe brauchen



In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine ganz besondere Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest – wie auch immer Sie es begehen.

Ihr Redaktions-Team

Impressum:

Herausgeber:	SELAM-Lebenshilfe gGmbH
Redaktion:	Gisela Schumann, Bärbel Chamier, Eva Meißner
Auflage:	1 000 Stück
Druck:	Flyeralarm GmbH & Co. KG, Würzburg
V.i.S.d.Pr.R.:	SELAM-Lebenshilfe gGmbH
Metacom-Symbole:	Annette Kitzinger
Fotos Lebenshilfe:	David Maurer

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder. Nachdruck - auch auszugsweise - nur nach Rücksprache mit der Redaktion. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Artikel ggf. zu kürzen oder zu verändern.

Aktuelles aus der SELAM-Lebenshilfe

Moin, liebe Leserinnen und Leser,

dieser letzten Ausgabe unseres SELAM-Lebenshilfe Rundbriefes 2024.



Das Jahr ist nunmehr fast schon wieder rum, die Advents- und Weihnachtszeit steht vor der Tür. Während ich diese Zeilen formuliere, ist der Herbst schon in vollen Zügen. Die Tage werden kürzer, kälter und leider auch nebelig-grau. Schön finde ich



das Laub anzuschauen: so bunt und vielfältig, passend zu unseren Tätigkeiten! Gerne sage ich „Wir betreiben ein Geschäft in einer Buntzone“. Das gefällt mir deutlich besser als Grauzone oder gar Graubereich, obwohl natürlich auch diese Farben zu unserem Alltag gehören. Schwarz/weiß hingegen ist selten genehm und oftmals nur in bestimmten Situationen erforderlich (Krise) oder wünschenswert (Refinanzierung).

Doch über dieses für uns immanent wichtige Thema habe ich Sie im letzten Rundbrief schon im Detail informiert und halte es heute ganz kurz: die Spitzenverbände der freien Wohlfahrt konnten nach über einjähriger Verhandlung bislang kein auskömmliches Ergebnis für uns Leistungserbringer erzielen! Im Amtsdeutsch verständigt man sich dann darauf, dass die Verhandlungen jetzt auf die sog. „politische Ebene“ gehoben (verlagert) werden. Ob wir da endlich Gehör finden, für das, was wir unbedingt brauchen und was unser gutes Recht ist (vollständige Refinanzierung der tariflichen Vergütung sowie sämtlicher indirekter Kosten)? Bezahlung der tatsächlichen Krankenstände und nicht nur der Hälfte dieser! Ohne solch verbindliche

Zusagen müssen alle KollegInnen und ich die zukünftigen Wirtschaftspläne dahingehend aufstellen, dass wir die entscheidenden Personalkosten sowie deren Refinanzierung raten – unprofessionell und unverantwortlich; wer will schon so arbeiten müssen!

Intern haben wir uns intensiv mit der Frage der angemessenen Restrukturierung unserer Angebote und Geschäftsfelder auseinandergesetzt. Dabei haben wir festgestellt, dass einige unserer Dienstleistungen, insbesondere im ländlichen Raum, seit vielen Jahren nicht optimal ausgestattet sind, unabhängig von der zukünftigen Refinanzierung. Dies hat dazu geführt, dass in den umliegenden Landkreisen nur noch wenige Pflege- oder Assistenzdienstleister wie wir existieren, was auf Herausforderungen wie Personalmangel, weite Wege und unzureichende Vergütung zurückzuführen ist.

Im Rahmen unseres internen Prozesses haben wir gemeinsam die Entscheidung getroffen, dass die Pädagogische Leitung, Frau Aßmann-Köhler und wir in Zukunft unterschiedliche Wege einschlagen werden. An dieser Stelle möchte ich Frau Aßmann-Köhler für ihr großes Engagement und ihren Einsatz für unsere Kundinnen und Kunden in den vergangenen zwei Jahren herzlich danken. Die Nach-Corona-Zeit war besonders herausfordernd, und wir haben gemeinsam mit einem neuen Team viele komplexe Aufgaben bewältigt. Ich wünsche Frau Aßmann-Köhler alles Gute für ihre zukünftigen Vorhaben!

Umso erfreulicher ist es, dass wir mit Frau Claudia Grahl als neuer Pädagogischer Leitung einen nahtlosen Übergang aus unseren eigenen Reihen schaffen können. Frau Grahl ist vielen von Ihnen bereits bekannt. Geprägt durch über 15 Jahre vielfältiger Tätigkeiten bei einem Träger in Nordenham und Lemwerder stieg sie bei uns zunächst als Assistentin ein. Es folgten lehrreiche Jahre als „Koorda“ im AbW Ost unter Hans



Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!

20 und 30 Jahre SELAM-Lebenshilfe

Immer wieder freuen wir uns riesig über die große Treue in unserer Belegschaft, wenn jemand ein solch besonderes Jubiläum feiert! Stellvertretend für alle anderen möchten wir hier über ein 30-jähriges und zwei 20-jährige Jubiläen berichten.

30 Jahre SELAM-Lebenshilfe: Andrea Weiher-Stangneth



Andrea Weiher-Stangneth wurde im Rahmen einer Dienstbesprechung der Tagesförderstätte von unserem Geschäftsführer, Herrn Wegener, überrascht! Andrea Weiher-Stangneth ist seit über 30 Jahren Mitarbeiterin in der Tagesförderstätte. Sie fing als Erzieherin an und ist über 25 Jahre die Gruppenleitung der Gruppe 4. Nun konnte sie am 01. Oktober ihr Jubiläum feiern. Für Herrn Wegener war es eine

Selbstverständlichkeit, persönlich seine Glückwünsche zu überbringen. Das ganze Team der TFS hat gratuliert und sich mit der Jubilarin gefreut!

20 Jahre SELAM-Lebenshilfe: Ruth Hirse



Ein rundes Jubiläum gab es auch im September im AbW: Ruth Hirse feierte 20-jähriges Dienstjubiläum und auch hier gratulierte Herr Wegener herzlich in der Dienstbesprechung. Ruth Hirse arbeitet tatsächlich schon 20 Jahre bei der SELAM, und immer in der Assistenz beim Wohnen. Sie war erst im AbW West tätig, wo sie zwischendurch auch mal als Koordinationskraft und stellver-

trete als Abteilungsleitung im Büro eingesetzt war. Inzwischen arbeitet sie im AbW Ost 1 und unterstützt bei Instagram mit Beiträgen über tolle Aktivitäten der WG Kaspersweg.

20 Jahre - die Zweite: Nico Heinisch

Nicht nur die WG Dietrichsweg feierte im September ihr 20-jähriges Jubiläum (s. folgender Bericht), es gibt auch einen Mitarbeiter, der von Anfang an dabei ist: Nico Heinisch! Auch er feierte sein 20-jähriges Jubiläum, und Herr Wegener gratulierte in der Dienstbesprechung.



Über seine "SELAM-Vita" schreibt Nico Heinisch selbst: „Ich habe am 1.9.2004 im damaligen ABW V (heute Nord 1) als studentischer Mitarbeiter angefangen. Mein erster Einsatzort war die WG Dietrichsweg, dort bin ich quasi gemeinsam mit den Kunden eingezogen. Seitdem ist diese tolle WG durchgängig mein Haupt-Einsatzort der letzten 20 Jahre! Dazu hatte ich aber neben festen KundInnen auch immer wechselnde Assistenzen (in WGs oder bei Einzel-KundInnen), insbesondere um neu zusammengestellte Teams am Beginn neuer Assistenzen zu unterstützen und aufzubauen. Das sind über die 20 Jahre auch ca. 20 KundInnen gewesen. Verschiedene Abteilungsleitungen habe ich außerdem bei der Büroarbeit unterstützt oder vertreten, AP-Funktion bzw. Team-Koordination gemacht und bin seit 2018 im Betriebsrat.“

Außerdem hat Nico Heinisch uns super bei unserer Recruiting-Kampagne im letzten Herbst unterstützt, da kann man ihn auf unserem YouTube-Kanal sehen!

Eva Meißner
- Öffentlichkeitsarbeit -

20-jähriges Jubiläum in der WG Dietrichsweg

S seit dem 01.09.2004 wohnen Falko Heumann, Michael Tholen und Karsten Dannemann gemeinsam in der WG im Dietrichsweg. Dies ist ein Grund zum Feiern! Der Einladung sind viele Verwandte, Freunde und ehemalige AssistentInnen gefolgt. Gemeinsam wurde geschnackt, gelacht und gegessen. Es gab auch viele tolle Jubiläumsgeschenke. Michael hat als DJ für die Musik gesorgt und Karsten fleißig beim Grillen geholfen.



Es hat allen viel Spaß gemacht und es war schön, auch viele AssistentInnen von „früher“ einmal wieder zu sehen.

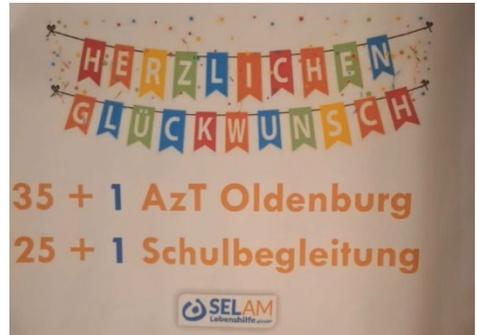
Nico Heinisch
- AbW Nord 1 -

35 Jahre + 1

AzT Oldenburg hat gefeiert

Ein kleiner Rückblick auf eine große Feierlichkeit:

Der AzT Oldenburg hat sein 35 + 1-jähriges Jubiläum Ende Juni ordentlich im „Cadillac“ gefeiert. Und damit nicht genug: Die Schulbegleitung wurde gleich mitgefeiert: 25 Jahre + 1!



Wir haben jeden Gast mit einem Gläschen Sekt oder Orangensaft begrüßt. Frau Aßmann-Köhler eröffnete den Abend mit einer feierlichen Rede. Danach wurde das Buffet und im Anschluss direkt die Tanzfläche gestürmt. Alle tanzten mit guter Laune zur lauten Musik bis in die Nacht und hatten eine Menge Spaß!

Wir danken Euch für den unvergesslichen Abend und sind stolz, schon solange diese wertvolle Arbeit für die Menschen in Oldenburg leisten zu können! 😊



Birgit Ehrhardt
- AzT Oldenburg -

Tanja Stubbe geht in Rente

Verabschiedung in der Tagesförderstätte

Am 31. Mai dieses Jahres wurde Frau Tanja Stubbe aus der Tagesförderstätte in die Rente verabschiedet! Tanja ist vielen als langjährige Kundin aus der WG Tannenstraße bekannt. Nach ihrem Abschied aus den Werkstätten für Menschen mit Behinderungen hat sie noch 1,5 Jahre lang die TFS besucht.

In Gruppe 2 erfreute sie die KollegInnen oft mit ihren witzigen Kommentaren, bis die Action, die so ein Arbeitsalltag mit sich bringt, dann doch zu anstrengend für sie wurde.



So haben wir sie mit einem kleinen Fest und Geschenken gebührend in die Rente verabschiedet. Wir wünschen ihr von Herzen alles Liebe und Gute ... und dass sie uns mal besuchen kommt.

Brigitte Robrecht
- Tagesförderstätte -

Handi-Cup 2024

Max Schmitz als Ehrengast für unsere SELAM-Allstars

O bwohl die SELAM-Allstars "nur" den 5. und 6. Platz belegt haben, war es wieder ein super Sportereignis vor den Sommerferien. Alle hatten viel Spaß und die Turnier-Atmosphäre in der Halle war großartig. Die Lebenshilfe Oldenburg hat den Handi-Cup mit 6 Mannschaften wieder toll organisiert und alle köstlich gepflegt. Am Ende siegten wie gewohnt die "Bayern" unter den Basketballern - die Mannschaft vom Baumhaus 1 holte sich den Pokal. Herzlichen Glückwunsch!!!



Aber das war eigentlich auch gar nicht so wichtig. Alle waren mächtig stolz, freuten sich über ihre Medaillen und es wurden viele Fotos gemacht. Danke an die Lebenshilfe Oldenburg!





Die SELAM-Allstars mit Max Schmitz, dem Nachwuchs-Spieler von Holstein Kiel (U 19), der zu Gast war.

Eva Meißner
- Öffentlichkeitsarbeit -



Sommerferienprogramm ...

... im KIEK-IN

In den Sommerferien gab es im KIEK-IN wieder ein buntes Programm für Kinder. Zwei Wochen lang haben wir viel Tolles miteinander erlebt:

Wir waren Erdbeeren pflücken und haben unser eigenes Eis gemacht, haben bunte Sockenfiguren gebastelt, Marmelade gekocht und eine Schatzsuche veranstaltet. Weiter ging es genauso bunt und abwechslungsreich mit bunten Tierchen aus Pappmaché, einem Ausflug auf den Markt, um für einen Kochtag einzukaufen. Und zum Abschluss waren wir gemeinsam Tretboot fahren auf der Mühlenhunte.





Wir hatten dabei richtig Glück mit dem Wetter, sodass wir an vielen Tagen nachmittags auch einfach mal die Sonne genießen konnten. 😊

*Katharina Martens
- Abteilungsleitung Freizeit -*

Gute Laune im KIEK-IN

Sommerfest 2024 in der Tagesförderstätte



Zu unseren Jahres-Highlights gehört definitiv immer unser Sommerfest!! In diesem Jahr stand es unter einem ganz besonderen Motto: TFS MEETS HARLEY DAVIDSON! Gemeinsam mit dem Harley-Davidson-Chapter Weser-Ems planten und veranstalteten wir dieses Event. Wir erhielten eine ganze Menge an Deko, wie z. B. viele, viele Meter Harley-Banner, die den ganzen Garten schmückten.

Alle Gruppen waren bei den Vorbereitungen dabei. So wurden Stroh und Feuerschalen besorgt, der Gartenschuppen verwandelte sich in einen Biker-Treff, Speisesaal und Garten wurden im Harley-Stil dekoriert.

Zum Sommerfest kamen Norbert Teigeler (Präsident vom Chapter Weser-Ems) und weitere Harley-Fahrer mit ihren schweren Maschinen dazu ... ein tolles Bild. Auch wir vom Förderstätten-Team zeigten uns alle im Biker-Outfit!



Eine besondere Aktion gab es auch: der Chapter Weser-Ems lud zu einem Foto-Shooting auf einer Harley ein! Dieses war für viele Beschäftigte ein tolles Highlight (wie auch für manch' Andere 😊)!

Aus diesen vielen Fotos wird in Kürze ein Fotobuch entstehen, welches dann käuflich zu erwerben sein wird.

Zu den vielen Bikern gab es aber auch weitere Aktionen: Matze begeisterte mit seinen Airbrush-Tattoos, Hang-Spieler Fritz mit Klangschale, Seifenblasen & Goldstaub!



Natürlich durfte auch ein Auftritt vom Comix-Orchester nicht fehlen. Der Elternbeirat schenkte frisch gezapftes alkoholfreies Bier aus, Andreas sorgte für leckeres Essen vom Grill und im Speisesaal präsentierte sich ein reichhaltiges Kuchenbuffet (gebacken und gespendet von Eltern und Angehörigen – DANKE!).



Ein wirklich gelungenes Sommerfest, das für Begeisterung sorgte!
DANKE an Norbert Teigeler und seinem Chapter Weser-Ems für die großartige Unterstützung!

*Dörthe Mittelsteiner
- Tagesförderstätte -*

Paritätischer Niedersachsen feiert 75-jähriges Jubiläum

Bundestagspräsidentin zu Gast in Hannover



Unter dem Motto „Wir sind gleich.“ hat der Paritätische Niedersachsen rund 250 Gäste aus Politik, Gesellschaft und Verbänden zu einem Festakt in das Galeriegebäude der Herrenhäuser Gärten eingeladen. Auch unser Geschäftsführer, Herr Wegener, war zugegen. Gemeinsam feierten die Anwesenden die 75-jährige Erfolgsgeschichte des Spitzenverbands in Niedersachsen.



Bundestagspräsidentin Bärbel Bas hob die Bedeutung des Paritätischen hervor und auch Ministerpräsident Stephan Weil sprach ein Grußwort.

Die vollständige Pressemitteilung sowie viele weitere Eindrücke finden Sie im Internet: www.paritaetischer.de/75jahre/festakt/

*Eva Meißner
- Öffentlichkeitsarbeit -*

Die „Unterwegs“-Gruppe aus der Tagesförderstätte

Moin, wir aus der Gruppe10 in der Tagesförderstätte möchten heute gerne unsere "Unterwegs"-Gruppe vorstellen. Die "Unterwegs"-Gruppe findet immer montags von 10:00-11:30 Uhr statt. Zurzeit besteht sie aus zwei Teams mit Beschäftigten aus unterschiedlichen Gruppen der Tagesförderstätte die im 14-tägigen



Wechsel teilnehmen.

Alle in den Bus einsteigen und schon geht's los!

Die Ziele bei unseren Ausflügen sind immer unterschiedlich. Besonders beliebt sind die Seen in und um Oldenburg, z.B. der direkt in der Nähe der TFS liegende Tweelbäker See. Aber auch am Driekaker See, Bornhorster See und Woldsee ist es immer schön. Oder wir fahren in den Schlosspark nach Rastede etc.

Für die Beschäftigten ist es eine gute Möglichkeit, durch den Spaziergang in der Natur zu entspannen und die Umgebung zu den verschiedenen Jahreszeiten zu erleben.



Eike Falk
- Tagesförderstätte -

Und er hat es schon wieder getan!

Maximilian Schmitz erneut bei den SELAM-Allstars

Hallo Sportfreunde! Sicher erinnert ihr euch noch: Im vergangenen Sommer bekamen wir Besuch von Maxi Schmitz, einem Fußballtalent, damals im Nachwuchskader bei Werder Bremen. Er hatte uns allen Sport-Shirts gespendet und beim Training mitgemacht.

Maximilian hatte sich zu Beginn des Sommers wieder gemeldet und den Handi-Cup der Lebenshilfe besucht. Dabei hat er auch die Frage gestellt, ob wir uns vielleicht noch einmal über Sportkleidung freuen würden.

Ja, würden wir! Wir haben uns die knallige Farbe Orange ausgesucht, denn uns ist es sehr Recht, wenn man uns gut sehen kann!



Seit Kurzem lebt und arbeitet Maxi, natürlich als Fußballspieler, in Kiel. Das ist recht weit weg von „zu Haus“, er musste umziehen, sich dort eingewöhnen. Eine Menge Stress. Dennoch hat er uns nicht vergessen, sondern das Thema Trikotspende weiterverfolgt.

Dann war es so weit. Maxi hat uns wieder beim Training besucht und eine große Kiste voller Sport-Shirts für uns mitgebracht. Und wieder hatten wir alle viel Spaß miteinander. Es war ein fröhliches Training.



Zur Übergabe der Shirts war auch Erwin Drefs, Vorsitzender der Lebenshilfe Niedersachsen, anwesend. Maximilian und er hatten sich durch den Handi-Cup der Lebenshilfe Oldenburg kennen gelernt. Erwin Drefs hob noch einmal hervor, wie großartig es ist, wenn Menschen nicht nur ihre eigenen Ziele verfolgen, sondern auch andere sehen und sie unterstützen, sofern es ihnen möglich ist. Besonders, wenn sie sich selbst gerade in anstrengenden Lebensphasen befinden, so wie es bei Maxi momentan der Fall ist.



Das war nun schon dein dritter Besuch bei uns! Pass auf Maxi, so langsam werden wir zutraulich!

Vermutlich wären wir bald mal dran, uns mit einem Besuch zu re-
vanchieren – am besten, wir fahren alle zu einem seiner Fußball-
spiele, oder?



Sabine Nordbruch
- Sportabteilung -

MZEB am Evangelischen Krankenhaus Medizinisches Angebot für erwachsene Menschen mit Beeinträchtigung

Wir möchten auf eine spezielle medizinische
Versorgung in Oldenburg hinweisen: das
**Medizinische Zentrum für Erwachsene mit geis-
tiger oder schwerer Mehrfachbehinderung**
(MZEB). Hier stehen vor allem Menschen mit
geistiger Einschränkung oder mit Einschränkun-
gen in der Kommunikation im Vordergrund, und
es wird individuell auf sie eingegangen. Ziel ist es, in einem multi-
disziplinären Team die medizinische Versorgung zu begleiten und
zu koordinieren ähnlich wie bei Kindern und Jugendlichen im Sozi-
alpädiatrischen Zentrum (SPZ).



Wer mehr über das Angebot des MZEB erfahren möchte, kann sich
telefonisch oder auf der Internetseite informieren:

Telefon: 0441 | 236 -9199

<https://evangelischeskrankenhaus.de/kliniken-zentren/mzeb/>

Dort gibt es auch Informationen in Leichter Sprache.

Gisela Schumann
- Rundbrief-Redaktion -

Die Tagesschau ...

... in Leichter Sprache

Die Tagesschau ist eine Fernseh-Sendung mit Nachrichten. Die Tagesschau gibt es schon lange. Sie läuft in der ARD. Jetzt gibt es die Nachrichten auch in einfacher Sprache.

Die Sendung läuft jeden Abend ab 19 Uhr auf Tagesschau 24, von Montag bis Freitag. Außerdem findet man sie auch hier:

- ARD-Mediathek
- YouTube
- Tagesschau.de (www.tagesschau.de/multimedia/sendung/tagesschau_in_einfacher_sprache)



Bärbel Chamier
- Rundbrief-Redaktion -

Lustige Draisinenfahrt

Ein Ausflug nach Westerstede

Beim diesjährigen Gruppenausflug der Gruppe 1 ging es nach Westerstede zu einer ganz besonderen Aktivität – einer Draisinen-Tour! Mit Getränken und Snacks im Gepäck machten wir uns früh auf den Weg, um rechtzeitig am Draisinen-Bahnhof zu sein. Nach einer kurzen Einweisung und nachdem alle einen Platz auf der Draisine gefunden hatten, hieß es: „Ran an die Pedale und los!“ Während es sich der Großteil der Gruppe, mit einer sanften Brise im Gesicht, richtig gemütlich machen konnte, mussten vier von uns ordentlich die Beinmuskulatur aktivieren und strampeln, was das Zeug hält.



Die idyllische Umgebung ließ sich natürlich trotz sportlicher Aktivität genießen 😊. Ganz nach Ocholt, zum Ende der Bahnstrecke, haben wir es leider nicht geschafft, dafür haben wir aber eine ausführliche Pause zum Essen und Trinken an einem der Haltepunkte genossen.



Auch ein kleiner Schauer konnte uns die Stimmung nicht verderben! Mit guter Musik, ganz viel guter Laune und großem Spaß an der Sache hatten wir einen richtig schönen Tag!

Mareike Schlichting
- Tagesförderstätte -



Informationen über die Krankheit Krebs ...

... in Leichter Sprache

Die Bundesvereinigung der Lebenshilfe hat mit der Deutschen Krebsgesellschaft zwei Bücher herausgebracht. Die Bücher erklären die Krankheit Krebs in Leichter Sprache.

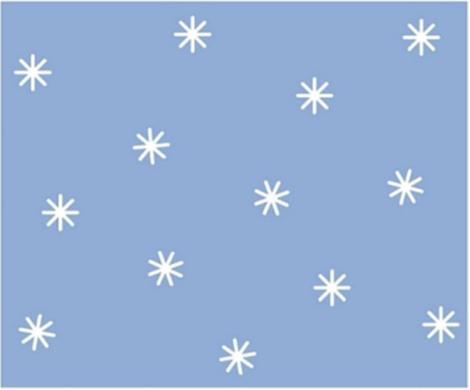
Die Bücher zeigen in Bilder-Geschichten: Was ist Krebs? Welche Angebote der Vorsorge gibt es? Und wie kann Krebs behandelt werden?

Die Bücher werden kostenfrei als Paar versendet. Man kann die Bücher auch herunterladen:



**Bärbel Chamier
- Rundbrief-Redaktion -**

Gebärden und UK-Symbole

 <p>Copyright: 2009 Verlag Karin Kestner Schnee</p>	 <p>Schnee</p>
--	--

Unsere „Rundbrief-Köpfe“

In dieser Ausgabe: „Inklusion ist bunt!“

Mein Name: Maren Halbbradt



Was ich gerne mag: Kürbissuppe, Liebesäpfel vom Kramermarkt, Spaziergänge, Schaukeln, Schwimmen gehen, tanzen, Tiere

Was ich nicht gerne mag: streiten, anschreien, zum Zahnarzt gehen

Mein größter Wunsch: frei laufen können

Mein Name:

JOHANNAS ALEXANDER



Was ich gerne mag:

SCHLAGER, KOFFEE ISN
SHOPPEN GEBEN, MEINER FAMILIE

Was ich nicht gerne mag:

SCHLECHTES WETTER,
STREPT

Mein größter Wunsch:

6 LÖCK, ZUFRIEDENHEIT

Mein Name:

ROLF VON SEE



Was ich gerne mag:

Blumen, Gartenarbeit,
schöne Musik, in die Disco gehen, Kartoffelsalat + Wurst.

Was ich nicht gerne mag:

klassische Musik, Pizza, ;)

Mein größter Wunsch:

in den Zoo gehen

Mein Name: Ulrike Stramhöfer



Was ich gerne mag: spazieren gehen, Kick in, Wildschweine

Was ich nicht gerne mag: alleine zuhause zu sitzen

Mein größter Wunsch: immer wieder Kick in

Mein Name: Heike Pargmann



Was ich gerne mag: Kochgruppe im Kick in, Nudeln, Sommer
Spazieren gehen

Was ich nicht gerne mag: Staat, Winter

Mein größter Wunsch: Mehr im Kick in zu kochen.

Der Innenhof ist fertig

Einweihungsfeier im KIEK-IN

Im August haben wir eine tolle Party veranstaltet, um den Innenhof des KIEK-IN einzuweihen. Mit vielen Besuchern und Besucherinnen haben wir die neuen, selbst gebauten Paletten-Möbel eingeweiht, Musik gehört und uns Bowle, Waffeln und heiße Würstchen schmecken lassen.



Das Wetter hat ebenfalls mitgespielt, sodass wir den Hof voll nutzen konnten. Besonders gefreut haben wir uns über den Besuch unseres Geschäftsführers Herrn Wegener, der pädagogischen Leitung Frau Aßmann-Köhler und einer Vertretung des Kinder- und Jugendbüros der Stadt Oldenburg.

Wir haben schon viele neue Veranstaltungen für das nächste Jahr im Kopf und freuen uns riesig darauf!

Katharina Martens
- Abteilungsleitung Freizeit -

Gute Laune im **KIEK-IN**

„Hand in Hand für Norddeutschland“

Was wurde aus den NDR-Spendengeldern?

In der Adventszeit 2023 kam die NDR-Spendenaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ den fünf norddeutschen Lebenshilfen zugute. Auch wir haben über die Lebenshilfe Niedersachsen Anträge zum Erhalt der Gelder für bestimmte Projekte gestellt und konnten uns über Spendengelder für den KIEK-IN-Innenhof (s. vorhergehender Artikel) und den (inklusive) Ausbau unseres Instagram-Accounts freuen! Die Projekte wurden erfolgreich im Laufe des Jahres umgesetzt.



Für Instagram standen uns erneut „Die Digitalstrategen“ zur Seite. Gemeinsam führten wir Schulungen durch, um unsere Seite noch besser zu machen. Es gab auch eine inklusive Schulung für unsere „Influencer“ mit Beeinträchtigung und ihre AssistentInnen. Da haben wir tolle Videos

gedreht und direkt gepostet. Alle waren eifrig bei der Sache und stolz auf das Ergebnis.



@selam_lebenshilfe

Beide Projekte werden in unserem Alltag auch zukünftig eine wichtige Rolle spielen und wir danken der Lebenshilfe Niedersachsen und allen SpenderInnen auch an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich!

Eva Meißner
- Öffentlichkeitsarbeit -

„W. trifft...“

Unser Geschäftsführer auf Kundenbefragung

In einem der vergangenen Rundbriefe haben wir berichtet, dass unser Geschäftsführer Andreas Wegener nun regelmäßig unsere AbW-KundInnen Zuhause besucht und nach ihrer Meinung fragt. Auf Instagram ist daraus das Format „W. trifft...“ entstanden. Dort kann man regelmäßig sehen, wo Herr Wegener war, und welche Themen besprochen worden sind. Natürlich nur, wenn die KundInnen mit der Veröffentlichung einverstanden sind. 😊



Hier möchten wir von dem eindrucksvollen Besuch bei unserem Kunden Jannik berichten: Jannik findet alles super! Auf die Frage, was Jannik verbesserungswürdig findet, legte er seine Hände auf die unseres Geschäftsführers und sagte: "Alles wird gut!" Diese mutmachenden Worte haben Herrn Wegener sehr bewegt. Jannik erzählte auch, dass er "Inklusionswünsche und -träume" hat, deren Umsetzung eine Frage der Zeit sei, und die allgemeine Regeln bräuchten, die dann für alle gelten sollen. Es sei wichtig, inklusiv zu denken und zu handeln! Wenn wir uns "gute Dinge" vornehmen und umsetzen, ist "alles gut" und an alle gedacht. So kann der Traum von der Inklusion wahr werden, und wirklich alle können teilhaben!

Aber nicht jeder Besuch bringt so grundsätzliche Diskussionen mit sich wie bei Jannik. Schließlich geht es ja auch um ein Feedback an uns. Was ist gut bei der SELAM-Lebenshilfe, wo gibt es Verbesserungspotential?



Bei Laura und Jo-anna war z.B. die Kommunikation ein Thema, weil die beiden Frauen es bemängelten, dass sie manchmal gar nicht informiert sind, wenn

eine Assistenz ausfällt. Auch für solche Rückmeldungen ist Herr Wegener dankbar, schließlich kann er ja nur Dingen nachgehen, die er auch weiß.

Andere Themen sind die Angebote beim Sport und im KIEK-IN, die Frage nach einer Reise mit Assistenz oder auch die persönliche Lebenssituation. So werden noch viele weitere Besuche folgen, und wer auf dem Laufenden bleiben möchte, kann gerne bei „W. trifft...“ auf Instagram oder Facebook rein sehen!



Eva Meißner
- Öffentlichkeitsarbeit -



Freizeit austausch

Ich war bei Sport mit rudern angefangen mit dem Fahrrad zu Basketball Training dann zu großen Turnier los dann Wartenberg Kaffe gedrunken mit meinem Bruder abgeholt wegen farrad Blaten war Adam und jannik war im Bremerhaven Konzert im Freien das war super Herbst Ball Ser gut cafe Kurswechsel essen war super lecker ser so Frieden mit Ukraine und Deutschland haben ehrenamtliche selbst Vertreter Menschen mit behinderung viele Grüße von



Rundbrief fit mit Handy

Ich mache jetzt Netzwerk Probleme mit Handys frag an mich würde reparieren kann selam instergram gesprochen hat porleme geholfen mit zangie App das ist betrug und Gefahr von Netzwerk und Freunde adam und Jana drüber gesprochen haben bei dem Vortrag gehalten wahit App und Einstellung App gesprochen haben das war super gut gelernt haben danke



Jannik berichtet

Die Rundbrief-Redaktion freut sich immer besonders über Berichte unserer KundInnen

Jannik ist hier schon bekannt, denn er schreibt oft Artikel für den Rundbrief. So sehen sie aus, wenn die Redaktion sie per Mail erhält. Manchmal stehen wir vor der Frage: Was möchte Jannik uns dieses Mal sagen? Aber man versteht es, und wir freuen uns immer sehr über den O-Ton unserer KundInnen. Egal, wie es formuliert ist, und ob man es vielleicht erst beim zweiten oder dritten Lesen

verstehen oder nochmal nachfragen muss. Dafür sind wir ja alle verschieden. 😊 Hier berichtet Jannik uns von seinen Freizeitaktivitäten aus dem Sommer. Vieles erlebt er mit seinem Assistenten Adam. Im zweiten Screenshot schreibt er vor allem über seine digitalen Aktivitäten. Er wirkt als inklusiver Influencer auf unserem Instagram-Kanal mit und besucht den VHS-Kurs der Lebenshilfe Oldenburg „Fit mit dem Handy“, der ebenfalls über NDR-Spendengelder finanziert wird.

Danke, Jannik, für deine Schreibfreude! Du bist ein tolles Vorbild für andere, die sich vielleicht nicht so trauen.

- Rundbrief-Redaktion -

Arbeitsausflug ins „Grüne“ beim Fahrsicherheitstraining

Am 14.09. fand ein Fahrsicherheitstraining in der Kaserne in Delmenhorst für FahrerInnen des Fahrdienstes der SELAM-Lebenshilfe statt. Dort konnten die FahrerInnen unter Aufsicht eines Trainers mit den Bussen, die sie täglich fahren, verschiedene Gefahrensituationen auf einem großen Platz üben, ohne jemand anderen oder sich selbst zu gefährden. Dazu gehört z.B. eine Vollbremsung auf glatter Fläche oder das Rangieren in beengten Verhältnissen.



Im Slalom oder in der Kreisfahrt erlebt man selbst, wie es sich für die MitfahrerInnen hinten im Bus anfühlt, wenn man schnell in eine Kurve fährt. Gleichzeitig erfährt man aber auch, dass technische Assistenzsysteme wie das elektronische Stabilitätsprogramm (ESP) in den Bussen das Umkippen des Busses in der Kreisfahrt verhindern und damit das Fahren sicherer machen.

Die Trainer geben auch jede Menge theoretischer Erklärungen und Tipps zum richtigen Sitzen und Lenken. Wieviel kann ich in an den Seiten oder vor bzw. hinter meinem Fahrzeug überhaupt sehen? Wie lang ist mein Bremsweg eigentlich bei 30 oder 50 km/h? Was passiert in der Praxis mit einem Bus, wenn man als FahrerIn gewisse Dinge tut, z.B. auf glatter Fläche gleichzeitig Bremsen und Lenken. All diese Themen wurden behandelt.



Alles in allem hatten wir eine Menge Spaß und haben viel gelernt bzw. wieder aufgefrischt. Wenn wir euch SELAM-MitarbeiterInnen jetzt neugierig gemacht haben, dann schaut doch in den Fortbildungsflyer 2025 nach dem Termin für das Fahrsicherheitstraining und meldet euch an. Der Kurs ist nämlich offen für alle MitarbeiterInnen - nicht nur für die FahrerInnen des Fahrdienstes.

Thomas Walter
- Fahrdienstleiter -

Über 170 Gäste beim Herbstball

Wieder ein schönes Fest im Hotel Wöbken

Ende Oktober haben wir mit über 170 Gästen unseren alljährlichen Herbstball im Hotel Wöbken gefeiert! Wie immer ein wundervoller Abend. Vielleicht passt „Herbst-Fest“ auch eher als „Ball“.

Zunächst war es wieder ein großes Ankommen und Wiedersehen. Alle hatten sich schick gemacht, und es gab ein Gläschen Sekt oder Orangensaft zur Begrüßung. Nachdem sich die Tische gefüllt hatten, eröffnete unser Geschäftsführer, Herr Wegener, den Herbstball offiziell. Er begrüßte vor allem die Ehrengäste und bedankte sich bei Herrn Wöbken für die Ausrichtung. Und nach dem leckeren Essen gab es kein Halten mehr: die Tanzfläche wurde direkt gestürmt, die Stimmung war ausgelassen und alle tanzten nach Herzenslust. Es war wieder ein wunderbarer Abend, und unser herzliches Dankeschön gilt vor allem dem Hotel Wöbken für die jährliche Ausrichtung und unserem DJ Frank für die super Musik und die tollen Fotos!



Eva Meißner
- Öffentlichkeitsarbeit -

Angehörigenabend in der Tagesförderstätte

Die Tagesförderstätte hat Ende Oktober zu ihrem regelmäßigen Angehörigen-Abend eingeladen. Der Abend stand unter dem Motto: „Neue Entwicklungen, neue Technik“.

Neben Kurzvorträgen zur Rolle gesetzlich Vertretender im BENi-Verfahren und dem Social-Media-Auftritt der Tagesförderstätte standen Informationen zur neuen TOVER-Tafel auf dem Programm, einem Projektionsgerät mit interaktiven Spielen, das im Sommer in der Tagesförderstätte installiert wurde.

Abgerundet wurde die Vortragreihe durch den Beitrag eines Physio-Therapeuten, der Geräte zur Lockerung muskulärer Spannungen auf Basis von Schallwellen erläuterte und vorführte.



Auf dem anschließenden Marktplatz hatten die Gäste Gelegenheit, selbst die entspannende Wirkung der Massagegeräte zu erproben oder gemeinsam an der TOVER-Tafel zu spielen, wovon intensiv Gebrauch gemacht wurde.



Auch der persönliche Austausch bei einem Imbiss oder beim Besuch der Gruppenausstellung kam nicht zu kurz. Für alle war es ein unterhaltsamer Abend mit vielen neuen Eindrücken und Erfahrungen, der allen richtig Spaß gemacht hat.

Anja Zenker
- Tagesförderstätte -



FÜR UNS – IN OLDENBURG!

Bitte spenden Sie für unsere inklusive, neue
Freizeit- und Begegnungsstätte

KIEK-IN

Weitere Informationen unter:
„Wir brauchen Sie/Aktuelles Spendenprojekt“
auf www.selam-lebenshilfe.de

SELAM
Lebenshilfe e.V.
SELbstbestimmt leben
mit AMbulanten Hilfen

Kramermarktsumzug

Inklusion ist bunt in Oldenburg

Er ging er wieder los: Der Oldenburger Kramermarkt! Im KIEK-IN haben sich alle wieder so sehr darauf gefreut.

Wie immer läutete das KIEK-IN den diesjährigen Markt am Freitag mit einer Kramermarktsdisco mit DJ Gonzo ein. Das Eröffnungsfeuerwerk als Abschluss des Abends wurde natürlich wieder besucht und mit den vielen tollen Feuerwerkskörpern war die Vorfreude auf den Umzug am nächsten Tag natürlich riesig!



Unter dem Motto „Inklusion ist bunt in Oldenburg“ haben wir - wie immer - am Kramermarktsumzug teilgenommen. Mit bunten Verkleidungen, großen Schildern, bunten Ballons und natürlich mit vielen, vielen Bonbons zum Werfen ausgestattet ging es los. Auch wenn das Wetter nicht so toll war, hatten doch alle wieder einen Riesenspaß miteinander.

Katharina Martens
- Abteilungsleitung Freizeit -



KIEK-IN
INKLUSION IST BUNT!
 UND SOLL ES AUCH BLEIBEN

ABER... NETT UND BUNT
ALLEINE REICHT NICHT.

VIELFALT SOLLTE MAN SICH
 AUCH WAS **KOSTEN** LASSEN!

SELbstbestimmt leben
 mit AMbulanten Hilfen

SELAM
 Lebenshilfe e.V.

Na, das wurde aber auch Zeit!

Grillen statt Basketball

Beim letzten Mal, als sich die SELAM-Allstars trafen, um NICHT Basketball zu spielen, war es Winter. Das Jahr ging zu Ende und man traf sich am letzten Trainingstermin des Jahres bei der „Brückenwirtin“ zu einem kleinen Imbiss.

Schon damals hieß es: „Wir können uns im Sommer ja mal zum Grillen treffen“. Wir alle kennen das, man schiebt es hinaus. Wir mussten kräftig trainieren für den Handi-Cup, danach kam die Urlaubszeit und wir hätten den Zeitpunkt fast verpasst, wenn eine kleine Gruppe nicht so hartnäckig gewesen wäre. Ein möglicher Termin war schnell festgelegt. Damit alle kommen konnten, musste es zu einer Trainingszeit sein. Anfang September wollten wir uns treffen.



„Ja gut, ich kümmere mich.“ Wo machen wir das nur? Die Tagesförderstätte mit ihrem schönen Garten bot sich an. Beherzt gefragt und siehe da: kein Problem! Herr Langen, der Leiter der Tagesförderstätte gab sein o. K., wir durften alles nutzen: vom Grill bis hin zu Besteck und Tellern. Einzige Auflage: „Nichts abfackeln!“

Einige Eltern und Trainer haben Würste und Getränke gespendet und viele TeilnehmerInnen sind unserem Aufruf, eine kleine Beilage mitzubringen, gefolgt. Außerdem entpuppte sich der Vater eines neuen Mitspielers als hervorragender Grillmeister! Auch das Wetter spielte uns in die Karten und so hatten wir alle einen wunderbaren Grillabend in der Förderstätte.





Natürlich sind wir vom Trainingsteam nun in der Pflicht, für eine Wiederholung im kommenden Sommer zu sorgen. Wie sagt man doch: Wer keine Arbeit hat, der macht sich welche! So ist es.



Sabine Nordbruch
- Sportabteilung -

Herbstferienprogramm im KIEK-IN

Nach dem Kramermarkt ist vor dem Herbstferienprogramm! 😊

Pünktlich zum Start der Schulferien haben wir im KIEK-IN wieder ein buntes Ferienprogramm für Kids auf die Beine gestellt. Unter dem Motto „Kastanien und Co.“ haben wir viel Spaß zusammen gehabt. Es ging raus in die Natur, wo wir zusammen Kastanien gesammelt haben. Damit haben wir viele coole Figuren gebastelt. Nach einer aufregenden Waldrallye, bei der die Kids zu echten Wald-Experten wurden, haben wir uns ein leckeres Herbstmenü gekocht. Bei leider nicht so gutem Wetter haben wir es uns am letzten Tag im KIEK-IN so richtig gemütlich gemacht und schöne bunte Fensterbilder hergestellt.



Wir freuen uns schon auf das nächste Ferienprogramm zu Neujahr.

Katharina Martens
- **Abteilungsleitung Freizeit** -

„Blicke über den Tellerrand“ Neue Rubrik der Sportabteilung

In dieser Rubrik möchten WIR VOM SPORT unsere Leute zu Wort kommen lassen. Damit sind alle gemeint, die in irgendeiner Form mit der Sportabteilung zu tun haben: Natürlich unsere Aktiven, aber auch Assistenzen, Übungsleitungen, Ehrenamtliche etc. Es soll hier um Erlebnisse und Erfahrungen gehen, die „unsere Leute“ außerhalb der Sportabteilung gemacht haben und für erzählenswert halten. Den Anfang macht Phillip, ein Mitglied der SELAM-Allstars. Er möchte euch von seiner Teilnahme beim „Deutschen Down-Syndrom Sportlerfestival“ berichten.

Aber zuerst einige Informationen über das Festival, die ich im Internet, bei Wikipedia finden konnte. Bei Wikipedia kann man viele Infos finden, die ganz viele Menschen zusammengetragen haben. Es ist so etwas, wie ein Lexikon; ein schlaues Buch im Internet. Da steht, das deutsche Down-Sportlerfestival ist für Kinder und junge Menschen mit Down-Syndrom die größte Sportveranstaltung auf der ganzen Welt. Seit dem Jahr 2003 gibt es das Festival. Alle können zeigen, was in ihnen steckt. Man kann dort auch neue Sportarten ausprobieren. Nicht mal während der Corona-Pandemie ist es ganz ausgefallen. Alle konnten sich über das Internet treffen. Etwa 600 Teilnehmende und mehr als 4.000 BesucherInnen kommen jedes Jahr zusammen.



Sabine Nordbruch
- Sportabteilung -

Down-Syndrom Sportlerfestival 2024

Teilnehmerbericht aus Wetzlar

Am 20. September 2024 haben wir uns mit vielen Leuten aus unserer Gruppe (Kontaktgruppe Down-Syndrom Oldenburg) am Bahnhof getroffen. Wir haben uns sehr gefreut, als der Bus kam und sind fröhlich eingestiegen.

Auf der Fahrt haben wir uns ausgeruht, Musik gehört, getrunken, gegessen und uns unterhalten. Das war toll. Irgendwann waren wir an einer Raststätte und haben zusammen Abendbrot gegessen. Mmm, lecker. Dann ging es weiter mit dem Bus zum Hotel. Als wir ankamen, war es schon dunkel. Einige von uns waren noch Pizza essen, die anderen sind früh schlafen gegangen. Wir auch. So konnten wir uns gut erholen.

Am nächsten Morgen war der große Tag. Es gab im Hotel ein leckeres Frühstücksbuffet. Dann sind wir mit dem Bus zum Sportfestival gefahren. Dort haben wir ein tolles Gruppenfoto gemacht.



Beim Sportfestival sind wir zuerst zur Anmeldung gelaufen. Wir haben unsere Startnummern, ein Lunchpaket und eine Tasche mit tollen Sachen bekommen. Zusammen haben wir einen Pavillon aufgebaut.

Dann habe ich einen jungen Mann aus Belgien wieder getroffen. Den habe ich letztes Jahr beim Sportfestival in Wetzlar kennengelernt. Mit dem verstehe ich mich super.

Danach sind wir zum Sammelplatz vor der großen Sporthalle gelaufen. Endlich kam der große Einmarsch und das Sportfestival wurde vom Bürgermeister von Wetzlar eröffnet. Er hat das goldene Band zerschnitten. Dann haben alle gemeinsam die deutsche Nationalhymne gesungen. Das war schön. Anschließend gingen alle Teilnehmer zu ihren Workshops. Ich habe zuerst Basketball und Tischtennis gespielt. Später ging ich zum Modenschau-Workshop. Das war alles total cool und hat Spaß gemacht. Am Ende kam der Fußball-Workshop. Der war auch super. Zwischendurch haben wir immer wieder die anderen Sportler unserer Gruppe getroffen, geredet und gemeinsam Pause gemacht.



Nachdem wir dann etwas Leckeres gegessen hatten, haben wir zum Schluss unsere Medaillen bekommen. Wir haben Fotos gemacht und uns sehr gefreut. Dann sind wir zum Bus gegangen. Müde und zufrieden sind wir gemeinsam nach Hause gefahren. Das war wieder eine schöne Fahrt mit unserer Gruppe. ☺

Ever Phillip

Seniorenporttag 2024

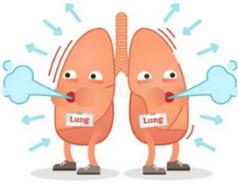
Ein Blick über den Tellerrand

Der diesjährige Seniorenporttag fand im ehemaligen Kasino im „Wohnquartier Neu-Donnerschwee“ statt. Dahin zog es mich, weil dort auch eine Sportart vorgestellt werden sollte, die ich noch nicht kannte.

Unter dem Motto „Fit sein und bleiben“ befasste sich der Sporttag mit dem großen Thema Atmung. Es gab dazu einen Vortrag zum Mitmachen, was ja immer anschaulicher ist als das bloße Zuhören. Anschließend stellte der Schützenverein Ohmstede noch eine Sportart vor, die unter anderem mit Hilfe des Atems ausgeführt wird.



Der Physiotherapeut Michel Menzel erzählte uns, wie wichtig das tiefe Atmen ist: Mit zunehmendem Alter nimmt unsere Lungenkapazität ab. Wir bewegen uns weniger, ganze Muskelgruppen verkürzen sich durch vieles Sitzen und gebeugte Haltung. Das Zwerchfell - und ganz allgemein alle an der Atmung beteiligten Muskeln - werden im Laufe unseres Lebens schwächer. Ältere Menschen erleiden daher häufiger Atemwegserkrankungen: vom Husten über Asthma bis zur Lungenentzündung.



Wichtig für eine gesunde, kräftige Lunge, die unseren Blutkreislauf mit ausreichend Sauerstoff versorgt, ist eine gute, tiefe Ein- und AUSATMUNG. Auch aus den untersten Spitzen der Lungenflügel muss der Atem wieder heraus und frische Luft hinein. Ein tiefer, gleichmäßiger Atem sorgt nicht nur für genügend Sauerstoff in unserem Blut, sondern beruhigt unser Nervensystem. Sofern wir in Bewegung sind, atmen wir tiefer als in Ruhe. Es leuchtet ein, dass wir bei wenig Bewegung, vielem Sitzen oder gar Bettlägerigkeit unsere Lunge nicht so gut belüften können, wie es gut für uns wäre.

An diesem Seniorensporttag haben wir zunächst mit dem Physiotherapeuten Michel Menzel unsere Sitzhaltung betrachtet und, wo nötig, korrigiert. Wir haben beobachtet, wie sich allein dadurch schon das Atmen verändert. Erst dann haben wir mit Herrn Menzel einige Techniken erlernt, durch die wir unsere Atemmuskulatur wieder stärken und ein tieferes Atmen einüben können.

Absolut folgerichtig und passend dazu war dann das Blasrohrschießen mit dem Schützenverein Ohmstede. Ob man im Stehen mitmacht oder im Sitzen, ob man das Blasrohr auflegt oder mit zwei Händen hält, ist dabei egal. Die richtige Technik ist nicht einfach zu beschreiben, wie man hält, anvisiert und den Pfeil herauspustet. Am besten ist: Zusehen und nachmachen. Aber das tolle Gefühl, einen Pfeil gut ins Ziel gebracht zu haben, werde ich nicht so schnell vergessen!



Sabine Nordbruch
- Sportabteilung -

Martinsmarkt

Mit liebevoll gefertigten TFS-Produkten

Am Samstag, den 16.11.2024, fand alljährlich der Martinsmarkt der Freien Waldorfschule Oldenburg statt, wo wir auch in diesem Jahr wieder mit einem Stand der Tagesförderstätte vertreten waren. In den letzten Wochen wurden viele schöne Produkte in den einzelnen Gruppen gefertigt, die hier nun bestaunt und gekauft werden konnten 😊!



Neben beleuchteten Objekten, wie unseren Stern-Aufsteller, Schlüsselanhänger aus Kork, Küchenorganizer aus Holz gab es auch einige leckere Köstlichkeiten aus der Küche von Hof Heinemann, die dort vorab mit unseren Beschäftigten gekocht wurden. Aber wie schon in den Jahren zuvor waren unsere Vogeltassen, Futterglocken und Futterringe wieder der Renner 😊!



Es war ein toller Tag, mit vielen interessierten Besuchern und netten Gesprächen. Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!

**Dörthe Mittelsteiner
- Tagesförderstätte -**



Wenn Sie mehr über dieses oder viele andere schöne Ereignisse erfahren möchten, folgen Sie uns auch auf Instagram!

@selam_lebenshilfe



Der kleine Lord

Buchtipp – Einfache Sprache

France Hodgson Burnett

ISBN-Nummer: 978-3-910531-08-6

Preis: 15,00 €, 112 Seiten

Spaß am Lesen Verlag



Beschreibung des Verlags:

*Cedric ist ein ganz normaler kleiner Junge.
Er lebt mit seiner Mutter in Amerika.*

*Doch eines Tages taucht ein fremder Herr auf und erzählt,
dass Cedric einen Großvater in England hat.
Der Großvater ist ein reicher Graf.
Und er möchte Cedric zu sich holen.*

*Doch der Graf ist ein jähzorniger alter Mann.
Alle Menschen hassen und fürchten ihn.
Doch Cedric gewinnt das Herz seines Großvaters.*

Die Schriftstellerin Frances Hodgson Burnett schrieb das Buch vor über 130 Jahren. Es wurde sogar verfilmt. In Deutschland wird der Film immer in der Weihnachtszeit von der ARD ausgestrahlt.

**Bärbel Chamier
- Rundbrief-Redaktion -**

Spaß am Lesen Verlag
Lesen für alle





**Wir wünschen allen „Frohe Weihnachten“
und ein gutes neues Jahr!**

Veranstaltungen SELAM-Lebenshilfe 2025

... befinden sich bald auf unserer Internetseite:

www.selam-lebenshilfe.de



SELAM
Lebenshilfe_{gGmbH}

SELbstbestimmt leben
mit AMbulanten Hilfen

Lebenshilfe direkt

Engagierte und kompetente Mitglieder der Lebenshilfe, die als betroffene Angehörige über vielfältige Erfahrungen zum Thema Leben mit Behinderungen verfügen, informieren Sie gerne. Sie beantworten Fragen zu vielen Themenkreisen, mit denen Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen häufig konfrontiert werden. Hier bekommen Sie im direkten Gespräch wertvolle Informationen und ggf. Kontakte für eine weiterführende Beratung. Sie können sich mit Ihrem Anliegen per Mail an die Lebenshilfe Oldenburg wenden:

info@lebenshilfe-oldenburg.de

Oder Sie kontaktieren Ihren gewünschten Ansprechpartner direkt:

Vorstandsvorsitz:

Irmela Weber

weber@lebenshilfe-oldenburg.de

Erwin Drefs

drefs@lebenshilfe-oldenburg.de

Schatzmeisterin

Sabine Schürmann

schuermann@lebenshilfe-oldenburg.de

Spezielle Themen:

Sozialrechtliche Fragestellungen

Ernst-D. Hoffhenke

hoffhenke@lebenshilfe-oldenburg.de, ☎ 04481/934019

Selbstständig wohnen und leben

Maren Merl

merl@lebenshilfe-oldenburg.de



Werden Sie Mitglied!

Werden Sie Mitglied!

Beitrittserklärung

Hiermit beantrage/n ich/wir meine/unsere Aufnahme in die



Haus der Lebenshilfe
Nadorster Straße 26
26123 Oldenburg
☎ 0441 – 35044-0

Vor- und Nachname

Anschrift

.....

Datum Unterschrift Unterschrift

Ich/Wir ermächtige/n die Lebenshilfe Oldenburg e.V. widerruflich, den von mir/uns zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag von dem unten genannten Girokonto mittels Lastschrift einzuziehen.

Geldinstitut

IBAN

Ort Datum

.....

Unterschrift Unterschrift

Der Jahresbeitrag beträgt: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- 40 € für Einzelmitglieder
- 50 € für (Ehe-)Paare / Familien
- 15 € für Menschen mit Behinderungen
- € Nach eigenem Ermessen kann der Jahresbeitrag beliebig erhöht werden.

Der Beitrag ist steuerlich absetzbar.

Kontakt

SELAM-Lebenshilfe gGmbH
Nadorster Straße 26
26123 Oldenburg
Tel.: 0441 | 350 44-0
eMail: info@selam-lebenshilfe.de

Geschäftszeiten:
Mo. - Do.: 8.30 -16.00 Uhr
Fr.: 8.30 -13.00 Uhr

Assistenz beim Wohnen

Assistenz zur Teilhabe

Pädagogische Leitung: Claudia Grahl
Tel.: 0441 | 350 44-160
eMail: claudia.grahl@selam-lebenshilfe.de

Ambulanter Pflegedienst

Pflegedienstleitung: Hannelore Ridder
Tel.: 0441 | 350 44-120
eMail: pflegedienst@selam-lebenshilfe.de

Tagesförderstätte

Leitung: Johannes Langen
Tel.: 0441 | 350 44-130
eMail: johannes.langen@selam-lebenshilfe.de

Freizeitstätte KIEK-IN

Leitung: Katharina Martens
Tel.: 0441 | 350 44-108
eMail: katharina.martens@selam-lebenshilfe.de

Weitere Kontakte: www.selam-lebenshilfe.de

Bankverbindung

Oldenburgische Landesbank: DE53 2802 0050 1229 6968 00
Landessparkasse zu Oldenburg: DE77 2805 0100 0000 4400 16

Mitgliedschaften:



Bundesvereinigung Lebenshilfe

Lebenshilfe Landesverband Niedersachsen



Paritätischer Wohlfahrtsverband



SELbstbestimmt leben
mit AMbulanten Hilfen