Ausgabe: 01 / 2018

Die Lupe

Bewohnerzeitung der
Wohnstätte St. Josef

Seite : 16 und 17
Werl wird 800 Jahre
und hat dies mit einem inklusiven Stadtfest gefeiert.

Seite : 9
Tanzen macht frei
und glücklich!
Unsere neue Tanzgruppe stellt sich vor.

Seite : 5
Ein neuer Heimbeirat wurde gewählt und der Alte mit einer Dankesparty verabschiedet.

Seite : 14
„Eine Verwandlung“
Die Adipositas-Selbsthilfegruppe stellt sich vor

800 Jahre Stadt Werl

Interview mit dem Bürgermeister Herr n Grossmann

Die Erbsälzer, die erstmalig 1246 urkundlich erwähnt wurden, waren seit der Stadtgründung auch politisch wichtige Familien der Stadt Werl. Einer von ihnen war Joseph von Mellin (1765–1837), der Gründer der „von Mellinschen Stiftung“. Somit fühlen wir uns in ganz besonderer Weise mit der Stadt Werl und seiner Geschichte verbunden. Julia Herrmann und Jörg Bernhardt haben zum Anlass des 800-jährigen Bestehen der Stadt Werl unseren Bürgermeister aufgesucht, um ihm Fragen zur Stadt Werl und ihrer Geschichte zu stellen.

Herr Grossman, was bedeutet es für Sie, der Bürgermeister einer 800 Jahre alten Stadt zu sein?

Ich bin froh, stolz und dankbar der Bürgermeister dieser Stadt zu sein und gemeinsam mit den Werler Bürgern dieses Jubiläum zu erleben und zu feiern.

Wir freuen uns auf das inklusive Stadtfest am 6. Mai, unter dem Motto “Wir alle sind Werl“. Gibt es noch andere Feste oder Besonderheiten zum Geburtstag der Stadt?

Der Einstig war der Silvesterlauf, an den Plaketten mit dem Logo der Stadt und dem Aufdruck 800 Jahre Werl vergeben wurden. Es folgte ein Festgottesdienst mit dem Erzbischof H.-J. Becker. Über das ganze Jahr hin wollen wir verschiedene Veranstaltungen ausrichten. Hierzu hat die Stadt einen Veranstaltungskalender herausgegeben, der viele spannende Veranstaltungen ankündigt. Es ist bestimmt für jeden etwas dabei. Am 22. September findet z.B. eine große Jubiläumsparty in der Stadthalle statt. Ebenso möchte ich auch auf das inklusive Stadtfest und das Fest der Kulturen aufmerksam machen.

Welche Wahrzeichen und Gebäude gibt es aus der damaligen Zeit heute noch zu sehen?

Aus der Zeit der Stadtgründung gibt es nur Dokumente aber leider keine Gebäude mehr zu sehen. Man ist immer noch auf der Suche nach einem Rest der Grafenburg. Man geht jedoch davon aus, dass diese aus Holz gebaut war und hat somit kaum Hoffnung noch etwas zu finden. Unter der St. Walburga Probsteikirche, fand man bei Ausgrabungen die Grundmauern zweier Vorgängerkirchen, eine Krypta und zwei Gräber, vermutlich von Mitgliedern der Werler Grafenfamilien.

Wo bekomme ich Informationen, wenn ich mich für die Geschichte der Stadt Werl interessiere?

Zum einen findet man mittlerweile viele Interessante Informationen im Internet, ebenso lohnt sich ein Besuch des städt. Museums „Am Rykenberg“ oder man macht geführt oder eigenständig einen Stadtrundgang. Hierzu gibt es eine eigene Seite im Internet. Wer sich mehr für Zahlen, Daten und Dokumente interessiert, findet im Stadtarchiv alle wichtigen Informationen. Unser Archivar Herr Jolk hält hier alle wichtigen Informationen zusammen.

Das Stadtbild hat sich in den letzten 20 Jahren stark verändert. Auffällig sind leerstehende Geschäftsräume und ein Überangebot an Handyläden und Spielotheken. Gibt es Ideen, die Innenstadt wieder attraktiver zu machen ?

Für die Spielotheken gibt es mittlerweile neue Regelungen. Leerstehende Geschäfte sind in vielen Innenstädten leider typisch geworden. Der vermehrte Onlinehandel ist ein gravierender Faktor für diese Entwicklungen und ebenso hohe Mietpreise und große Supermarktketten. Wir versuchen über ein integrierendes Stadtentwicklungskonzept (ISEK) in Zusammenarbeit mit dem Wirtschaftsring, der Planungsabteilung und Werler Bürgern, die Stadt über neue Angebote neu zu beleben.

Für weitere Details bitte QR-Code scannen oder besuchen Sie www.stadtrundgang-werl.de

Das Interview führte: Julia Herrmann und Jörg Bernhardt

Wohngruppen „Kleinbahn“

Aktuell

Unser Jahr startete mal wieder am 11.01. mit unserem Jahrestag, den wir hier in der Kleinbahn natürlich gefeiert haben.
Wir haben es uns hier ziemlich gut gehen lassen mit leckerem Essen, DVD schauen und einem ziemlich entspannten und ruhigen Tag.

Im März kehrte Anna Malzer aus der Elternzeit zurück und verstärkt nun wieder das Mitarbeiterteam in der Kleinbahn.
Wir möchten Anna auf diesem Wege noch mal sagen, schön dass du wieder da bist.

Im März hatten wir eine Woche Urlaub. Wir haben verschiedene Aktivitäten unternommen, wie z.B. ein Spaziergang am Möhnesee, ein Besuch in der Billsteinhöhle in Warstein, Waschbären füttern im Wildtierpark an der Billsteinhöhle, Spaziergänge im Werler Kurpark. Die ersten Sonnenstrahlen haben wir natürlich auch schon auf der Terrasse genossen und die nächste Woche Urlaub in der Kleinbahn steht im Mai an, mal schauen was wir dann so Unternehmen und wie das Wetter mitspielt.

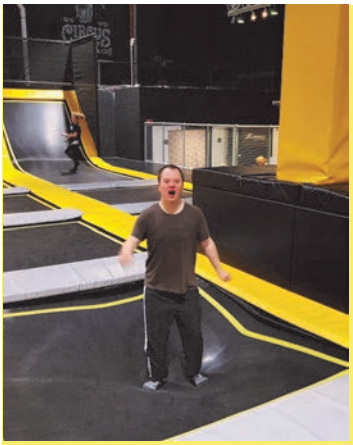
Im September fahren Sascha Berghoff, Detlef Flüß, Michaela Högger, Karin Kulas, Petra Landzettel, Uwe Röben und Detlef Thiele auf einen Bauernhof in die Eifel mit Felicitas Hallermann und Sven Brüggemann.

Zur Gleichen Zeit fahren Helmut Kaukel, Andreas Koch, Ulrich Nieder, Helmut Scheiter, Lorenz Siegeroth, Luisa Sommerfeld und ich nach Cuxhaven an die Nordsee.
Wir freuen uns schon auf die unterschiedlichsten Eindrücke im Urlaub und ich werde in der nächsten Ausgaben berichten.

Text: Angela Auer
Assistenz: Silvana Hoppert

Superfly Dortmund

Ein Tagesausflug der AWG Zentrum



„Hüpfen, springen, Spaß haben“ – so lautete unser Motto in der Ferienfreizeit in Schloss Dankern. Alle Bewohner nutzten dort Tag täglich die Trampoline und verbrachten dort viele Stunden. Mindestens eine Stunde am Tag forderten die Bewohner ab, sich dort auszupowern und einen Teil ihrer Freizeit dort zu verbringen.
Am Abreisetag waren alle sehr traurig, dass die Ferienfreizeit schon vorbei war und immer wieder wurde betont, wie viel Spaß ihnen das Trampolin springen dort gemacht hat.
Katjana und Juliane machten uns den Vorschlag, einen Ausflug ins „Superfly“ nach Dortmund zu machen. Das „Superfly“ ist eine große Trampolinhalle, in der es verschieden Arten und Größen von Trampolinen gibt. Außerdem gibt es dort sogenannte

„Schaumstoffbecken“, die mit Schaumstoffkissen gefüllt sind, um hinein

springen zu können, ohne sich zu verletzen.
Wir konnten es kaum erwarten, dort hin zu fahren und zählten die Tage zum Ausflug schon rückwärts. Immer wieder schauten wir uns kurze Filmsequenzen und Fotos vom Superfly im Internet an.
Als es endlich soweit

war, bekamen wir zunächst eine Einweisung und Hinweise, wie man sich auf den Trampolinen zu verhalten hat. Zum Beispiel musste man Schmuck und Armbanduhren ablegen und sich Stoppersocken anziehen.
Dann ging es endlich los. Wir waren überwältigt, von der vielfalt der Trampoline.
Es gab Trampoline auf denen man einzeln hüpfen durfte, es gab welche auf denen man zu zweit springen konnte und es gab sogar ein großes, auf denen bis zu sieben Personen gleichzeitig springen konnten.
Für jeden von uns war das richtige dabei und wir hatten alle zusammen sehr viel Spaß.
Für die ganz mutigen unter uns, gab es sogar ein Trapez in etwa 3 Meter Höhe, von dem man sich in ein Schaumstoffbecken fallen lassen konnte.

Wir freuen uns jetzt schon auf den nächsten Besuch im Superfly ☺.

Text: Julia Seyfarth
Assistenz: Juliane Kanthak

Der neue Heimbeirat

Die Wahl mit anschließender Wahlparty

Im März war es wieder soweit, ein neuer Heimbeirat wurde gewählt.
Alle 4 Jahre wählen die Bewohner der Wohnstätten St. Josef einen neuen Heimbeirat. Jedem Bewohner ist es freigestellt, sich aufzustellen zu lassen und gewählt zu werden. Es waren
wieder einige Kandidaten aus den jeweiligen Wohnformen aufstellt.

Sollten Bewohner Probleme, Anregungen, Ideen oder ähnliches haben, können sie sich immer gerne an den Heimbeirat wenden.
Dieses Jahr sind aus jedem Wohnbereich Ansprechpartner in den Heimbeirat gewählt worden.

WG-Ostuffeln:
-> Heinz-Jürgen Seite
-> Gabriele Borza
WG-Zentrum:
-> Eckhardt Stephanovs (2. Vorsitz)
-> Andre Müller
WG-Kleinbahn
-> Katrin Kulas
WG-Alte Schule
-> Martina Jeromin (1. Vorsitz)
Assistenz durch begleitende Mitarbeiter
-> Regina Busch
-> Tobias Conti

Ebenfalls haben wir uns auch bei dem vergangenen Heimbeirat bedankt. Für ihre Leistung und ihren Engagement.

Als Dank für ihre 4 Jährige, aktive Mitarbeit im Heimbeirat fuhr der Einrichtungsleiter Herr Karnath, mit dem alten Heimbeirat für 3 Tage in das Heinrich-Lübke Haus am Möhnesee.

Den alten Heimbeirat bildeten:
Andre Müller, Eckardt Stephanovs, Martina Jeromin, Julia Seyfath und Gabriele Borza mit Assistenz von Regina Graf und Ute Best.

Die Wahl des neuen Heimbeirates wurde mit einer Disco am Abend gefeiert. Alle Bewohner waren herzlich eingeladen und das Angebot wurde reichlich angenommen.
Die Bewohner aßen gemeinsam Pizza und anschließend wurde die Tanzfläche eröffnet.

Alle tanzten und sangen gemeinsam, es herrschte
gute Stimmung.

Text: Martina Jeromin
Assistenz: Tobias Conti

Einweihung der Gedenkstätte

für verstorbene Bewohner

Eine Stele, als Zeichen der Erinnerung und des Zusammenhalts.

Am Samstag des 24. März läuteten die Glocken zum Frühlingsgottesdienst in der Kapelle in Ostuffeln. Dies war der Start zur Feierstunde für die Einweihung der Stele der verstorbenen Bewohner der Wohnstätte St. Josef.

Die verstorbenen Bewohner bleiben Teil unserer Gemeinschaft. Durch diese Stele soll über den Tod hinaus Verbundenheit symbolisiert werden und jedem die Möglichkeit eröffnen, den Verstorbenen zu gedenken. Pfarrerin Zitzmann-Rausch führte durch den Frühlingsgottesdienst und fand während der anschließenden Andacht an der Stele hoffnungsvolle Worte, wie man der Trauer begegnen und dankbare Erinnerungen pflegen kann.

Durch die Namen und die Porträtfotos sowie gemeinsame Gespräche über schöne Erlebnisse und Erinnerungen mit den Verstorbenen, bleiben diese immer ein Teil von Ostuffeln.

Alle Namen wurden von Pfarrerin Dagmar Zitzmann-Rausch und Wolfgang Karnath verlesen und anschließend selbst gebastelte mit den Namen versehene Papierblüten in eine mit Wasser gefüllte Zinkwanne gelegt.

Bei der Zeremonie war auch der Bildhauer Bernd Sobbe anwesend, der die Stele entworfen und aus Anröchter Dolomitstein gefertigt hat.

„Für mich ist das ein Zeichen für den herzlichen Zusammenhalt in Ostuffeln“ sagte Herr Sobbe.

Die neue Stele ist ebenso eine Ergänzung zur historischen Mariengrotte, die sich in unmittelbarer Nachbarschaft befindet.

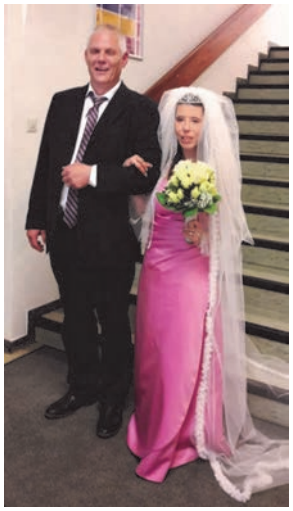
Dieser Ort kann jeder Zeit auch von „Nicht-Ostufflern“ besucht werden.

Ambulant Betreutes Wohnen

Aktuell

Eine Hochzeit kommt selten allein!
Auch in diesem Jahr haben sich wieder Menschen getraut „Ja“ zu sagen.

Manuela und Jan Horstmann haben am 22.02.2018 geheiratet. Manuela sagte im Interview: „Wir kennen uns schon seit der Schulzeit und seit 2013 sind wir ein glückliches Paar.
Zu unserem Glück gehört auch mein Sohn Bojan, der im Juli einen kleinen Bruder, unser gemeinsames Kind Yannick bekommt.
Obwohl wir im Februar geheiratet haben, war das Wetter traumhaft schön. Unser gegenseitiges Hochzeitsgelübde hat nicht nur uns beide, sondern auch alle anderen Gäste sehr berührt“.



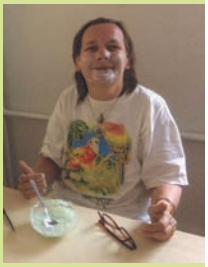
Manuela und Michael Lohberg haben sich am 01.06.2018 das Ja-Wort gegeben.
Auf den Tag genau ein Jahr nach ihrer Verlobung.
Sie haben sich am Arbeitsplatz kennengelernt und sind seit einer gefühlten Ewigkeit ein Paar.
Wir wünschen beiden Paaren ein glückliches gemeinsames Leben und freuen uns schon jetzt auf die weiteren Hochzeiten, die schon in Planung sind.
Gemeinsam ist das Leben schöner!

Yannik Horstmann ist da !!! In letzter Minute, kurz vor Redaktionsschluss wurde er am 09.07.18 geboren. Wir freuen uns alle mit Euch, über euer tolles Baby!

Dem Alltag entfliehen!
Am 29.04. machte sich eine Gruppe vom Bewo mit 2 Betreuern, 13 Klienten, einem Kind und einem Hund auf den Weg und

verbrachten eine Woche in Vlugtenburg/Holland. Nachdem es die ersten zwei Tage nur heftig geregnet hat, schaute für den Rest der Woche die Sonne vorbei.

Dieter: "Die Woche in Holland hat mir sehr gut gefallen, besonders der Strand, der fußläufig zu erreichen war. Auch die Gruppengemeinschaft war sehr schön, sowie das Vertrauen untereinander. Man konnte im Ferienhaus bedenkenlos was liegenlassen, jeder respektierte das Eigentum des Anderen. Und das mein Hund Charly mitkonnte, hat mich total gefreut!"



Mädelsabend
Immer wieder machen Katharina und Sarah mal einen Abend nur für Mädels... Beim letzten Mal (05.06.) wurden Gesichtsmasken selbst angefertigt und natürlich direkt ausprobiert ;-)

Draisine
Am 03.07. wurde wieder grenzüberschreitend in die Pedale getreten. Und zwar mit der Draisine von Kranenburg/Deutschland nach Groesbeek/Holland. Das Wetter spielte super mit und auch herunterhängende Äste konnten uns nicht aufhalten. Die Gruppenatmosphäre war toll und man wechselte sich gegenseitig beim Fahren ab.

Text: Teilnehmer des ABW
Assistenz: Sarah Münch

Wohngruppen „Zentrum“

Aktuell

Wir - Die Wohngruppen „Zentrum“, haben Zuwachs bekommen und wollen euch diesen einmal vorstellen.

Sandip Multani ist am 21. November 2017 bei uns eingezogen. Er ist 24 Jahre alt und wohnte zuvor in der „Villa Felix“ in Werl. Einige von euch kennen „Sanny“ sicher schon aus der Werkstatt. Dort arbeitet er schon seit einigen Jahren.
Wir sind froh, dass Sanny sich gut bei uns eingelebt hat und freuen uns auf viele schöne Erlebnisse mit ihm.

Laura Demand ist 19 Jahre alt und ist am 7. April bei uns eingezogen. Zuvor hat sie in einer Pflegefamilie in Fröndenberg gewohnt. Laura geht noch bis zum Sommer in Holzwickede zur Schule.
Wir freuen uns, dass Laura bei uns eingezogen ist und begrüßen sie an dieser Stelle noch einmal recht herzlich.

Peter Borchert ist Mitte Februar ausgezogen und wird nun über das Ambulant Betreute Wohnen betreut.

Peter hat 10 Jahre lang in der Wohngruppe „Zentrum“ gewohnt und wir haben viele schöne Momente mit ihm erlebt.

Wir wünschen ihm alles Gute für die Zukunft und das all seine Wünsche in Erfüllung gehen.

Wie jedes Jahr stehen auch in diesem Jahr im Sommer die Ferienfreizeiten an.
Im Juli geht es für die „Senioren“ der Wohngruppe nach Mülheim an der Ruhr. Dort sind mehrere Tagesausflüge in und um Mülheim geplant.

Vanessa und Anna werden zum dritten Mal in Folge mit Juliane ins Sauerland auf einen „Ponyhof“ fahren. Darauf freuen sich die beiden auch schon sehr.

Im September fahren die „Jüngeren“ noch einmal nach „Schloss Dankern“. Es hat allen dort so gut gefallen, dass sich dies alle gewünscht haben.
Sie freuen sich schon wieder aufs Trampolin springen, auf das Schwimmbad und die Disco.

Die „Senioren“ haben dies Jahr Großes vor. Sie fliegen mit einem Flugzeug nach Wien, die Hauptstadt von Österreich.
Auf ihre Erfahrungen und Erlebnisse sind wir schon alle sehr gespannt.

Text: Jörg Bernhardt
Assistenz: Juliane Kanthak

Tanzgruppe

Kleinbahn / Zentrum

Seit dem 12. März findet in Ostuffeln jeden Montag um 17:30 Uhr eine neue Tanzgruppe unter der Leitung von Silvana Hoppert statt.
An diesem Angebot nehmen Bewohner der beiden Außenwohnungen „Zentrum“ und „Kleinbahn“ teil.

Zurzeit proben wir eine Choreographie zu dem Lied „Mi Gente“ von J Balvin. Silvana hat sich extra eine Choreographie für uns ausgedacht, die zu diesem Lied passt. Außerdem wird uns erklärt, wie einige Tanzschritte in der „Fachsprache“ heißen und wie wichtig es ist, sich vor dem Tanzen aufzuwärmen und hinterher zu dehnen.

Im Februar haben wir uns das erste mal getroffen, sodass wir uns alle mal gesehen haben und wissen wer alles dabei ist. Wir konnten auch Musikwünsche nennen, die Silvana oft zum Aufwärmen oder Dehnen benutzt.

Das Tanzen macht uns sehr viel Spaß und wir lachen gemeinsam sehr viel. Unser Traum ist es, unsere Choreographie vor Publikum aufzuführen.

Text: Julia Seyfarth
Assistenz: Juliane Kanthak / Silvana Hoppert

Lieblingsorte
„mein Werl“

Lieblingsorte

„meine Welt“

Externe Tagesstruktur
Aktuell

Carina Mundry ist seit dem 4.Juni zurück aus der Elternzeit und übernimmt wieder die Leitung der Tagesstruktur. Das Team und die Teilnehmer der Tagesstruktur haben sie mit großer Freude empfangen.

Die Tagesstruktur hat mit Jürgen Seite einen neuen Teilnehmer aufgenommen. Herr Seite hat lange Jahre in der Wichern-Werkstatt gearbeitet und sich nach einer arbeitsreichen Zeit von dort verabschiedet. Da er sich jedoch noch zu Jung fühlt um nur die „Füße hoch zu legen“, hat er sich entschlossen, seine Tage auch weiterhin in der Gesellschaft anderer Menschen zu verbringen mit dem Wunsch, seine Zeit sinnvoll zu gestallten.

Ein Jahr ist wie im Fluge vergangen und nun heißt es wieder, sich verabschieden… Dies machen wir gewöhnlich bei unserem jährlich stattfindenden Gruppenausflug. Angefangen mit einem kräftigen Frühstück folgte eine Verabschiedung für Bettina. Nachdem unsere Geschenke und Erinnerungen verteilt wurden und einige Tränen wieder getrocknet waren, machten wir uns auf den Weg nach Soest, um mit der Solarbahn zu fahren. Es folgte eine 1 Stündige Stadtrundfahrt. Wir hatten sehr viel Spaß. Zurück in der Tagesstruktur ließen wir den Tag bei Pizza und Eis ausklingen.
Bettina hat ihr Berufspraktikum bei uns beendet und startet jetzt in das Berufsleben. Wir wünschen ihr viel Erfolg und Spaß.

Tagesstätte „AufWind“
Aktuell

Am 04. Mai wurde die Tagesstätte drei Jahre alt, dieses Jubiläum wurde von den Besuchern der Tagesstätte und den Mitarbeitern bei Kaffee, Kuchen und einem Glas alkoholfreiem Sekt, gefeiert. Da sich die Umbauarbeiten auf dem Winkelmannshof und der damit verbundene Umzug der Tagesstätte, verzögern, konnten wir unser Jubiläum noch einmal in unserer gewohnten Umgebung feiern.

Seit Beginn des Jahres ist es allerdings ruhiger auf dem Hof geworden, da, bedingt durch die geplanten Bauarbeiten, unsere vierbeinigen und gefiederten Mitbewohner bereits mit ihrem Besitzer, umgezogen sind.
So gab es dieses Jahr keine Lämmer und Küken. Die sonst von den Schafen zuverlässig „gemähten“ Grasflächen sind ungewöhnlich lang und verwildert. Auf dem Winkelmannshof wachsen das Unkraut und die Hecken ungestört und in unserem Garten müssen wir den Rasen selber mähen.
Mittlerweile wird an dem vor längerer Zeit von uns geplantem Insektenhotel gearbeitet. Das Insektenhotel ist so geplant, dass wir es bei einem baulich bedingtem Umzug, mitnehmen können.
In nächster Zeit planen wir einen Tagesausflug nach Holland und besuchen den Markt in Enschede.

Das Sonntagscafe

feiert den Saisonstart mit Livemusik

Bei regelmäßig wiederkehrenden Ereignissen, wird uns immer wieder bewusst, dass schon wieder ein Jahr vergangen ist.
Das Sonntagscafe hat sich mittlerweile über mehrere Jahre, als fester Bestandteil einer ursprünglich inklusiven Idee etabliert.

Bei der Entwicklung der Idee, Spaziergängern und Radfahrern deren Weg am idyllischen Ostuffeln vorbeiführt, eine Möglichkeit zur Rast zu geben und gleichermaßen mit diesen Menschen in Kontakt zu kommen um Hemmschwellen und Berührungsängste abzubauen und ein Stückchen gelebte Inklusion voranzutreiben, war allen beteiligten klar, dass dies ist ein kaum zu stemmendes Vorhaben, mit großem logistischem und personellem Aufwand ist.

Da kein kommerzieller Gedanke diese Idee vorantreibt und alle Einnahmen über freiwillige Spenden in die Renovierung unserer Kapelle fließen sollten, war es erforderlich das Personal ausschließlich über ehrenamtliche Helfer abzudecken.

So viele ehrenamtliche Helfer findet ihr nie, waren die ersten kritischen Kommentare. Diese Kritik war damals durchaus berechtigt, wenn man bedenkt, dass mittlerweile ca. 40 ehrenamtliche Helfer über eine Saison im Einsatz sind.
Dass dieses Projekt immer noch lebt und somit ein Stück Inklusion gelebt werden kann, zeigt uns allen, dass wir den Mut und die Zuversicht auch in der Umsetzung scheinbar unvorstellbarer Ideen nicht verlieren sollten.

Hiermit ein Danke an alle unermüdlichen Helfer, die immer wieder aufs neue mit Spaß und Engagement unsere zahlreichen Gäste bewirten und ebenso ein Dank an unsere Gäste, die jedes Jahr den Weg zu uns finden um mit uns in Kontakt zu kommen, Spaß zu haben, zu feiern und mit uns ein kleines Stück Lebenszeit zu verbringen.
Ebenso ein Dankeschön an die „Greyhound´s, und an alle anderen Musiker und Akteure, die für den Applaus und eine leckere Waffel als Lohn bereit waren, manch einer Veranstaltung etwas Besonderes zu verleihen.

Adipositas-Selbsthilfegruppe
und ihr Einfluss auf die Tagesstätte

Viele kennen mich ja schon. Bis vor ca. fünf Jahren hatte ich ein Gewicht von 230 kg, war physisch und psychisch schwer belastet und hatte den Spaß am Leben verloren. Heute bin ich ein neuer Mensch, der mit 89 kg sein Leben wieder genießt und meistert.
Zwischen den beiden Fotos liegen ca. fünf Jahre, in denen ich eine Adipositas-Selbsthilfegruppe in Hamm besuchte. Seit drei Jahren leite ich die Adipositas-Selbsthilfegruppe in Werl, die zum westfälischen Adipositas Zentrum Hamm gehört.

Mein Nutzen, den ich durch die Erfahrungen in der Hammer Selbsthilfegruppe gezogen habe, hat mich motiviert eine Werler Untergruppe zu gründen, um Betroffenen eine ortsnähere Anlaufstelle, zu bieten.
Die Hilfe zur Selbsthilfe, hat zum Ziel, durch einen Erfahrungsaustausch und die Beratung durch externe Fachleute (Rehasport, Physiotherapeuten, Ernährungsberater, Ärzte usw,) ein physisches und psychisches Wohlbefinden zu erreichen.

Seit dem Bestehen, besuche ich die Tagesstätte AufWind, für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Im Alltag der Tagesstätte, versorgen wir uns selbst mit den Mittagsmahlzeiten. Dies beinhaltet, die Planung, der Einkauf und die Zubereitung unseres Essens. Montags findet die gemeinsame Wochenplanung des Essens statt.

Hierbei bringe ich meine Erfahrungen und Ratschläge für die Zusammensetzung und Auswahl einer ausgewogenen und gesunden Ernährung mit ein. Momentan steht hierbei der Genuss im Vordergrund. Sollte dies gewünscht werden, könnte auch ein Schwerpunkt auf eine für adipöse Menschen ausgerichtete Ernährung gelegt werden.

Text: Tom Zerlin
Assistenz: Thomas Lettschmidt

Rente - und was dann...

Mein Tag in der Tagesstruktur

Gabi Braselmann

So sieht mein Tag in der Tagesstruktur aus:

„7.20 Uhr gehe ich aus dem Haus zur Bäckerei Klapp und warte dort auf den Bulli der Wohnstätte.

Meistens werden erst die anderen Teilnehmer abgeholt. In der Zwischenzeit kommt dann Elisabeth zu Klapp und um 8.15 Uhr werden wir dann abgeholt und fahren nach Ostuffeln.

Dort angekommen gibt es um 8.45 Uhr Frühstück.

Nach dem Frühstück bastle ich meistens.

Um 11.30 Uhr wird aufgeräumt, 12.15 Uhr gibt es Mittagessen, immer pünktlich.
In der Zwischenzeit setzen wir uns ins Wohnzimmer und quatschen wir über alles Mögliche. Nach dem Mittagessen fahren die Mitarbeiter uns nach Hause.

Donnerstags ist immer mein freier Tag. Ausnahmen gibt es natürlich immer wieder.
Ich bastle nicht nur, sondern helfe auch dabei z.B. Marmelade zuzubereiten. Außerdem gehe ich auch zur Hundetherapie, koche ab und zu am Freitag und nehme dienstags am Beauty-Angebot teil.

Mittlerweile gefällt es mir in der Tagesstruktur ganz gut, ich verstehe mich mit den anderen Teilnehmern Zu Beginn hat es lange gedauert, bis ich mich eingelebt habe. Aber jetzt bin ich angekommen und habe Freundschaften geschlossen.

… und jetzt gehe ich Marmelade einkochen…..

Gabi Borza

So sieht mein Tag in der Tagesstruktur aus:

Bevor ich überhaupt aus meiner Wohngruppe in die Tagesstruktur gehe, laufe ich meine fünf Runden um die Verwaltung um fit zu bleiben.

Um acht bin ich dann in der Tagesstruktur und der Pflegedienst Hoff kommt zum Spritzen.
Nach und nach trudelt der Rest der Teilnehmer ein und wir warten auf unser Frühstück.
Um 8.45 Uhr gibt es Frühstück. Für alle ist der Tisch reichlich gedeckt und es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Ab zehn gibt es immer wieder ein anderes Angebot.

Ich nehme oft Montags am Snoezeln teil.

Dienstags ist Beauty angesagt und die Fingernägel und Hände werden gepflegt.
Im Wechsel ist Mittwochs Trommeln und Hundetherapie, das ist immer schön.
Donnerstags geht es ab zur Bewegungsrunde mit Musik. Ich möchte ja fit bleiben.

Und am Freitag geht es manchmal in die Stadt zum Shoppen oder ich helfe beim Kochen. Freitags kochen wir immer selber und jeder ist mal der Küchenchef .
Zwischenzeitig bastele ich sehr viel oder handarbeite.
Kurz vor dem Mittagessen kommt der Pflegedienst nochmal Blutzucker messen und spritzen.

Wenn ein Teilnehmer Geburtstag hat feiern wir in der Tagesstruktur ...Mal mit Brötchen und Mett, Kuchen essen oder Eis.
Gegen 12.15 Uhr gibt es Mittagessen.

Wenn das Essen beendet ist, gehe ich in meine Wohngruppe auf mein Zimmer und mache Mittagspause.

Text: Gabi Braselmann; Gabi Borza
Assistenz: Susanne Waniek

„Wir alle sind Werl“

ein inklusives Geburtstagsfest

800 Jahre Werl 1218-2018

Das Leben ist bunt
Wir alle sind Werl

Am 6. Mai feierten wir auf dem Marktplatz, mit vielen anderen Einrichtungen, Vereinen, ehrenamtlichen Helfern, Angehörigen und jeder Menge Besucher, ein Fest zum 800 jährigem Stadtjubiläum, im Zeichen der Inklusion.
Schon der 5. Mai, war gekennzeichnet durch anstrengende Aufbauarbeiten, die von vielen freiwilligen der Werler Vereine, Mitarbeitern und Bewohnern der Ostuffler Wohngruppen und des Börde

„Wir alle sind Werl“

ein inklusives Geburtstagsfest

Industrie Services geleistet wurden. Die restliche Arbeit und das Dekorieren der Stände, fand am Sonntagmorgen durch die einzelnen Veranstalter statt.

Begleitet wurde das bunte Treiben durch ein vielfältiges Bühnenprogramm. Den Anfang machte ein ökumenischer Gottesdienst und anschließend gab es die offiziellen Begrüßungsworten. Dirk Hildebrand vom Hellweg Radio moderierte durch das weitere Bühnenprogramm mit unterhaltsamen Darbietungen durch verschiedene Einrichtungen und Vereine.
Die Veranstaltung stand unter der Schirmherrschaft von Frau Karina Granitza, die als erfolgreiche Bogenschützin Teil der deutschen Behindertennationalmannschaft und amtierende Europameisterin ist. Das Stadtfest wurde maßgeblich durch die Aktion Mensch gefördert. Weitere Sponsoren waren die Stadt Werl und heimische Betriebe.

Als das Fest um 16.30 Uhr zu Ende ging, waren sich alle Beteiligten einig, sich und der Stadt Werl ein tolles Geschenk zum 800sten Geburtstag gemacht zu haben.

Text: Tom Zerlin
Assistenz: Thomas Lettschmidt

Wohngruppen Ostuffeln

Aktuell

Noch „Meer-Schweinchen“ für Ostuffeln?!

Keine Sorge, es handelt sich hier nicht um die großen grunzenden Nachbarn vom Bauernhof.

Nein, die „Schweinchen“ in diesem Bericht sind seeehr viel kleiner. Dem ein oder anderen, wird es vermutlich schon aufgefallen sein. Im rechten Innenhof wird fleißig gearbeitet. Die bunten Kanarienvögel und Wellensittige sind flügge geworden und die rankenden Bodendecker-Pflanzen sind englischem Rasen gewichen.

Ja, hier tut sich was. Zwischenzeitlich, während den Umbaumaßnahmen, waren die einzigen Bewohner ein glückliches Amselpaar, dass ihre Jungtiere in sicherer Umgebung großzog. Aber bald schon, wenn Zäune gezogen, kleine Schutzhütten gebaut und Verstecke angelegt wurden, ziehen fünf Meerschweinchen bei uns ein.
Alle Bewohner freuen sich schon riesig auf die „ kleinen Neuen“. Am Mittwoch dem 04.07.2018 wurde sich schon mal gegenseitig beschnuppert. Zu Besuch kamen Alicie, Melissa, Nessy, Mary und Zorro. Die Züchterin Sandra Begemann gab das erste Stelldichein und beantwortete alle Fragen.

Wenn alles gut läuft und die Umbaumaßnahmen ohne weiteres von Statten gehen, hoffen wir alle dass die „kleinen Neuen“ schon beim Erscheinen dieser Ausgabe der Lupe in ihrem neuen Zuhause eingezogen sind und fröhlich durch ihr neues Zuhause wuseln.

Text: Gabi Borza
Assistenz: Jelle Steffen

Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren zum runden Geburtstag

Yannik Horstmann

Dirk Gemsjäger

Margit Schulte

Edeltraud Künemann

Patricia Freitag

Rainer Koch

Impressum

Herausgeber: Wohnstätte St. Josef
von Mellin´sche Stiftung

Redaktionsteam: Angela Auer, Jörg Bernhardt, Gabi Borza,
Dirk Gemsjäger, Martina Jeromin, Elisabeth Kayser,
Waldemar Kuberek, Heinz-Jürgen Seite, Julia Seyfarth,
Tom Zerlin, Vanessa Idrac, Barbara Hassenburs
Juliane Kanthak, Silvana Hoppert, Thomas Weste.

Fotonachweis: Wohnstätte St. Josef

Druck: Druckhaus Werl, Industriestr. 7, Halle 1, Tel. 02922-877220,
Juli 2018
Druck auf umweltfreundlichem Papier,
mit freundlicher Unterstützung des Druckhaus Werl

Wohnstätte St. Josef
...für Menschen mit Behinderungen
von Mellin´sche Stiftung

Telefon 0 29 22 - 87 03 52-0
Telefax 0 29 22 - 87 03 52-14
Internet: www.ostuffeln.de