WIR

45. Ausgabe

Frühjahr 2022

Foto: Ludger Norrenbrock

Lebenshilfe
Delmenhorst und Landkreis Oldenburg

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Inhalt

Unterstützung für die Ukraine 4
„Bienen“ summen jetzt in „Farbenfroh“ 5
Fahrzeug-Aktionstag in der Kita „Moorkamp“ 6
Die Neue ist da – Leitungswechsel in der „Kita Süd“ 7
„Sei kein Frosch, Lukas“ 7
Teilhabe an Bildung 8
Zusätzliche Räume für unsere Frühförderung im Landkreis Oldenburg 8
Sparen für ein E-Bike 9
Wohn-Gemeinschaft Schanzenstraße auf Mini-Kohlfahrt 9
„Schnitzel-Bowling“ 10
Ausflug mit vier Pfoten 10
Punsch-Abend in Hude 11
Ein neuer Schuppen im Schürbusch 11
Entspannung & Meer in der Bienenweide 12
Fasching @home 14
Endlich wieder Talentwerkstatt 16
„RUNNING HEROES“ 17
„Ich bin perfekt, so wie ich bin“ – Weltfrauentag bei den Delme-Werkstätten 18
Manufakturküche – Willkommen in der DELMUNDO-Genusswelt 19
Die Talentwerkstatt sagt Danke 20
[k]nord spendet neue Weichbodenmatten 21
Eine Kindermangel für die Kita „Farbenfroh“ 21
Zungentrommel und Hüpfkissen von XAN IT-Solutions 22
Umweltfreundliche Glückspfennige 23
„Winterzauber im Fabrikhof“ 23
Gemüsesuppe – ein Rezept von Thorsten Ebert 24
nora - Die offizielle Notruf-App der Bundesländer 26
Impressum 27

Unterstützung für die Ukraine

Die Nachrichten über den Angriff der Russischen Förderation auf die Ukraine haben auch unsere Lebenshilfe sehr betroffen gemacht. Gemeinsam mit dem Landesverband Lebenshilfe Niedersachsen, der Bundesvereinigung Lebenshilfe und dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen stehen wir in regelmäßigem Austausch über die möglichen Formen der Unterstützung. Aber auch bei uns vor Ort fanden sich sofort engagierte Menschen.

So haben sich zum Beispiel die Läufer*innen unseres Lauftreffs „Lebenshilfe – Wir bewegen uns!" sofort dazu entschlossen, an einem Spendenlauf teilzunehmen. Über 30 Sportler*innen unseres Lauftreffs zeigen sich mit den Menschen in der Ukraine solidarisch und wollen mit dieser Aktion ein kleines Symbol für Hoffnung und Frieden setzen. Auch befreundete Läufer*innen (z. B. die WfbM Aurich-Wittmund, die LG Papenburg-Aschendorf, Dieter Baumann u. a.) waren sofort dabei und unterstützen gleichfalls diese Aktion. Die kompletten Einnahmen durch die Startgelder und weiterer Spenden gehen zu 100% an die Organisation „Save the Children“, die auch in der Ukraine aktiv hilft.

Das gesamte Team unserer Kindertagesstätte „Villa Kunterbunt“ in Delmenhorst hatte spontan zu einer Spenden-Aktion aufgerufen. Innerhalb kürzester Zeit kamen dadurch rund 400 Euro zusammen, von denen unter anderem Lebensmittel, Hygieneartikel und Babynahrung gekauft und in die Ukraine geschickt wurden.

Die Mitarbeiter*innen unserer Heilpädagogischen Frühförderung in Delmenhorst bieten zweimal in der Woche kreative Angebote für geflüchtete Kinder an.

Weitere Unterstützungsangebote werden folgen.

Text: Verena Ringel
Fotos: Ludger Norrenbrock und Vanessa Simon

„Bienen“ summen jetzt in „Farbenfroh“

Seit Oktober sind die „Bienen“ eine neue Gruppe in der heilpädagogischen Kindertagesstätte „Farbenfroh“ in Wildeshausen. Sieben Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren. Ein Großteil kommt aus dem Autismus-Spektrum.

Unser Gruppenraum war vorher ein Besprechungsraum. Durch eine Küchenzeile, kindgerechte Möbel und therapeutische Spielsachen wurde der Raum zu einem tollen Ort, an dem wir nun spielen, basteln und uns einfach wohlfühlen können.

Fast täglich gehen wir auch nach draußen auf den großen Spielplatz. Hier sind wir am liebsten auf der Schaukel, spielen im Sand oder fahren mit den Fahrzeugen. Auf dem Spielplatz haben wir immer sehr viel Spaß!

Einmal in der Woche gehen wir alle in die Turnhalle und können uns im Bällebad, auf der Nestschaukel oder auf der Rollrutsche ausprobieren und austoben.

Jeden Freitag sind wir im Therapiebad und können im Wasser spielen und planschen.

Seit März 2022 gehen wir regelmäßig zum therapeutischen Reiten. Dort besuchen wir das Pferd „Bailey“ und können auf ihm reiten. Das macht uns besonders viel Spaß!

Mittlerweile fühlen wir uns in der Kita „Farbenfroh“ in Wildeshausen sehr wohl. Wir haben schon viel gelernt, gebastelt, gespielt und neue Freundschaften geschlossen.

Text und Fotos:
Agnieszka Parzyjagla und Madlen Reinking

METACOM Symbol: Annette Kitzinger

Heilpädagogisches Reiten bedeutet Förderung durch intensiven Kontakt zum Pferd.
Die Beziehung zum Pferd spielt beim Heilpädagogischen Reiten eine große Rolle.
Sie spricht die Kinder ganzheitlich und über alle Sinne an
und unterstützt sie körperlich, emotional, geistig und sozial.
Die persönliche und soziale Entwicklung der Kinder ist das Ziel.

Fahrzeug-Aktionstag in der Kita „Moorkamp“

An einem Freitag Ende Oktober letzten Jahres kamen alle Kinder der Kita „Moorkamp“ in Delmenhorst ganz aufgeregt in die Einrichtung, denn es war kein Freitag wie immer. Die Fachkräfte der Krippengruppen hatten für die Kinder ein Feuerwehrfahrzeug und ein Polizeiauto organisiert. Die Kita-Kinder konnten diese Fahrzeuge ausgiebig erkunden.

Als die beiden Einsatzfahrzeuge auf der Wiese neben der Kita vorfuhren, konnten die Kinder es gar nicht abwarten, ihre Schuhe und Jacken anzuziehen. Sie beobachteten bereits vom Fenster aus alles ganz genau. Im Laufe der nächsten Stunde hatten alle Kinder die Möglichkeit, in die Fahrzeuge hineinzuklettern, Helme anzuprobieren, Feuerwehrmann oder Feuerwehrfrau auf dem Fahrersitz zu spielen und verschiedene Knöpfe zu drücken. Die Höhepunkte des Tages waren das Fahren im Polizeiauto sowie das Anschalten der Sirene des Feuerwehrfahrzeuges.

Es war ein sehr aufregender und interessanter Tag und sowohl die Kinder als auch die Fachkräfte freuen sich schon auf den nächsten Aktionstag in der Kita „Moorkamp“.

Text und Fotos: Lea Hochschulz

Die Kita „Moorkamp“ in Delmenhorst ist eine „Barfuß-Kita“, in der Kinder Demokratie erleben. Sie ist ein Ort, an dem die Kinder die Möglichkeit haben, ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln. Sie wachsen in eine demokratische Alltagskultur hinein, indem sie ihr Recht ausleben, sich an der Gestaltung des alltäglichen Zusammenlebens zu beteiligen und für sie Wichtiges mitzubestimmen.

Die Kita „Moorkamp“ wurde im Januar 2021 eröffnet und bietet Platz für 98 Kinder in verschiedenen Gruppen.

Die Neue ist da – Leitungswechsel in der Kita „Süd“

Ende 2021 verabschiedeten wir Claudia Goertz, die langjährige Leiterin der Kita „Süd“ in Delmenhorst, in den Ruhestand. Mehr als ein Vierteljahrhundert hat sie dort die verschiedenen Kita-Gruppen geleitet und viele Veränderungen in der Kita-Landschaft aktiv mitgestaltet.

Seit Januar leitet Ramona Stöver nun die Kita „Süd“. Frau Stöver ist seit elf Jahren bei unserer Lebenshilfe beschäftigt und war unter anderem fünf Jahre lang in der Kita „Sonneninsel“ in Bookholzberg als Gruppenleiterin und stellvertretende Kita-Leiterin tätig. Frau Stöver ist ausgebildete Erzieherin und hat im Jahr 2020 ihren Fachwirt für Erziehung gemacht. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Frau Stöver in ihrer neuen Funktion.

Text: Verena Ringel
Foto: Christine Mengkowski

Ramona Stöver (links) übernahm Anfang des Jahres die Leitung der Kita „Süd“ von Claudia Goertz

„Sei kein Frosch, Lukas“

Besuch vom Puppentheater in der Kita „Süd“

Der ängstliche Frosch Lukas wird am Teich von einer Rattenbande geärgert. Und nun muss er lernen, zu streiten, mutig zu werden und ein großes Abenteuer zu bestehen!

An einem gemütlichen Novembervormittag im letzten Jahr war Eva Spilker zu Besuch in der Kita „Süd“ in Delmenhorst und hat mit ihrem Puppentheater das Stück „Sei kein Frosch, Lukas“ für die Vorschulkinder aufgeführt. Ein toller Vormittag, der von Spannung, Spaß und Mitmachen geprägt war.

Zur Geschichte: An einem gemütlichen Teich leben der kleine ängstliche Lukas und seine Freundin Jenny. Die beiden Froschkinder mögen sich sehr. Sie spielen im Wasser, bewundern ihre Seerosen und fangen leckere Fliegen. Eines Tages taucht eine Ratte mit ihrem Helfer, der Warzenkröte Buffo, auf. Sie fressen die Blumen, reißen das Schilf aus und wollen das Teichwasser ablassen. Nun muss der zaghafte Lukas im Sumpf nach Hilfe suchen...

Wir haben uns sehr gefreut, dass die Vorschulkinder einen besonderen Vormittag erleben konnten und läuteten damit den Jahresabschluss ein.

Text und Foto: Laura Bleck

Figurenspiele
für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter
und Abendprogramm für Erwachsene
www.regenbogen-puppentheater.de
Eva Spilker, Telefon: 04297-281

Teilhabe an Bildung

Mit dem Bundesteilhabegesetz (BTHG) wurden die Leistungen zur Eingliederungshilfe im SGB IX neu gefasst. Hier werden in § 112 i.V. m. § 75 SGB IX nun Leistungen zur Teilhabe an Bildung definiert. Darunter fallen Hilfen zu einer Schulbildung, insbesondere im Rahmen der allgemeinen Schulpflicht und zum Besuch weiterführender Schulen einschließlich der Vorbereitung hierzu. Ebenso fallen Hilfen zur schulischen oder hochschulischen Ausbildung oder Weiterbildung für einen Beruf darunter.

Unter dem Begriff Teilhabe an Bildung lassen sich also auch die Leistungen einordnen, die wir bei der Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg bislang unter dem Namen „Schulassistenz“ erbringen. Wir haben uns deshalb dazu entschieden, unserem Dienst „Schulassistenz“ eine neue Bezeichnung zu geben, die sich an den gesetzlichen Vorgaben orientiert. Die Leistungen, die wir in diesem Bereich erbringen, haben sich dadurch dem Grunde nach nicht verändert. Wir begleiten und assistieren Schüler*innen im Rahmen ihres Schulbesuchs, um ihnen die Teilhabe an Bildung zu ermöglichen.

Text: Tina Cappelmann

Zusätzliche Räume für unsere Frühförderung im Landkreis Oldenburg

Spielen – Entdecken – Lernen, das können die Kinder ab sofort in den neuen Räumlichkeiten der Heilpädagogischen Frühförderung in Wildeshausen, die zusätzlich zu den Räumen in der Heilpädagogischen Kindertagesstätte „Farbenfroh“ für die ambulante Frühförderung genutzt werden.

Die Kinder werden hier, abgestimmt auf ihre Bedürfnisse und Interessen, in einer reizarmen und geschützten Umgebung durch das gemeinsame Spiel in ihrer Entwicklung in vielfältiger Hinsicht gefördert. Die neuen Räume bieten unterschiedliche Möglichkeiten der Nutzung. An einer Malwand im Kreativraum kann nach Lust und Laune mit Farben gestaltet und experimentiert werden. Der Bewegungsraum wird zum Turnen und Bauen mit großen Schaumstoff-Bausteinen genutzt und die Puppenecke eignet sich hervorragend für Rollenspiele.

Zu finden sind die zusätzlichen Räume der Heilpädagogischen Frühförderung in der Westerstraße 48, direkt in der Innenstadt von Wildeshausen.

Text: Kira Niemöller
Fotos: Eva-Maria Huschenbeth

Sparen für ein E-Bike

Mein Name ist Ekaterina Kun und ich bin 22 Jahre jung. Ich wohne in der Wohn-Gemeinschaft Hansastraße in Delmenhorst und habe einen großen Wunsch.

Ich möchte mir gern ein E-Bike kaufen, weil ich das total cool finde. Ich möchte gern meine Erledigungen selbstständig in die Hand nehmen und nicht immer lange auf den Bus warten müssen. Außerdem könnte ich zusammen mit meinem Freund Fahrradtouren erleben. Ich möchte endlich bei ihm mithalten, da er auch ein E-Bike hat. Deshalb spare ich für ein E-Bike. Ich lege mir jeden Monat dafür Geld beiseite und freue mich schon darauf, wenn ich mir meinen Traum erfüllen kann.

Text: Ekaterina Kun
Foto: Maren Höhne

Wohn-Gemeinschaft Schanzenstraße auf Mini-Kohlfahrt

Grünkohl mit Pinkel und Kasseler… in der kalten Jahreszeit besonders lecker. Und natürlich gehört eine zünftige Kohlfahrt dazu. Dieses Jahr fiel diese kleiner aus – spontan planten wir eine „Mini-Kohlfahrt“. Im nächsten Jahr geht es hoffentlich wieder richtig los.

Aber auch die „Mini-Kohlfahrt“ hat viel Spaß gemacht. Wir sind eine Runde gelaufen und insgesamt drei witzige Spiele warteten unterwegs auf uns, die unsere Auszubildende Larissa vorbereitet hatte. Der Bollerwagen war gefüllt mit Getränken und Süßigkeiten für unterwegs und dank der Bewegung hat uns die Kälte gar nicht gestört.

Angekommen in unserer Wohn-Gemeinschaft wartete schon der leckere Grünkohl. Bei schöner Musik ließen wir dann den Abend gemeinsam ausklingen.

Text und Foto: Laura Fortmann

„Schnitzel-Bowling“

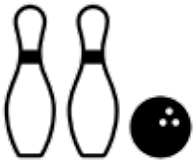
Im Januar fuhr die Wohn-Gemeinschaft Zur Bienenweide aus Bookholzberg zum Jute Sports Bowling Center, um einen tollen Abend zu verbringen!

Zwei Stunden traten wir gegeneinander an und zeigten unser Können auf der Bowling-Bahn. Manch einer sammelte durch Strikes viele Punkte, andere mussten über ihre eigenen Show-Einlagen lachen. Wir hatten sehr viel Spaß!

Doch nicht das Gewinnen stand im Vordergrund, sondern endlich einmal wieder etwas gemeinsam unternehmen zu können.

Nach zwei Stunden Bowling saßen wir noch gemütlich zusammen. Ein freundlicher Mitarbeiter des Jute Sports Bowling Centers servierte uns große Schnitzelteller mit Pommes frites oder Bratkartoffeln und dazu eine Salatbeilage. Zufriedene Gesichter waren zu beobachten.

Das „Schnitzel-Bowling“ können wir nur weiterempfehlen!



Text: Martha Uhde
Fotos: Jana Bosak und Martha Uhde
METACOM Symbol: Annette Kitzinger

Ausflug mit vier Pfoten

Die Besucher*innen des Tagesstrukturierenden Angebotes (TSA) freuen sich immer über eine Besucher-Hündin oder einen Besucher-Hund. Egal ob Maggie, Sam oder Nellie. Bei uns sind sie alle herzlich willkommen.

Wer möchte, darf mit den Hunden kuscheln, sie streicheln und auch spielen. Im Garten des TSA ist genug Platz zum Stöckchen werfen und Ball spielen. Wir gehen auch gern mit dem Hund spazieren. Gemeinsam mit einem Hund spazieren zu gehen, macht gleich doppelt so viel Spaß! Da macht es auch gar nichts, wenn die Runde mal größer ausfällt und wir länger unterwegs sind. Mit einem Hund vergisst man schnell die Zeit!

Und wenn das Wetter doch mal schlecht ist, macht das überhaupt nichts. Spielen und kuscheln können wir mit dem Hund auch drinnen.

Wir freuen uns schon auf den nächsten tierischen Besuch!

Text: Claudia Hirneiß
Foto: Alina Bollwerk

Punsch-Abend in Hude

Trotz Minustemperaturen wurde den Bewohner*innen der Wohn-Gemeinschaft Hermann-Löns-Weg in Hude warm ums Herz.

Bei leckerem Essen und heißem Punsch in gemütlicher Umgebung konnten unter Berücksichtigung der Corona-Hygiene-Maßnahmen viele schöne Gespräche geführt werden. Dadurch trat für kurze Zeit die Pandemie in den Hintergrund. Natürlich konnte der Punsch-Abend nicht wie ursprünglich geplant stattfinden, aber das hat der guten Stimmung nicht geschadet.

Text und Fotos: Ulrike Hanschen
METACOM Symbol: Annette Kitzinger

Ein neuer Schuppen im Schürbusch

Im letzten Jahr hat die Haus-Gemeinschaft Am Schürbusch in Ganderkesee von der Stiftung Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg Geld für einen neuen Schuppen bekommen.

Eine Mitarbeiterin unserer Haus-Gemeinschaft ist mit mir zum „Gartenkönig“ nach Stuhr gefahren. Dort haben wir uns einen Schuppen ausgesucht. Nach ein paar Wochen wurde dieser zu uns geliefert. Unser Hausmeister hat den Schuppen selber mit unserer Hilfe aufgebaut. Vorher hatten wir einen alten Schuppen aus Blech, der aber schon sehr verrostet und windschief war. Wir sind sehr froh über die Unterstützung und bedanken uns recht herzlich.

Jetzt können wir im Winter unsere Gartenmöbel, Rasenmäher und vieles andere im neuen Schuppen trocken aufbewahren. Dadurch sparen wir viel Platz in unserer Werkstatt, den wir nun anders nutzen können. Vielleicht stellen wir dort unseren Kicker-Tisch auf. Mal sehen...

Text: Thorsten Brenning
Foto: Karin Lösche-Nass

Entspannung & Meer in der Bienenweide

Zwischendurch mal entspannen... das vergessen wir in unserem schnelllebigen Alltag oft. Deshalb haben wir die Entspannung und den Urlaubsgedanken miteinander kombiniert und sind auf eine Traumreise gegangen. Diese Traumreise handelte vom Meer und jede*r Einzelne war in der eigenen Vorstellung an einem anderen Ort… zum Beispiel auf Sylt, in Schillig oder Neuwerk an der Nordsee.

Diese Übung war eine entspannende Erfahrung und im Sommer werden wir sie nochmal im Garten machen. Die Wohn-Gemeinschaft Zur Bienenweide freut sich schon riesig auf den kommenden Sommer.

Text: Lea Deepe

Foto: Christian Paul Stobbe
Quelle: https://hierfindichwas.de/text/traumreisen-text-am-meeresstrand/

Traumreise – sie beflügelt unsere Sinne und Kreativität

<u>Entspannung am Meeresstrand</u>

Mache es dir bequem auf deiner Unterlage oder auf deiner Sitzgelegenheit — lege deine Arme bequem ab, deine Beine und Füße sind entspannt und haben eine bequeme Position — dein Rücken und dein Kopf finden ebenfalls eine für dich angenehme Haltung — nun spüre deinen Atem — achte wie dein Brustkorb sich hebt und senkt — ein und aus — Entspannung kommt ganz allein — alle Geräusche um dich herum — fließen an dir vorbei — sie helfen dir, immer mehr zu entspannen — du hörst das Geräusch meiner Stimme — sie entspannt dich tiefer und tiefer.

Nun begib dich in deiner Fantasie an einen wundervollen weißen Sandstrand — Du sitzt auf einer Düne und beobachtest die Wellen des Meeres — Das leichte hin und her — Du kannst den feinen warmen Sand unter deinem Gesäß spüren. Du nimmst etwas Sand in deine Hand und lässt ihn durch deine Hand rieseln — Der Strand befindet sich in einer wunderschönen Bucht — in weiter Ferne kannst du große Felsen im Wasser sehen. Sie beschützen die Bucht vor großen Wellen.

Die Sonne scheint angenehm warm und wärmt dich. Die sanften Wellen des ruhigen Meeres bewegen sich ganz leicht hin und her — du nimmst leichten Meergeruch wahr — strecke dich aus und genieße einfach nur die Umgebung — höre dem Rauschen des Meeres zu — genieße die warme Sonne auf deiner Haut — in weiter Ferne hörst du Möwen rufen — sie kreisen über der Bucht — alles ist ruhig — ein Rauschen des Meeres — genieße die wohltuende Umgebung des Meeres — lausche deinem eigenem Atem — ein und aus — ein und aus.

Du spürst wie die Wärme der Sonne von den Armen — zum Brustbereich — in den Bauch — in dein Gesäß — in deine Beine — bis in deine Füße fließt — du spürst eine angenehme Schwere — die deinen ganzen Körper erfasst — Beobachte deinen Atem — spüre wie die Luft in jede deiner Zellen strömt — ein und aus — spüre wie das Heben und Senken deines Brustkorbs dir gut tut — Du kannst deinen Atem im ganzen Körper spüren — heben und senken — angenehme Schwere, angenehme Wärme — ein und aus — lausche wieder dem Rauschen des Meeres und fühle wie eine erfrischende Brise deine Stirn berührt — sie kühlt deine Stirn — du bist völlig klar, erfrischt und entspannt — angenehme Schwere und Wärme erfüllt dich — Luft fließt durch deinen ganzen Körper — atme die saubere Seeluft ein — nimm das wohltuende Meer in dich auf — spüre wie die Sonne deinen Körper wärmt — du fühlst dich gut entspannt und wohl.

Das Gefühl der Entspannung wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten — fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt — Fühle dieses Gefühl der Freude — Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.

Nun balle deine Fäuste — gibt etwas Kraft hinein — atme ganz tief ein und aus — öffne die Augen, atme nochmals ganz tief — und freue Dich.

Quelle: https://hierfindichwas.de/text/traumreisen-text-am-meeresstrand/

Was ist eine Traumreise

Sie wird auch Phantasiereise (Fantasiereise) genannt. Sie ist eine Entspannungstechnik, die gerade bei Yoga-Studios, Fitness-Studios, Therapeuten, aber auch in Schulen und Kindergärten gerne verwendet wird.

Es wird eine Geschichte erzählt, die an normalerweise üblichen Orten (Berg, Park, Meer, Wiese) stattfindet, mit dem Unterschied, dass die Personen in die Reise mit eingebunden werden. Optimal ist es, wenn die Sinne mit einbezogen werden. In meinen Traumreisen sind meistens Sinnesübungen enthalten. Die Personen sollen in Gedanken z.B. einen Stein befühlen, an einer Rose riechen etc.

Im Gegensatz zur Meditation wird hier die Person angeleitet einen Weg über eine Wiese zu gehen oder im Meer die Füße zu baden etc. Die Traumreise sollte auch nicht kompliziert sein und genügend Raum für die eigene Vorstellungskraft bieten. Kombiniert mit autogenem Training oder sogar mit der progressiven Muskelrelaxation kann die Entspannung später auch, bei einer gewissen Übung, als schnelle Entspannung genommen werden. Ich empfinde die Kombination beider Techniken als ideal, da sie gerade für Anfänger bestens geeignet ist.

Quelle: https://hierfindichwas.de/traumreise/

Fasching @home

Im Februar wurde in der Wohn-Gemeinschaft Hansastraße in Delmenhorst bei bestem Wetter und jeder Menge Stimmung gefeiert, getanzt und gelacht. Getreu dem Motto „Da simmer dabei“ waren die Jecken los. Normalerweise hätte die Faschingsfeier offiziell in Ganderkesee stattgefunden, musste aber in diesem Jahr in die Wohn-Gemeinschaft verlegt werden. Doch das hat unserer guten Laune überhaupt nicht geschadet. Alle haben sich sehr viel Mühe bei ihrer Kostümauswahl gegeben und dabei herausgekommen ist ein kunterbunter Haufen Freude.

Die Sonne hat dem Ganzen natürlich noch das Krönchen aufgesetzt und wir konnten die Terrasse als Tanzfläche nutzen und im Garten das ein oder andere Gruppenspiel spielen. Auch der Grill durfte an so einem Tag nicht fehlen und hat uns mit leckeren Würstchen und Steaks versorgt. Es war ein rundum gelungener Tag, der alle Alltagssorgen für ein paar Stunden in den Hintergrund stellte.

Text: Maren Höhne
Fotos: Christin Heß, Sylwia Rybczak und Stephan Sextroh

Endlich wieder Talentwerkstatt!

Nach einer langen Pause startete im letzten Jahr die Talentwerkstatt endlich wieder. Wir freuten uns riesig, dass wir uns wiedersahen und gemeinsam kreativ arbeiten konnten.

Der Wunsch nach einem kleinen Basar war groß. Deshalb sammelten wir fleißig Ideen und arbeiteten mit Hochdruck an neuen Kunstwerken. Mit Erfolg, denn in der vergleichsweise kurzen Zeit nutzten wir unsere individuellen Talente und erstellten tolle Produkte.

Der Workshop „Naturkosmetik“ war ein Höhepunkt. Ende November befassten wir uns intensiv mit diesem Thema. In kleinen Gruppen lernten wir, wie man bunte Seifen, sprudelnde Badebomben, pflegendes Lippenbalsam und duftendes Raumspray herstellt. Einen ganzen Tag verbrachten wir damit und die Ergebnisse waren super!

Ein weiterer Höhepunkt war eine Weihnachtsfeier. Es ist Tradition, dass wir nach dem Weihnachtsduft-Basar den Tag bei einem leckeren Essen Revue passieren lassen. Der Basar konnte leider nicht in gewohnter Weise stattfinden. Deshalb haben wir das Jahr mit einer kleinen Feier ausklingen lassen. Der Außenbereich wurde geschmückt und wir genossen heißen Punsch und Kekse und unterhielten uns ein wenig. Danach haben wir gemeinsam Grünkohl gegessen.

Der Weihnachtsduft-Basar fand dann im Dezember online statt. Das Interesse und die Wertschätzung, die uns hierdurch für unsere Arbeit entgegengebracht wurden, überwältigte uns. Wie schon in den Jahren zuvor schlossen wir uns mit dem Tagesstrukturierenden Angebot zusammen und boten unsere Werke in einem Online-Katalog an. An dieser Stelle bedanken wir uns bei Christine Mengkowski und Verena Ringel für die tolle Unterstützung.

Und nun warten schon die nächsten Ideen und wir freuen uns, nach der Winterpause wieder mit der Talentwerkstatt starten zu können.

Text: Ute Kaerger und Laura Fortmann
Fotos: Maren Höhne

Ludger Norrenbrock (2. v. l.) und sein Team, ausgezeichnet für besonderen Trainingsfleiß

Das Wir-Gefühl verleiht Flügel

Der Lauftreff der „Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg“ ist eine der größten inklusiven Laufgruppen Deutschlands. Bekannt machten ihn vor allem Trainer **Ludger Norrenbrock** sowie die beiden Handicap-Laufstars **Edith Voigt** und **Peter Reisinger**

Von IRINA STROHECKER

Vor elf Jahren gründete der heute 57-jährige Ludger Norrenbrock aus Delmenhorst den inklusiven Lauftreff „Lebenshilfe – Wir bewegen uns“. Was klein anfing, wurde schnell groß: Bei der Gründung waren es nur wenige Läufer – heute zählt der Lauftreff 40 regelmäßige Teilnehmer im Alter von 20 bis 60 Jahren, davon 26 Menschen mit einer Behinderung.

„Im Corona-Jahr 2021 kamen sogar noch vier hinzu“, erzählt Ludger. Er ist Diplom-Sozialpädagoge und arbeitet seit rund 30 Jahren bei der Lebenshilfe in Delmenhorst. So lange ist er auch schon Läufer. Bereits in den 90er-Jahren begleitete er als Trainer die Bewohnerin der Einrichtung Edith Voigt auf ihren Laufrunden. „Im Jahr 2000 lief sie ihren ersten Halbmarathon“, berichtet Ludger, der ihr einige Jahre später einen Marathonplan erstellte. 2007 liefen die beiden gemeinsam den Hamburg-Marathon in 4:53 Stunden. Schon kurz darauf folgten die nächsten Marathons des Duos. Seit Edith 2009 zur Behindertensportlerin des Jahres in Niedersachsen gewählt wurde, erkennen und grüßen sie viele in der Region.

„Jeden Mittwoch um 17:30 Uhr treffen wir uns in den Delmenhorster Graftwiesen zum gemeinsamen Laufen“, erzählt Ludger. „Wir möchten Menschen mit und ohne Behinderung einmal in der Woche in Verbindung bringen. Die Freude am Laufen steht dabei im Vordergrund. Das Wir-Gefühl ist viel wichtiger als Leistung und mit dem Wir-Gefühl steigt auch der Selbstwert jedes Einzelnen.“ Mehr Infos: *facebook.com/lebenshilfe.wirbewegenuns*

Die Konsequente

• **Edith Voigt, 59,** ist die Prominenz des Lebenshilfe-Lauftreffs: „Sie gilt bundesweit als einzige Marathonläuferin mit geistiger und körperlicher Behinderung, die bereits vier Marathons erfolgreich absolvierte“, sagt Trainer Ludger. 2009 wurde sie zu Niedersachsens „Behindertensportlerin des Jahres“ gewählt. Edith läuft seit 30 Jahren mit großer Leidenschaft. Ohne Pause trainiert sie drei- bis viermal wöchentlich, in der Gruppe und allein. Beim einstündigen Lauftreff der Lebenshilfe Delmenhorst hat sie noch nie gefehlt. Ludger entwarf für Edith einen Laufkalender, in den sie, wie in einem Trainingstagebuch, jede Einheit einträgt. Sie hat bereits über 300 Wettkämpfe absolviert. Dabei geht es ihr nie um die Zeit, sondern vorrangig um die Freude am Laufen, um das Dabeisein, Mittendrinsein. Mit dieser Freude und mit ihrer einzigartigen Standhaftigkeit erlief Edith sich einen Namen in der Behindertensportszene.

Der Schnelle

• **Peter Reisinger, 57,** ist Autist. Er kam ein Jahr nach Edith ins Laufteam der Lebenshilfe. „Peter ist schnell, ich muss mich anstrengen, um an ihm dranzubleiben. Er liebt es, sich zu messen, und macht aus manchem Training einen Wettlauf“, erzählt Ludger. Da Peter gern Abstand zu seinen Mitmenschen hält, warf ihn die Pandemie nicht allzu sehr aus der Bahn. Er brachte einen Zollstock mit zum Training, um die Laufgruppe exakt auf den richtigen Abstand einzuteilen. „Das war praktisch“, sagt Ludger. Peters Selbstwertgefühl stieg mit dem Laufsport stark an. Vorher habe er kaum gesprochen, erinnert sich Ludger. Heute redet er viel mehr als früher. „Er ist super diszipliniert und kann mich, wenn er will, plattlaufen“, sagt Ludger über den schnellsten Mann seines Teams. Ab und zu schafft es Peter sogar bei regionalen Laufveranstaltungen aufs Treppchen und lässt die „Stinos“ seiner Altersgruppe weit hinter sich.

Kennen Sie auch Menschen oder Laufgruppen, die in diese Rubrik passen? Dann schreiben Sie an leserservice@runnersworld.de

FOTOS: **PRIVAT**

„Ich bin perfekt, so wie ich bin“

Weltfrauentag bei den Delme-Werkstätten

Zum diesjährigen Weltfrauentag am 8. März haben die rund 700 weiblichen Beschäftigten der Delme-Werkstätten an den 15 Standorten wieder einen besonderen Gruß erhalten: ein Schlüsselband mit den Worten „Ich bin perfekt, so wie ich bin“ – Worte zur Stärkung des weiblichen Selbstbewusstseins.

Die weiblichen Delme-Beschäftigten werden seit 2017 durch zwei Frauenbeauftragte vertreten: Anne Dommershausen und ihre Stellvertreterin Saskia Schunke, die beide bei der letzten Wahl im Herbst 2021 wiedergewählt worden sind.

Gemeinsam mit der Vertrauensperson Janet Stahl haben sie sich für den Weltfrauentag mit den Schlüsselbändern und einer aufmunternden Karten-Botschaft wieder etwas Besonderes ausgedacht. Beim Einpacken haben sie wiederum von einem männlichen Kollegen, Christopher Fus, Unterstützung erhalten. Dass er selbst gar keinen Weltfrauentagsgruß bekommen würde, nahm er gelassen. Er findet den Aktionstag einfach gut.

Ganze zwei Tage lang hat das Team gepackt und vorbereitet. Die Schlüsselbänder wurden am 8. März dann an allen Standorten im Landkreis Diepholz, in Delmenhorst und in Ganderkesee zeitgleich durch die jeweiligen Gruppenleitungen verteilt. Nur in der Werkstatt Bassum und im Café Delcasy war es ein wenig anders. *„Da habe ich die Verteilung selbst übernommen!“*, so Anne Dommershausen.

Teamarbeit für den Weltfrauentag: Die Frauenbeauftragte Anne Dommershausen (ganz rechts) und ihre Stellvertreterin Saskia Schunke beim Einpacken der rund 700 Schlüsselbänder mit Kartengruß. Unterstützt wurden sie dabei vom Kollegen Christopher Fus, der den Aktionstag auch gut findet.

Text und Foto: Ute Stollreiter
Unternehmenskommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Delme-Werkstätten gemeinnützige GmbH, Industriestraße 6, 27211 Bassum
www.delme-wfbm.de

Manufakturküche

Willkommen in der DELMUNDO-Genusswelt!

Im Jahr 2021 haben die Delme-Werkstätten in ihrer Werkstatt in Weyhe eine Manufakturküche eröffnet. Seitdem wird fleißig an neuen Rezepten für die Delme-Foodprodukte getüftelt.

Mit sechs köstlichen Fruchtaufstrichen mit klangvollen Namen und besonderen Geschmacksnoten sind sie im Herbst/Winter 2021/22 gestartet. Mit den Sorten „Waldfrucht pur“, „Limette verzaubert Himbeere“, „Minze berührt Blaubeere“ und „Kirsche schätzt Erdbeere“ geht es im Frühjahr 2022 weiter.

Die Fruchtaufstriche zeichnen sich insbesondere durch die originelle Kombination von verschiedenen Früchten mit Gemüse, Gewürzen, Kräutern und Blüten aus. Wenn Sie das Besondere lieben oder einfach etwas Leckeres für das Frühstück suchen, dann sind die DELMUNDO-Fruchtaufstriche genau richtig.

Und natürlich: Die Fruchtaufstriche enthalten keine Konservierungsmittel, keine künstlichen Aromen oder Farbstoffe.

Die DELMUNDO-Fruchtaufstriche sind erhältlich in den lokalen delmeshops in Bassum, Delmenhorst und Sulingen, in den Cafés Delcasy in Syke, Delsul in Sulingen und dw-bistro in Bassum sowie bei regionalen Rewe- und famila-Märkten.

Außerdem natürlich online unter: www.delme-shop.de

GENUSS
IN HANDARBEIT
VEREDELT

Kontaktdaten:
Betriebsstätte Weyhe
Delme-Werkstätten gemeinnützige GmbH
Am Weidufer 30
28844 Weyhe
Telefon: 0421 80764 0
Telefax: 0421 80764 1699
E-Mail: weyhe@delme-wfbm.de

Text und Foto: Ute Stollreiter
Unternehmenskommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Delme-Werkstätten gemeinnützige GmbH, Industriestraße 6, 27211 Bassum
www.delme-wfbm.de

dw Delme-Werkstätten gGmbH

Ekaterina Kun und Melanie Hippke bedankten sich im Namen der Talentwerkstatt persönlich bei Herrn Schütz.

Die Talentwerkstatt sagt *Danke*

Wegen der Corona-Pandemie konnte leider auch im letzten Jahr der Weihnachtsbasar der Talentwerkstatt nicht stattfinden. Es gab dafür zwar einen Online-Basar, aber dieser ist natürlich nicht vergleichbar mit dem Ambiente des Weihnachtsbasars.

Deshalb haben wir uns riesig gefreut, als wir Ende 2021 mit einer Spende unterstützt wurden und uns von dem Geld eine neue Stanzmaschine, verschiedene Farben für Holzarbeiten und Formen für die Beton-Verarbeitung anschaffen konnten.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei Friso Schütz, Geschäftsstelle der Öffentlichen Versicherung Oldenburg in Delmenhorst.

Mit der neuen Ausstattung sind wir nun startklar für das Talent-Jahr 2022.

Text und Foto: Maren Höhne

Wenn auch Sie die Talentwerkstatt finanziell unterstützen möchten:

IBAN DE39 2805 0100 0001 0532 55 LzO Delmenhorst
Kontoinhaber: Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg gGmbH
Verwendungszweck: Talentwerkstatt

[k]nord spendet neue Weichbodenmatten

Das Entsorgungsunternehmen [k]nord aus Ganderkesee hat uns erneut mit einer großzügigen Geldspende bedacht. Diesmal konnte unsere Kindertagesstätte „Villa Kunterbunt“ in Delmenhorst davon zwei dringend benötigte neue Weichbodenmatten anschaffen.

Die „Villa Kunterbunt“ bietet den Kindern in der Turnhalle ein Bewegungsangebot zum Klettern an Sprossenwänden und Hochseilen an. Zur Sicherung befinden sich darunter zwei Weichbodenmatten, die erneuert werden mussten.

Dank der Spende war das möglich und die Kinder freuen sich nun über die vielen verschiedenen Möglichkeiten zur Nutzung der neuen Matten. Neben der Bewegungslandschaft werden die Matten nämlich auch genutzt, um zum Beispiel eine Höhle daraus zu bauen oder eine Wippe.

Eine vielfältig einsetzbare Spende - Herzlichen Dank!

Text: Verena Ringel
Fotos: Vanessa Simon

Eine Kindermangel für die Kita „Farbenfroh“

Vom in Wildeshausen neu gegründeten Verein „Sonnenblumenzeit“ (https://www.sonnenblumenzeit.de) erhielt unsere Heilpädagogische Kindertagesstätte „Farbenfroh“ in Wildeshausen eine Spende für die Anschaffung einer Kindermangel. Diese ermöglicht den Kindern intensive Wahrnehmungserlebnisse der eigenen Körpergrenzen, sie erleben wo sie anfangen und wo sie aufhören. Sie legen sich in die Kindermangel hinein und entscheiden selber, welche Berührung in welcher Intensität auf ihren Körper ausgeübt werden soll.

Wir sind sehr glücklich über diese Anschaffung, die vom Aufbau her an eine „Wäschemangel“ erinnert.

Text: Jeanette Scholz
Fotos: Nadine Thole

Zungentrommel und Hüpfkissen von XAN IT-Solutions

Dank einer Spende von XAN IT-Solutions aus Delmenhorst freuen sich die Schüler*innen und Mitarbeiter*innen unserer Katenkamp-Schule in Ganderkesee über neues Therapie-Material.

Die Zungentrommel hat einen tollen Klangkörper. Beim Musizieren kann man die Musik nicht nur hören sondern auch fühlen. Die Vibrationen des Klangkörpers machen die Musik gerade für Kinder mit Hörbeeinträchtigung spürbar. Gemeinsam können die Kinder die Trommel nutzen. Ein Kind spielt, das andere fühlt.

Das Hüpfkissen ist für viele Kinder mit hohem Bedarf an Bewegung toll geeignet. Es ist klein und kann an jeden möglichen Ort gebracht werden. Die Bewegung auf dem Hüpfkissen sorgt für den Abbau überschüssiger Energie und für Spaß, dabei den eigenen Körper zu spüren.

Text und Fotos: Anne Fischer

Die Katenkamp-Schule, staatlich anerkannte Tagesbildungsstätte, ist eine nach den Grundlagen der §§ 162 ff des Niedersächsischen Schulgesetzes staatlich anerkannte Bildungseinrichtung für bis zu 72 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit einem Förderbedarf im Schwerpunkt Geistige Entwicklung.

Für die Schüler*innen streben wir einen größtmöglichen Umfang schulischer Bildung und die Vorbereitung auf eine möglichst weitgehende selbstständige Lebensgestaltung an. Inhalte werden in Gruppen, Kleingruppen oder in Einzelförderung erarbeitet; überwiegend eingebunden in lebenspraktische Tätigkeiten.

Der Unterricht basiert auf dem Kerncurriculum für den Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung in Niedersachsen. Die konkrete Unterrichtsplanung ist Teil eines auf die einzelnen Schüler*innen abgestimmten Förder- und Lernplanes.

Die Klassengröße richtet sich nach den pädagogischen Erfordernissen. In der Regel gehören acht Schüler*innen zu einer Klasse. Im Alter von 6-18 Jahren durchlaufen die Schüler*innen die entsprechenden Schulbereiche. Die zwölfjährige Schulpflicht wird durch den Besuch in der Katenkamp-Schule erfüllt.

Kontaktdaten: Katenkamp-Schule, Pestalozzistraße 3, 27777 Ganderkesee, Telefon 04222 1880

Umweltfreundliche Glückspfennige

Der Bedarf an Heilpädagogischer Frühförderung ist auch im Landkreis Oldenburg in den letzten Jahren stetig gewachsen. Dementsprechend ist die Anzahl der Kinder, die regelmäßig durch uns gefördert werden, gestiegen. Deshalb bezogen wir im letzten Jahr zusätzliche Räume in Wildeshausen, die zu Fuß etwa einen Kilometer vom Haupt-Standort der Frühförderung entfernt sind.

Damit diese Strecke mit und zu den Kindern schnell zu bewältigen ist und auch therapeutisches Material umweltfreundlich transportiert werden kann, möchten wir gern Lastenfahrräder anschaffen. E-Bikes, die vorne mit einem Kasten ausgestattet sind, in dem jeweils bis zu vier Kinder auf zwei Bänken Platz finden. Alternativ bietet dieser Kasten auch Stauraum für den Transport von therapeutischem Material.

Die Aktion „Glückspfenning“ von Airbus Bremen hat dieses Projekt Ende letzten Jahres mit einer großen Summe unterstützt. Der „Glückspfennig" ist ein Spendenfond von Mitarbeiter*innen und Geschäftsführung von Airbus Bremen, welcher gemeinnützigen Zwecken zugeht. Der Anschaffung eines Lastenfahrrades stand nun nichts mehr im Weg. Leider gab es Lieferschwierigkeiten, so dass wir noch etwas auf das umweltfreundliche Transportmittel warten müssen.

Text: Verena Ringel
Foto: Quelle https://www.bakfiets.de/

Herzlichen Dank

„Winterzauber im Fabrikhof“

Mehr als 20 Ehrenamtliche hatten sich zusammengetan und die Spendenaktion „Winterzauber im Fabrikhof“ ins Leben gerufen. Sie sammelten bereits seit September Spenden für vier lokale gemeinnützige Einrichtungen in Delmenhorst.

Ein großer Aktionstag im Dezember bildete den abschließenden Höhepunkt dieser Spendenaktion. Bratwurst, Glühwein, Kinderpunsch, eine Tombola (jedes Los war ein Gewinn) und musikalische Unterhaltung – all das stand, unter Einhaltung der geltenden Hygienevorschriften, auf dem Programm. Trotz der 2G-Regel war der Aktionstag sehr gut besucht und ein voller Erfolg.

Unser Tagesstrukturierendes Angebot (TSA) in Delmenhorst freute sich über einen vierstelligen Geldbetrag, von dem das Kreativ-Angebot erweitert und neues Material für die verschiedenen Funktionsräume angeschafft werden konnte. Die Besucher*innen des TSA freuen sich über die neuen Materialien und entdecken nun mit wachsender Begeisterung unterschiedliche Maltechniken.

Herzlichen Dank für diese tolle Aktion!

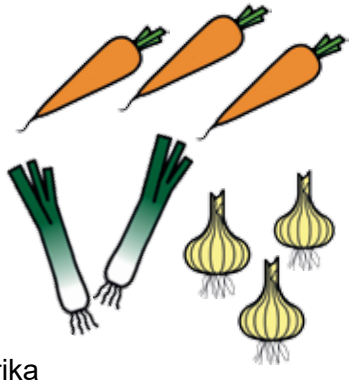
Text: Team TSA und Verena Ringel

Fotos: Claudia Hirneiß und Tanja Stüwe

Gemüsesuppe – ein Rezept von Thorsten Ebert

Zutaten:

- 3 Karotten
- 2 Stangen Porree
- 3 Zwiebeln
- Hafer
- Butter
- Gemüsebrühe
- grobe Bratwurst
- Salz, Pfeffer, Paprika



Das wird auch gebraucht:

- großer Topf
- Messbecher
- Kochlöffel
- Schneidebrett
- Messer
- Gemüseschäler
- Teelöffel (TL)
- Eieruhr

Den Messbecher mit 1,5 Liter Wasser füllen, 7 TL Gemüsebrühe dazugeben und verrühren.

Gemüsebrühe in den Topf gießen und den Herd einschalten.

So sieht es im Topf aus... ab und zu umrühren!

Die Brühe kocht?

Dann kommt der Hafer dazu.

Die Temperatur beim Herd etwas herunterdrehen.

Eieruhr auf 30 Minuten einstellen.

Achtung:
Ab und zu die Brühe im Topf umrühren!

Jetzt Zwiebeln und Karotten schälen,
den Porree putzen und alles klein schneiden.

Die Bratwürste in Scheiben schneiden
und dann zu kleinen Kugeln formen.

Klingelt die Eieruhr?
Dann kann der Hafer aus dem Topf raus.

Anschließend die geschnittenen Zwiebeln und Karotten in den Topf geben.

Eieruhr wieder auf 30 Minuten einstellen.

Ab und zu die Brühe im Topf umrühren!

Nach den 30 Minuten...
kommen der geschnittene Porree und die Bratwurstkugeln in den Topf.
Dann nochmal für 10 Minuten köcheln.

Würzen nicht vergessen!
Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Wenn alles fertig ist,
kommt der gekochte Hafer
in den Topf.

Dann nochmal gut umrühren.

In Suppenteller oder
Suppentassen füllen
und genießen!

Dazu schmeckt eine
Scheibe frisches Brot!

Guten Appetit!

Fotos: Maren Höhne
METACOM Symbole: Annette Kitzinger

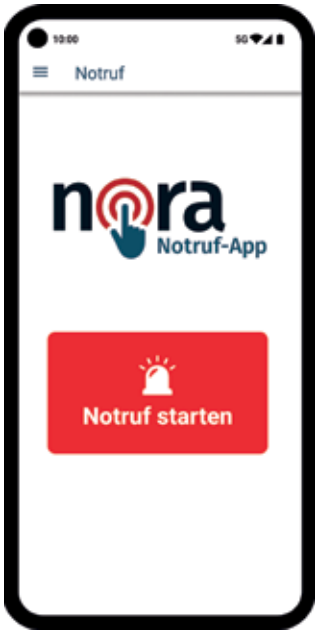
Die offizielle Notruf-App der Bundesländer

Mit nora erreichen Sie direkt die zuständigen Einsatzleitstellen von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst – genauso, als würden Sie die Notrufnummern 110 oder 112 anrufen.

Die Notruf-App kann von jedem genutzt werden, der sich in Deutschland aufhält und in einer Notsituation schnell Hilfe braucht.

Besonders hilfreich ist nora für Menschen, die nicht oder nicht gut telefonieren können, weil sie zum Beispiel eine Sprach- oder Hörbehinderung haben. Oder weil sie Deutsch nicht so sicher sprechen, dass sie sich am Telefon gut verständigen können. nora ist so aufgebaut, dass man auch mit geringen Sprachkenntnissen und ganz ohne zu sprechen einen Notruf mit den wichtigsten Informationen absetzen kann. Dabei helfen Symbole, klare Texte und eine intuitive Nutzer*innenführung.

Quelle und weitere Informationen: https://www.nora-notruf.de/de-as



Impressum

Herausgeber: Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg e. V.,
Bismarckstraße 21, 27749 Delmenhorst, Telefon: 04221 1525-0, Telefax: 04221 1525-15
E-Mail: geschaeftsstelle@lebenshilfe-delmenhorst.de
Webseite: www.lebenshilfe-delmenhorst.de

Bildnachweise/Bildquellen:
© Land Nordrhein-Westfalen, vertreten durch die Geschäfts- und Koordinierungsstelle Notruf-App-System im Ministerium des Innern NRW (https://www.nora-notruf.de/de-as)
© Annette Kitzinger, METACOM Symbole
© https://hierfindichwas.de/traumreise/
© Christian Paul Stobbe
© RunnersWorld 3/2022
© Ute Stollreiter, Delme-Werkstätten gemeinnützige GmbH
© https://www.bakfiets.de/
© Laura Bleck, © Alina Bollwerk, © Jana Bosak, © Anne Fischer, © Laura Fortmann, © Ulrike Hanschen, © Christin Heß, © Claudia Hirneiß, © Lea Hochschulz, © Eva-Maria Huschenbeth, © Maren Höhne, © Karin Lösche-Nass, © Christine Mengkowski, © Ludger Norrenbrock, © Agnieszka Parzyjagla, © Madlen Reinking, © Sylwia Rybczak, © Stephan Sextroh, © Vanessa Simon, © Tanja Stüwe, © Nadine Thole, © Martha Uhde

Gestaltung: Verena Ringel, Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg e. V.
Druck: teamdruck GmbH, Gutenbergstraße 8, 28816 Stuhr
Erscheinungsdatum: Frühjahr 2022
Auflage: 700 Stück

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung dieser Wir-Zeitung oder Teilen daraus bleiben vorbehalten. Kein Teil dieser Arbeit darf in irgendeiner Form (Druck, Kopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,vervielfältigt oder verbreitet werden.

Foto: Christin Heß